

# ECHAUFFEMENT BALLON

(1)

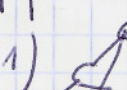
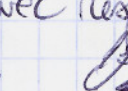
FITNESS' SPACE\*  
D'ACCRI SCIO PASCAL  
N° 1, RUE DE LONGWY  
F-57100 THIONVILLE

- 1) Chassay à D (1 et 2) Jeter ballon en l'air  
Step lunge G et Balancer Ballon à D (3 et 4) idem à G (5 et 6 et 7 et 8).
- 2) Garder jambes écartées en step lunge pointé D et G  
Si pointé à G torsion buste à D avec Ballon et vice versa 
- 3) Le pied D se déporte en arrière (donc profil G)  
Toujours en step lunge pointé, balancer le ballon d'avant en arrière
- 4) Toujours profil G reprendre torsion buste pour revenir face avec les deux jambes écartées.
- 5) Enchaîner sur transition  $\Rightarrow$  Monter sur talons / buste en avant et Fesses en arrière  
 $\Rightarrow$  passer sur pointes en redressant buste  
 $\Rightarrow$  Raporter Ballon pressé vers le sol sur talons / plafond sur pointes
- 6) Reprendre balancement à gauche en step lunge pointé puis torsion de buste
- 7) Reprendre le 3) mais avec pied G en arrière = profil D puis balancement avant et arrière - - -
- 8) Reprendre torsion de profil avant de ramener Face
- 9) De Face torsion buste avec genoux alternés
- 10) Reprendre lunge pointé et Monter / descendre le ballon en diagonal 
- 11) Reprendre 9) = torsion + genoux
- 12) Reprendre 10) en inversant la diagonale 
- 13) Reprendre torsion mais avec talon Fesse alterné.
- 14) Step Kick avant alterné + bras tendus avant
- 15) Step genoux alternés + bras lever plafond
- 16) Fixer pieds au sol écartés avec Rotation du Buste  
x 4 à Droite et x 4 à gauche -

FITNESS' SPACE\*  
PASCAL D'ACCRI SCIO  
EDUCATEUR SPORTIF  
409.484.128.00015



# ECHAUFFEMENT CARDIO. (2)

- 1) Marcher sur place 8 temps puis écarté en V Step latéral et refermer  
Ensuite sur les mots de pieds rajouter Balancer les poings en haut et bas du côté symétrique 
- 2) Marcher sur place 8 temps avec bras alternés couronne   
dessous tête
- 3) 2 pas en avant avec Moulinet poignet (12) V Step ouvert AR + poings en haut à D et G (34) 2 pas reculés + moulinets (56)  
V ouvrir AR pousser poings vers sol D et G (78).  
Recommencer en tout 4 fois.
- 4) Marcher sur place fse écartées en doublant tempo mais accentuer les flexions et les déhauchés
- 5)  Travail sur un côté en Flexion D mais avec rotation du bras G  
Idem de l'autre côté.
- 6) Reprendre Flexion à D / Variation du bras D   
Idem de l'autre côté.
  - a) 1/2 Cercle dessus
  - b) horizontal face
  - c) 1/2 Cercle dessous
  - e) Circumduction
- 7) Garder pieds parallèles largeur hanches => Squat   
puis variation fse Squat / mais redresser avec Cercle de bras  
puis combiner 6) et 7) par 4 puis par 2.  bras AR  
Jeter en  
Couronne Avant
- 8)  Travail du Dos en diagonal avec les Epaules Single / single / double
- 9) Au milieu  Dos Rond / plat alterné avec respiration
- 10) Etirement Avant 
- 11)  Etirement  
postérieur  
statique  puis dynamique.  
en soulant talon  
AR
- 12)  Etire quadriceps  
+ psosas  
puis tout reprendre à 9) et recommencer  
avec fse gauche
- 13) Reprendre position 9) Pour final.



# DEBUT ET FIN SEANCE AVEC STEP.

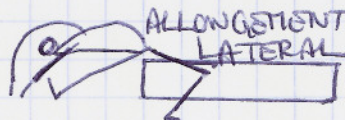
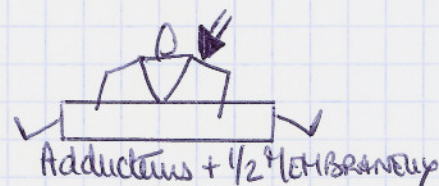
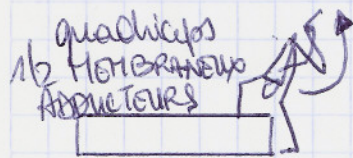
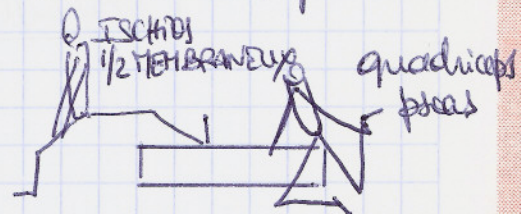
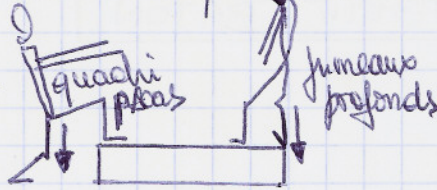
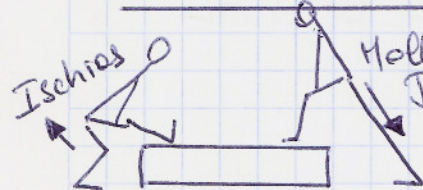
## Echauffement:

- 1) Talons alternés sur step
- 2) Genoux alternés → devient des répétitions de 3 genoux G et D  
⇒ Combiner 1) et 2).
- 3) V Step alternés D et G devient 2 V Step D ou G
- 4) Talon Fesse alternés → devient des répétitions de X3 G ou X3 D  
→ puis remplacer le 3<sup>ème</sup> talon Fesse par Jazz Square au sol  
⇒ Combiner 3) et 4)
- 5) Dégaî côté alternés D/G
- 6) Amener des répétitions de 3 dégaîs côté AR → puis amener sur Basic  
profil 2 dégaîs côté AR sol alterner les 2 côtés.  
↳ Combiner et alternés simple/simple / répétition de 2 avant  
à D et à G
- 7) Palmette sol amenée en simple puis répétition x4 + 1 genoux Retour AR
- 8) 2 Basic ⇒ devient traversée largeur complète Aller/Retour  
↳ combiner et alternés -

⇒ Puis LES ETIREMENTS DE DEBUT DE SEANCE CLASSIQUE.

ROTOR AN CALAIS

Amener par talons alternés sur step



[www.Fitnessboy21.meyblog.com/fitnesspace\\_thionville](http://www.Fitnessboy21.meyblog.com/fitnesspace_thionville)  
daccriscio.pascal@mey.fr

FITNESS' SPACE\*  
D'ACCRISSIO PASCAL  
#1, RUE DE LONGWY  
F-57100 THIONVILLE  
FITNESS' SPACE\*  
PASCAL D'ACCRISSIO  
EDUCATEUR SPORTIF  
409.484.128.00015



# RETOUR AU CALME APRÈS CARDIO PAR EXEMPLE

①

- 1) Pieds écartés - Inspiration avec 7/8 de bras x 2
- 2) Effectuer une torsion à D descendant puis remontant bras. Idem G
- 3) Inspiration + 7/8 bras descendre en écrasement facial + Expire
- 4) Inspiration + 7/8 bras + resserrer pieds

a) Amener Bras en Croix



b) Coudes et genoux D pliés



c) Extension avant + gainage Abdominal + expiration

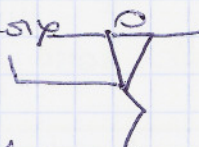


d) Replier genoux + Bras tendus Plafond



e) descendre Mains dessus tête + ouverture genoux côté Droit

f) descendre Bras en croix + fbe à D



→ Vers 5)



5) Reposer le pied D croisé AR G en oblique en descendant les bras puis les remonter en effectuant une torsion Buste + tête à G

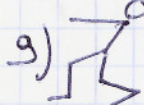
6) Remonter en position initiale en ramenant pieds joints + 7/8 bras et reprendre avec la fbe Gauche



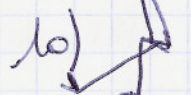
7) Après fbe G revenir en 6) puis enchaîner écrasement Facial unipodal + maintenir le temps de faire pied pointé Flex 4 fois



8) Reposer pied D AR sol en repoussant talon dans le sol + remettre bras en arrière



9) Replier genoux D AR / Redresser buste et passer en Étirement quadriceps D



10) Inverser position et repasser Étirement des Ischios Gauche

Reprendre 7) En montant genoux G etc... suivi de l'écrasement Facial ----

FITNESS' SPACE \*

PASCAL D'ACCRISIO

EDUCATEUR SPORTIF

409.484.128.00015

GSM 0622913132

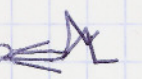
daccrisio.pascal@neuf.fr



②

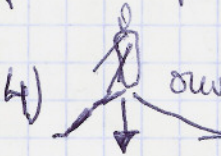
## FIN DE SEANCE APRES RM.

FITNESS SPACE\*  
D'ACCRISCIO PASCAL  
#1, RUE DE LONGWY  
F-57100 THIONVILLE

- 1) Sur le dos  Rouler d'une fesse à l'autre en ramenant le genou vers l'épaule opposée 
- 2)  ouvrir jbe droite vers plafond, jbe G allongé au sol
- 3)  poser cheville D sur genou G et tirer genou G   
et pousser cuisse D en avant
- 4) Replacer hanche G au milieu du tapis en 2 ou 3 fois  
Allonger la jambe D à gauche et attraper pied D avec main gauche  
tourner la tête à droite  
 Dé tendre muscles du dos et étirer muscles postérieurs D
- 5) Revenir en position de départ 1) et recommencer tout avec jbe Gauche
- 6) Ramener bras G et rouler sur le côté par la D
- 7) Passer à genoux; fesses sur talons, Front posé au sol; les bras allongés antérieurement  
 Etirer un bras après l'autre vers l'avant
- 8) Passer Accroupi;  puis Allonger jbe G sur côté  et inverser
- 9)  position intermédiaire Dos rond/plat avec respiration avant de remonter -

③

## FIN DE SEANCE APRES CARDIO.

- 1) jbe écartées Bras D sur côté D  
Passer par dessus et dessous avec respiration
- 2)  Face  passer Profil Etirer quadriceps + poas
- 3)  Muscles postérieurs dont mollets
- 4)  ouvrir + grand  Poser genou AR à terre  
Pousser Bassin vers l'avant
- 5)  Tirer Bassin en arrière
- 6) 
- 7)  Etirement en diagonal vers l'épaule
- 8)  Dos Rond  
Dos plat
- 9)  Revenir au Début + 2 mts respiratoire et tout reprendre de l'autre côté -

FITNESS SPACE\*  
D'ACCRISCIO PASCAL  
#1, RUE DE LONGWY  
F-57100 THIONVILLE