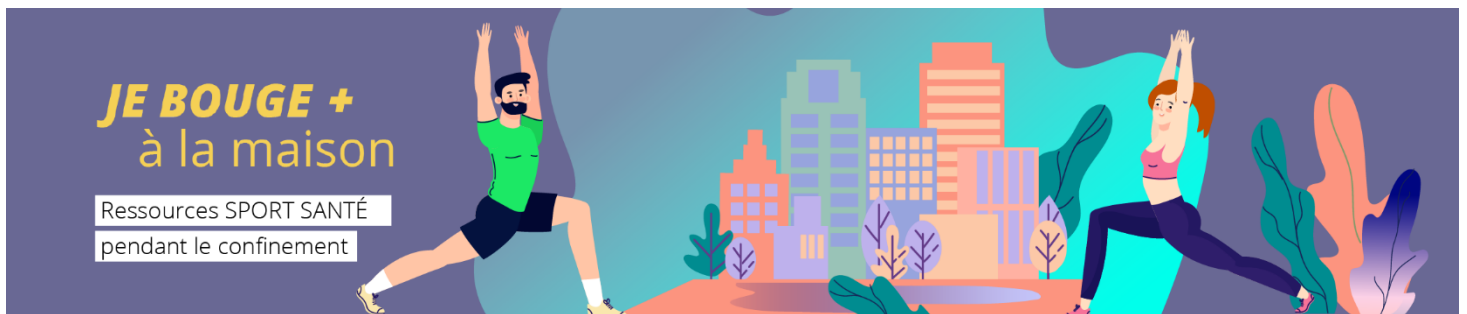


Ce guide pratique vous propose des entraînements physiques adaptés à votre niveau et selon vos objectifs.



Des conseils d'entraînement catégorisés par groupes musculaires mais également des circuits complets vous permettant de réaliser vos séances en autonomie et en toute sécurité.



En avant-propos, il faut bien noter que les différents guides n'ont pas été élaborés pour « culpabiliser » ou « stresser » les lecteurs qui se sentiront concernés et sensibilisés par les thèmes abordés. Il est important de suivre ces conseils en fonction du bien-être de chacun et de ne surtout pas chercher à tout faire ni à en faire trop. Il s'agit de puiser seulement dans les exercices qui vous intéressent le plus et entrent dans vos intentions d'un mieux-être.

Ces guides tentent d'expliquer simplement ce qu'il serait bien de faire en nutrition et activités physiques, dans l'idéal. Il est hors de question de s'imposer des objectifs précipités et stressants. Ne pas se culpabiliser est le maître mot. Il est primordial de ne pas s'imposer des résolutions radicales ou de parler de "volonté". Car cette notion de volonté (par exemple quand c'est désigné par l'autre : « Allez, vas-y, il te suffit d'un peu de volonté ! ») est assez négative en soi puisqu'on finit toujours par nous faire croire qu'on ne fait pas assez d'efforts. Il est nécessaire d'être bienveillant avec soi-même, c'est-à-dire d'adopter l'envie de tendre, graduellement, vers une alimentation plus saine et une activité ludique pour entretenir sa santé.

Aller vers un mieux-être se fait pas à pas...



# SOMMAIRE



I) Faire du sport pour la santé & le bien-être	3
1) Les muscles à travailler et ceux à cibler pour perdre du gras	8
2) Rester actif	10
3) La régularité et l'intensité dans l'effort	11
4) Différentes marches + Jambes lourdes & insuffisance veineuse	12
Consignes de mise en sécurité de notre corps	24
II) Les Échauffements	27
III) Les Étirements, le retour au calme	29
IV) Les Étirements de chaque muscle & le Yoga	35
V) Quelques notions, ATP, VMA & VO2Max	81
VI) Les groupes Musculaires	85 à 128
1) Le haut du corps :	
1.1) Épaules	87
1.2) Dos	91
1.3) Pectoraux	94
1.4) Biceps / Triceps / Avant-bras	98
1 Circuit 30 exos Haut du corps pour niveau confirmé	101
2) Le centre du corps :	
2.1) Sangle abdominale	105
2.2) Gainage	106
2.3) Lombaires	107
1 Circuit 24 exos Centre du corps pour niveau confirmé	113
3) Le bas du corps :	
3.1) Mollets	116
3.2) Cuisses	118
3.3) Fessiers	123
3.3) Adducteurs & Psoas	125
1 Circuit 20 exos Bas du corps pour niveau confirmé	132
4) Le Cardio	134
1 Circuit 17 exos Cardio pour niveau confirmé	137
5) Le sport, avant, pendant & après la grossesse	140
VI) 8 Programmes sur mesure :	144
1) 2 circuits → 1 Débutant (26 exos) + 1 Intermédiaires (25 exos)	145
2) 34 circuits Amincissement	151
3) 8 circuits Cardio et/ou Renforcement musculaire	190
4) 2 Muscles à travailler → Petit-Pectoral + Deltoïdes postérieurs	207
5) 3 circuits Travail de Force	222
6) 4 circuits Travail en Explosivité	226
7) 2 circuits Travail d'Équilibre & Souplesse	231
8) Parcours Santé sur 4 groupes d'Ateliers	234
VII) Des gestes qui peuvent sauver des vies	239
VIII) Augmenter ses performances et améliorer sa récupération :	
A) La performance par l'alimentation	242
1) La nourriture conseillée et déconseillée avant un effort physique	244
2) La nourriture pendant et après un effort physique	254
B) Les performances dans l'effort physique :	
2.1) Améliorer sa force	260
2.2) L'agilité et l'explosivité	260
2.3) L'équilibre	262
2.4) La mobilité	262
2.5) L'endurance	263
C) La récupération à certains âges + d'autres Moyens de Récupération :	
1) La récupération après 40 et 50 ans	264
2) D'autres moyens de Récupération	271
2.1) & 2.2) Repos actif & passif	271
2.3) Tester son niveau de récupération	273
Les Sources de mes inspirations	274

Au-delà des 61 circuits présentés, beaucoup d'autres, en spécifiques, sont disponibles...

## I) Faire du sport pour se sentir bien et se retrouver en bonne santé.

### LES ENDORPHINES : FAIRE DU SPORT, QUE DU BONHEUR !

Pratiquer une activité physique procure un sentiment d'extase, de légèreté, de puissance... Cet état de bien-être est rendu possible grâce à l'endorphine. Découvertes en 1975, elles sont considérées comme des « opioïdes » car leur action est similaire à celle de l'opium ou de la morphine.

Ce sont des molécules libérées par le cerveau, plus particulièrement par l'hypothalamus et l'hypophyse. L'activité qui libère le plus d'endorphines est sans conteste le sport, et ce pendant plusieurs heures après l'effort.

Pour optimiser la libération des endorphines, il faut réaliser un effort d'au moins 30 à 45 minutes sur un **rythme d'endurance confortable**, permettant de tenir une conversation, à plus de 60% de ses capacités respiratoires. La quantité d'endorphines libérées peut alors atteindre 5 fois celle au repos !

Du bonheur à l'état pur !

### Avant tout, j'ai besoin de vous parler des « muscles utiles » :

Même si tous les muscles de notre corps ont évidemment chacun un intérêt, il existe des muscles beaucoup plus utiles que d'autres dans nos efforts de tous les jours.

Pour prévenir les maux de dos, de genoux, d'épaules et diminuer les risques de blessures, plusieurs muscles sont à travailler dès l'adolescence et toute notre vie :

- Au niveau du **dos** :
  - Le haut du dos : les trapèzes = ils protègent nuque et cervicales.
  - Le milieu et la largeur du dos : les grands dorsaux = Pour prévenir les lombalgies.
  - Le bas du dos : les lombaires et ceinture abdominale = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.
- Dans la région des **genoux**, certains muscles de la cuisse :
  - Les quadriceps : Renforcent la stabilité du genou.
  - Les vastes internes et externes : Stabilisent certains tendons du genou.
- L'arrière des **épaules** :
  - Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont très fréquentes chez les sportifs et notamment en musculation.
  - Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

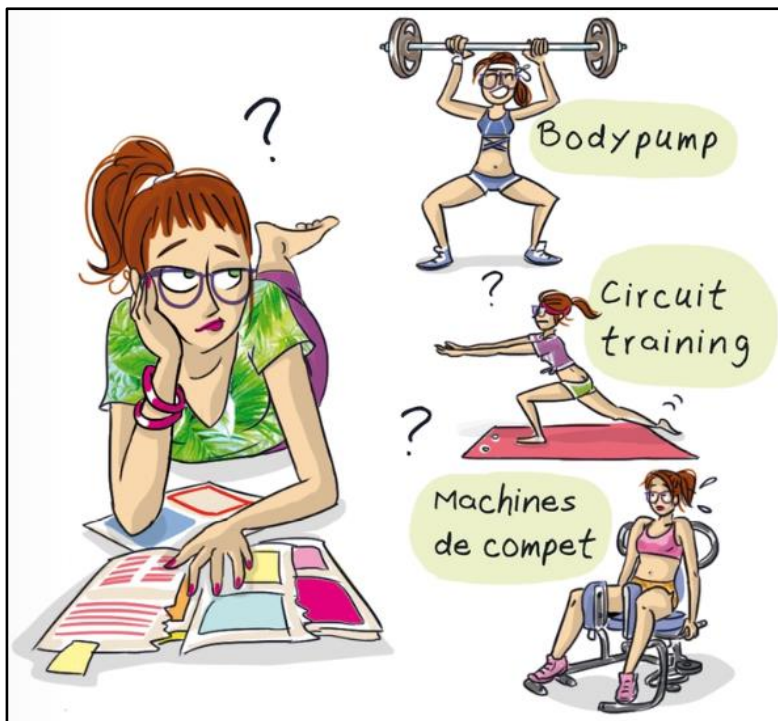
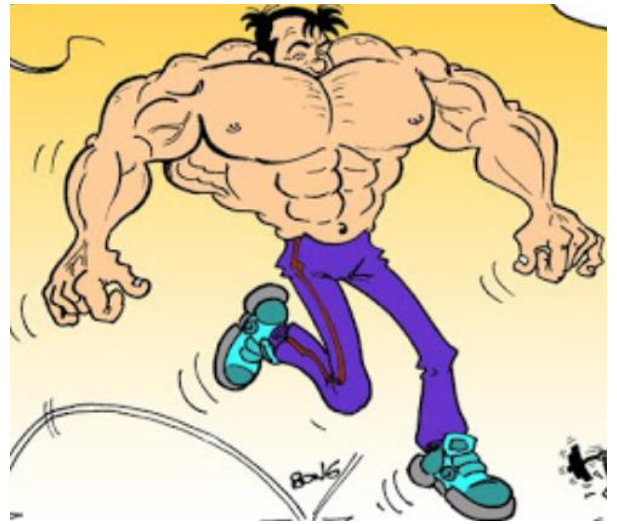


Et puis, il faut penser à développer ces muscles avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer ces régions musculaires.

Je connais un footballeur qui n'a plus de ligaments aux genoux et pourtant ça ne l'empêche pas de jouer. Ce qui le sauve c'est qu'il a d'énormes muscles aux cuisses.

Après tout ça, il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 1 heure après les efforts.

Ensuite, il y a les muscles que j'appelle, « d'ornement », ils sont plus utiles pour notre satisfaction propre que dans la vie de tous les jours, je m'explique. Tous les goûts sont dans la nature, certaines personnes rêvent d'avoir des gros pecs (pectoraux) et vont tout mettre en œuvre pour y arriver. Ou d'autres veulent d'énormes biceps au détriment du bas du corps, etc. Lorsque certaines zones sont développées à outrance, c'est ce que j'appelle des muscles d'ornement sans aucun autre intérêt que l'estimation esthétique que l'on y porte ! Il faudrait davantage renforcer des « zones utiles » mais souvent on ne s'en rend compte que passée la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis de dos et/ou de genoux et/ou d'épaules.



# ➤ Bouger renforce les défenses de l'organisme

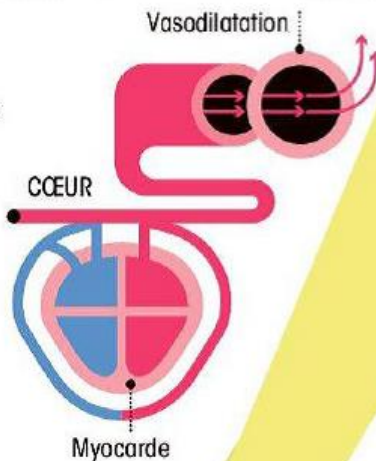
En jouant sur de nombreux mécanismes, l'activité physique a de multiples bénéfices sur la plupart des organes. Découvrez tous ses bienfaits pour la santé physique et psychologique !

## ➤ Améliorer le souffle

Les asthmatiques et les patients atteints de bronchite chronique ont une meilleure qualité de vie.

## ➤ Préserver le cœur

Lors d'un effort en endurance, le muscle cardiaque reçoit plus d'oxygène. Ses contractions sont plus efficaces. L'exercice joue aussi sur le calibre des vaisseaux sanguins. Son effet vasodilatateur fait baisser la pression artérielle. Le sang étant moins visqueux, il y a moins de risque de caillot, donc d'accident vasculaire cérébral (voir p. 34).



## ➤ Prévenir le cancer

Des études ont montré que l'activité physique réduit d'environ 30 % le risque de développer un cancer du sein, du côlon ou de l'endomètre. Elle diminue aussi le risque de rechute.

Tissu adipeux

## ➤ Réguler le métabolisme

► L'activité physique fait fondre la graisse abdominale. Et quand la graisse diminue, le pancréas et le foie retrouvent une activité normale. Les lipides sanguins s'améliorent : les triglycérides et le "mauvais" cholestérol (LDL) baissent, le bon cholestérol (HDL) augmente.

► Les muscles, gros consommateurs de glucose, deviennent plus sensibles à l'insuline, l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. L'activité physique fait baisser la glycémie, éloignant d'autant le risque de développer un diabète de type 2 (voir p. 34).

## ➤ Entretenir la force

Des muscles toniques nous assurent une meilleure stabilité, réduisant le risque de chutes et de fractures. Avec l'âge, c'est un gage d'autonomie.

## Le saviez-vous ?

**Passer trop de temps assis** fait fondre les muscles, lentement mais sûrement :  
- 8 % de muscles, surtout dans les membres inférieurs, après 14 jours sans bouger.

Source : Académie nationale de médecine.

# de l'organisme

### ➤ Réduire le stress

En plein effort, le cerveau sécrète des endorphines, des hormones qui contribuent au sentiment de bien-être. On a découvert aussi que l'activité stimule une protéine qui favorise la croissance des neurones, notamment au niveau de l'hippocampe. Or, cette zone cérébrale est atrophiée en cas de dépression ou de maladie d'Alzheimer (voir p. 37).

### ➤ Diminuer la douleur

L'effet anti-inflammatoire de l'activité physique a un impact direct sur la douleur. Ceux qui souffrent de lombalgie chronique en ressentent les bienfaits à long terme.

### ➤ Renforcer les os et les articulations

Les contraintes mécaniques, qui s'exercent sur le corps lors d'un effort, stimulent les cellules osseuses et cartilagineuses, favorisant leur renouvellement. Dans les maladies ostéo-articulaires, les articulations conservent leur souplesse plus longtemps (voir p. 36).

### ➤ Lutter contre l'inflammation

Les muscles, lorsqu'ils se contractent, libèrent des substances anti-inflammatoires comme l'interleukine 6. L'activité physique, elle, réduit la graisse abdominale qui sécrète des molécules pro-inflammatoires. Avec ces deux mécanismes, on lutte contre l'inflammation chronique.

### ➤ Stimuler les défenses immunitaires

L'exercice physique active les cellules immunitaires. C'est prouvé pour une pratique régulière, sur le long terme et à une intensité modérée. À l'inverse, le surentraînement rend plus vulnérable aux infections.

### ➤ Modérer le surpoids

L'activité physique permet d'affiner sa silhouette : elle diminue le tour de taille (la graisse abdominale) et aide à maintenir un poids de forme, dans la durée. Elle joue aussi sur les paramètres inflammatoires impliqués dans l'obésité.



**MARCHEZ-VOUS SUFFISAMMENT ?**  
Faites le test avec un podomètre.

**Moins de 5 000 pas par jour :** ce n'est pas assez.

**7 500 pas par jour :** vous êtes une personne active.

**Plus de 10 000 pas par jour :** vous dépassez les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Bravo !

## À CHAQUE ÂGE SES RECOMMANDATIONS

Les efforts démesurés et concentrés sur le week-end sont contre-productifs. Mieux vaut répartir l'activité sur la semaine, à un rythme modéré. Les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire.

**ENFANTS (+ de 6 ans) ET ADOS :**  
les sauts permettent de renforcer les os.



**Au moins 60 min par jour**

**ADULTES :** privilégier l'endurance (marche active, vélo...). Et ajouter deux séances hebdomadaires de renforcement musculaire des bras, des jambes et du dos : 20 min chacune.



**Au moins 30 min par jour 5 jours / semaine**

**PLUS DE 65 ANS :**  
Intégrer des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse.



**Au moins 30 min par jour 5 jours / semaine**

## Qu'est-ce-que la Gonflette ?

Selon beaucoup de personnes si on veut des vrais muscles, on fait soit de la natation qui serait un vrai sport ou du foot pour avoir des jambes musclées. Le physique de Cristiano Ronaldo, par exemple ce serait un physique d'un vrai sportif avec de vrais muscles. Il ne fait bien évidemment, pas de musculation. Tout cela est FAUX !

Le bodybuilding par exemple, ce n'est pas seulement faire quelques mouvements avec des poids légers et prendre des protéines et de la créatine. Les muscles ne « gonflent » pas comme ça. Les bodybuilders ont réellement de la force !

Mais ça n'est toutefois pas aussi clair puisqu'on peut être très fort et ne pas le paraître, être volumineux sans être le plus fort.

Il est alors bon de rappeler que l'on s'entraîne de façon différente lorsque l'on vise la force (maximale) ou le volume. C'est pourquoi on peut voir de telles différences de charges entre un culturiste et un power lifter. Quand l'un cherche à isoler le travail d'un muscle (charge relativement légère), l'autre cherche à utiliser tout ce qui peut être utile pour soulever la charge d'un point A à B (charge lourde). Cela ne rend pas l'un moins difficile que l'autre.

**La gonflette n'existe pas.** Aucune personne au monde n'a de gros muscles sans être forte. Il est impossible d'hypertrophier les myofibrilles (« masse ») sans augmenter le volume du sarcoplasme. Chaque gain de volume provient donc de la croissance du tissu contractile, et s'accompagne d'un gain de force.

**Le muscle ne se transforme pas en graisse et la graisse ne se transforme pas en muscle.** Ce n'est pas parce qu'on est gras qu'on aura plus de facilité à être musclé. Ce n'est pas parce qu'on arrête la musculation que le muscle se transformera en gras. On peut gagner de l'un et perdre de l'autre, c'est tout. L'arrêt du sport fait très lentement diminuer la taille des muscles (qui n'ont pas besoin d'être sollicités comme avant). Parallèlement, la reprise de mauvaises habitudes alimentaires peut faire prendre de la graisse. Mais à aucun moment il n'y a transformation. La magie ça n'existe pas.

Le terme de « gonflette » provient de l'observation de culturistes de haut niveau ou de pratiquants amateurs de bon niveau qui présentent à une période de l'année un physique très volumineux puis quelques années ou mois plus tard un physique aplati, une bonne partie des muscles ayant disparu au passage, à la manière d'un ballon de baudruche qu'on aurait dégonflé.

Chez le culturiste de haut niveau, l'utilisation de stéroïdes anabolisants pour augmenter la masse musculaire peut amener à des gains temporaires de masse musculaire. L'arrêt des produits, couplé à une mauvaise alimentation peut faire perdre un nombre important de kilos.

Chez le sportif qui n'utilise pas ce type de produits interdits, le gain de masse musculaire provient d'une hypertrophie des sarcomères (le tissu contractile) et d'une hypertrophie sarcoplasmique (le tissu non contractile qui contient de l'eau et du glycogène). Ces gains dans leur ensemble représentent le gain de masse musculaire qui n'est donc pas « de l'air » mais qui peut disparaître progressivement lorsque la contrainte mécanique (le sport) et l'alimentation ne sont plus d'assez bonne qualité ; de la même manière que le sédentaire peut perdre ses muscles s'il reste allongé toute la journée.

## Les muscles compliqués à travailler :

Ensuite il y a les muscles qui sont difficiles à travailler car pas évidents à localiser (souvent d'autres muscles proches ont tendance à prendre le dessus) ou alors parce qu'ils comportent très peu de variétés d'exercices différentes :

### Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules).

Pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis les autres deltoïdes sont quand même travaillés. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau ».

### Le petit pectoral (le haut des pectoraux).

De la même façon, si vous faites des pompes avec les pieds surélevés (sur une chaise par exemple) pour travailler le petit pectoral, le grand pectoral est tout de même sollicité.

### Les ischios (l'arrière des cuisses).

Pareil, à part avec la fameuse machine, leg curl couché, lorsqu'on pratique sans matériel, les quadriceps ont tendance également à être sollicités malgré des exercices spécifiques ischio.

### Les fessiers

Même principe pour les fessiers, puisque leurs exos associés vont solliciter également les muscles des cuisses.

### Les mollets.

Par contre pour ces muscles, il s'agit davantage du côté diversité d'exercices qu'il y a un manque. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.

## Conclusion :

Vous voulez développer votre corps de façon harmonieuse, travaillez en priorité ces 5 muscles (surtout les 4 premiers d'ailleurs) car malgré des exercices spécifiques pour essayer de les développer en priorité, les autres muscles autour de ceux-ci sont tout de même sollicités.

Ainsi vous n'aurez pas, comme beaucoup d'adeptes de la salle de musculation :

- Des deltoïdes très puissants sur l'avant du corps et quasi inexistantes sur l'arrière.
- Des pectoraux tombant vers le sol mais plutôt harmonieux car légèrement bombés sur le haut.
- Des quadriceps surpuissants par rapport à l'arrière de la jambe (les ischios).
- Des petits mollets de coq, comme on dit, et qui accentuerait l'effet parapluie du corps, c'est-à-dire un haut surdéveloppé et des jambes toutes gringalets.

Ça veut dire quoi ? En gros, si vous voulez travailler vos épaules, ne faites quasiment que des mouvements qui sollicitent l'arrière des épaules. Pareil pour les pectoraux, faites surtout des exercices qui travaillent le petit pectoral car le grand pectoral sera quand même « concerné », etc...





## Je veux perdre du ventre et gagner un peu de muscles pour avoir une belle silhouette :

Déjà, il s'agit de mettre en garde les gens qui veulent subitement changer leur silhouette. Bien qu'ils soient très motivés, prêts à bouleverser drastiquement leur alimentation et à faire tous les sports nécessaires, il faudrait :



Continuer à manger à votre faim. Ne faites pas de régimes mais changez vos habitudes alimentaires, repas à heures régulières avec moins de sucres.

Voir guide sur la diététique.

- Et surtout, ne faites pas de sport à outrance, jusqu'à épuisement, car vous risquez de vous dégoûter définitivement, d'autant que les résultats mettent parfois du temps à venir. Les risques de blessures peuvent également freiner et même anéantir vos motivations. En plus, la pratique régulière d'une activité physique peut vous faire mincir tout en vous faisant prendre un peu de poids.



Difficile à comprendre ???

Et pourtant le muscle est en effet plus lourd que le gras.

Lorsqu'on fait beaucoup de sport et notamment de la musculation, du cardio-training et/ou un sport d'endurance pure, on développe sa musculature, donc on gagne un peu de poids. Les graisses vont en effet être remplacées par du muscle plus lourd. On va s'affiner tout en prenant du poids, au moins provisoirement ! Rassurez-vous, cette variation est minime, et au fur et à mesure que les graisses vont fondre, le poids sur la balance va finir par baisser. Ne vous fiez donc pas à votre poids affiché sur le pèse-personne. Pour savoir si on perd du gras, il faut mesurer son tour de taille (prendre la mesure juste 1 cm au-dessus du nombril et faire le tour de son ventre) ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse graisseuse.



### 1) Quels muscles à cibler pour perdre du gras ?

Contrairement aux idées reçues, les exercices d'abdominaux ne font pas perdre de ventre. Ils permettent de renforcer la sangle abdominale mais ont un effet extrêmement limité sur l'élimination des graisses. En effet tous ces mouvements et même le populaire gainage abdominal ne sont pas des exercices suffisamment intenses pour activer le métabolisme et faire maigrir.

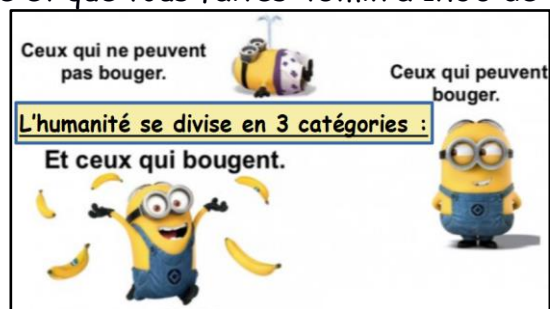
Par ailleurs, il faut savoir qu'un entraînement musculaire ciblé ne permet pas de perdre localement en masse grasse. Donc, même si vous vous acharnez à faire des abdominaux pendant 1 heure, le peu de masse grasse éliminée ne sera pas localisée au niveau du ventre. Vous allez certes construire un peu de muscle mais la couche de graisse du ventre ne va pas disparaître car le peu de graisses que vous allez perdre grâce aux petits muscles que constituent les abdos sera éliminée sur l'ensemble du corps. En travaillant les abdos, je vais perdre très très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

Ainsi, pour **perdre du ventre**, je vous conseille plutôt de vous orienter vers des exercices gourmands en énergie, qui sollicitent de gros groupes musculaires. En sachant que **les fessiers & cuisses** sont les plus gros muscles du corps humain, associés à du **cardio**, vous avez le **trio gagnant** pour perdre un maximum de gras.

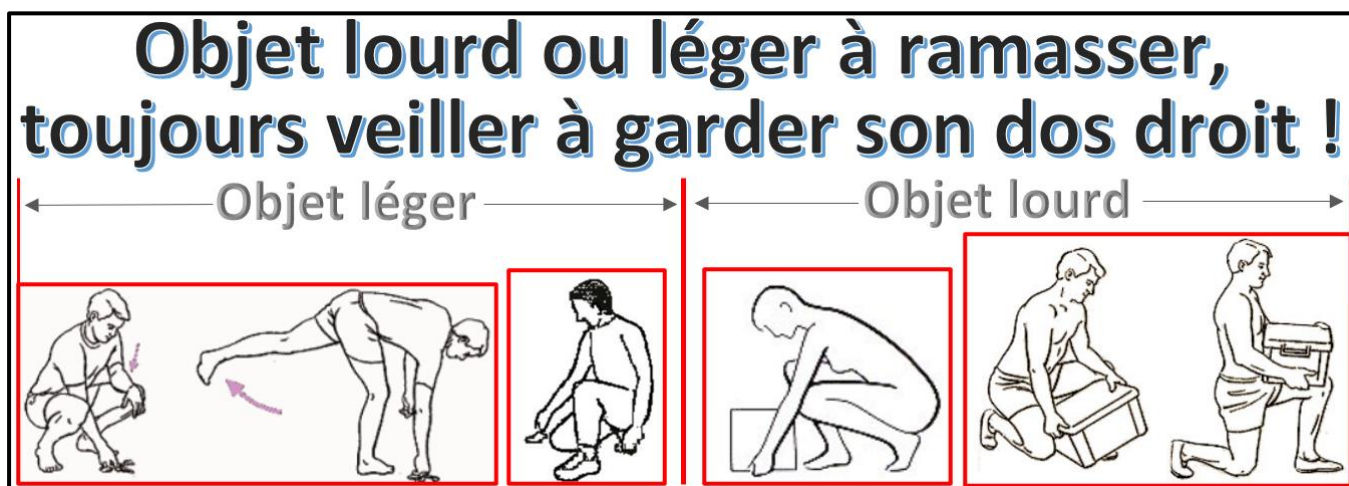
[Calcul de votre Masse Grasse → Voir mon site, en cliquant ici](#) 😊

## 2) Le sport et l'alimentation sont-ils les seuls éléments sur lesquels il faut que je fasse des efforts ?

Le plus important pour la santé et mincir, ça n'est pas uniquement la pratique d'un sport et les changements dans vos habitudes alimentaires qui comptent. Si vous êtes détenu en prison ou si vous travaillez en restant assis une grande partie de la journée et que vous faites 45min à 1h30 de sport, 4 à 5 fois par semaine, vous êtes un sportif, c'est évident et c'est déjà très bien. Le reste du temps, ne vous sédentarisez pas trop, c'est-à-dire qu'il faut essayer de bouger plus fréquemment chaque jour en petite quantité !!! Il n'y a donc pas que les différents exercices qui comptent pour dépenser des calories mais l'intention dans l'effort et notamment dans nos actions de tous les jours :



- Marchez le plus possible quand vous êtes dans la cour de promenade, à un bon rythme sans s'arrêter.
- Alternez les moments allongés dans votre lit et :
  - ✓ Profitez-en pour faire des mouvements d'étirements et d'assouplissements.
  - ✓ Essayez de pratiquer au minimum un quart d'heure de sport en cellule toutes les 2 heures.
  - ✓ Le ménage dans votre cellule en le faisant énergiquement (attention aux mouvements lorsque vous devez ramasser quelque chose ou nettoyer au sol, bien fléchir sur les jambes pour garder le dos droit).



Les intentions (énergie déployée) dans l'effort pour nos actions de tous les jours sont très importantes !

C'est un état d'esprit : il faudrait dans toutes nos tâches, mettre du rythme et de l'intensité... A l'époque où la technologie apporte toutes les facilités matérielles pour nous faire renoncer à l'effort, il est encore plus difficile de garder de bonnes habitudes ! Nous sommes à l'air de l'assistance électrique, vélos, trottinettes, etc. et de plus en plus de jeux vidéo très distrayants nous éloignent de ces efforts physiques qui entretenaient notre forme & notre santé, jadis...

En 2017, une étude menée par des chercheurs de l'Université de Géorgie (Etats-Unis) était de se demander s'il vaut mieux monter plusieurs étages d'escaliers 2 marches par 2 marches ou alors plutôt 1 à 1 mais à un rythme soutenu. A savoir qu'on mettra plus de temps, 1 marche à 1 marche pour arriver. Par contre le bénéfice en dépense de calories, effort cardiopulmonaire et musculaire en arrivant plus vite (9,2 kcal/min) au dernier étage en gravissant 2 par 2 les marches n'est pas tout à fait évident. Puisqu'en montant 1 par 1 les étages on dépense 8,5 kcal/min. Les auteurs concluent pourtant que la méthode 1 par 1 est légèrement plus énergivore, car elle demande plus de temps pour arriver en haut des étages.

Ça signifie qu'il est quasi-équivalent de faire un effort bref et intense par rapport à un effort plus long et modéré. A la différence qu'on mobilisera des muscles secondaires un peu différents et un cardio moins basé sur la résistance que sur l'endurance.

Quand bien même pour les bénéfiques, personnellement je pense qu'il suffit de toujours s'activer à son rythme voire un peu au-dessus mais sans s'arrêter.

En gros, ça veut dire quoi ? Il s'agit surtout de retrouver le goût de l'effort, un état d'esprit. Quand vous serez sortis de prison, profitez de chaque occasion de la vie quotidienne pour devenir actif :

- ✓ Prférez le bus pour vous déplacer et descendez un arrêt plus tôt pour intégrer la marche au quotidien.
- ✓ Pour les petits trajets, déplacez-vous à vélo ou à pied.
- ✓ Garez votre voiture à distance de votre destination pour finir le trajet à pied.
- ✓ Accompagnez les enfants à l'école à pied plutôt qu'en voiture.
- ✓ Si vous avez un chien, sortez le plus souvent et/ou plus longtemps que d'habitude.
- ✓ Allez chercher le pain ou faites vos petites courses à pied plutôt qu'en voiture.
- ✓ Prférez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- ✓ Si vous avez un jardin, profitez d'un rayon de soleil pour jardiner.
- ✓ Profitez des beaux jours pour faire des activités extérieures.
- ✓ Evitez les longues périodes devant la télévision.
- ✓ Et si vous avez un sport favori, n'hésitez pas et donnez-vous le temps de le pratiquer.
- ✓ Si vous intégrez un sport, gardez des objectifs réalistes (choix du sport et disponibilité de votre emploi du temps).
- ✓ Si vous manquez de motivation, organisez des activités à plusieurs. Faire des balades en famille ou entre amis.

### 3) Le troisième critère important pour atteindre son objectif :

Le troisième critère c'est la régularité (au moins 3 séances par semaine) et l'intensité que vous développez dans vos exercices et même j'ai envie de dire, dans votre attitude pour exécuter vos tâches de tous les jours. Exécutez toutes vos tâches avec rythme & énergie. Pour revenir au sport, on peut très bien pratiquer une discipline, par exemple 1 heure de course à pied ou de beach-volley à un rythme très bas, sans faire trop d'effort et sans transpirer. Il faudra donc ajouter une donnée supplémentaire : l'intensité qu'on déploie pour la pratique de tel ou tel sport. Maintenant il est donc bien évident pour vous que c'est l'**intensité** de la pratique qui fera la **différence** finale sur la balance.

#### Pour résumer, comment améliorer sa santé et perdre du poids :

- ✓ Bougez et essayer de changer vos habitudes alimentaires.
- ✓ Allez-y progressivement pour éviter de vous dégoûter définitivement et pour les risques de blessures.
- ✓ Travaillez surtout les gros groupes musculaires du corps humain & le cardio, au moins 40 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- ✓ Restez actif le plus possible toute la journée, 7 jours sur 7.



## 4) Les différentes Marches + Jambes lourdes et insuffisance veineuse

Pour lutter contre **l'insuffisance veineuse** :

- Jambes lourdes.
- Pieds & chevilles gonflés.
- Fourmillements
- Crampes nocturnes.
- Varices.

### ZOOM SUR NOS JAMBES

#### LE RÉSEAU DES ARTÈRES

Il transporte le sang chargé en oxygène qui sort de notre cœur à chaque battement, jusqu'aux extrémités de nos pieds. Les parois des artères sont équipées de muscles qui les aident à propulser le sang. La pesanteur et la station debout facilitent aussi cette circulation.

#### LE RÉSEAU DES VEINES

Il capte le sang appauvri en oxygène et le redirige vers le cœur, puis les poumons, pour qu'il se recharge en oxygène. Cette "remontée" est soumise à la pression atmosphérique. C'est pour la soutenir que les veines sont équipées de valvules.

VEINE FÉMORALE

ARTÈRE FÉMORALE

L'ARTÈRE PROFONDE DE LA CUISSE

VEINE GRANDE SAPHÈNE

RÉSEAU ARTÉRIEL DU GENOU

ARTÈRE TIBIALE POSTÉRIEURE

ARTÈRE TIBIALE ANTÉRIEURE

ARTÈRES MÉTATARSIENNES DU PIED

#### LES CHIFFRES CLÉS

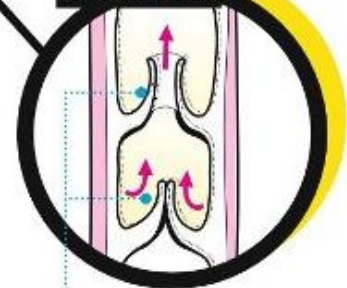
**1 mm :** C'est le diamètre maximal des varicosités, ces petites veinules rouges ou violacées qui apparaissent en surface de la peau mais pas en relief.

**3 mm :** c'est le diamètre minimum des varices, ces veines dilatées du réseau superficiel. Elles sont rendues tortueuses par la pression sanguine qui s'y exerce et sont palpables quand elles sont près de la peau.

**2 cm :** c'est en moyenne la distance qui sépare chaque paire de valves dans nos veines, au niveau des jambes. Leur rôle est de faciliter la remontée du sang vers le cœur dans la partie du corps (les jambes) où la pesanteur est la plus forte.

**90 % :** c'est la proportion de sang transporté par le système veineux profond, situé au milieu des muscles. C'est lui qui peut être touché par une phlébite ou une thrombose. Les varices concernent surtout le système veineux superficiel.

VEINE SAINE



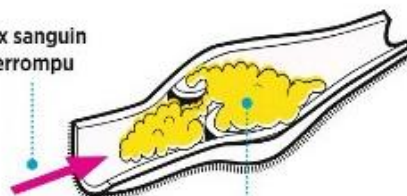
#### VALVULES

Ces petits clapets empêchent le flux sanguin de repartir à contre-courant. Ils sont situés sur les parois internes des veines, surtout au niveau des jambes, tous les 2 à 3 cm selon les personnes.

#### ZOOM SUR UNE PHLÉBITE

Lorsqu'un caillot de sang se forme dans une veine, le flux sanguin est bloqué. La zone est gonflée et douloureuse. Le diagnostic est confirmé par un échodoppler.

Flux sanguin interrompu



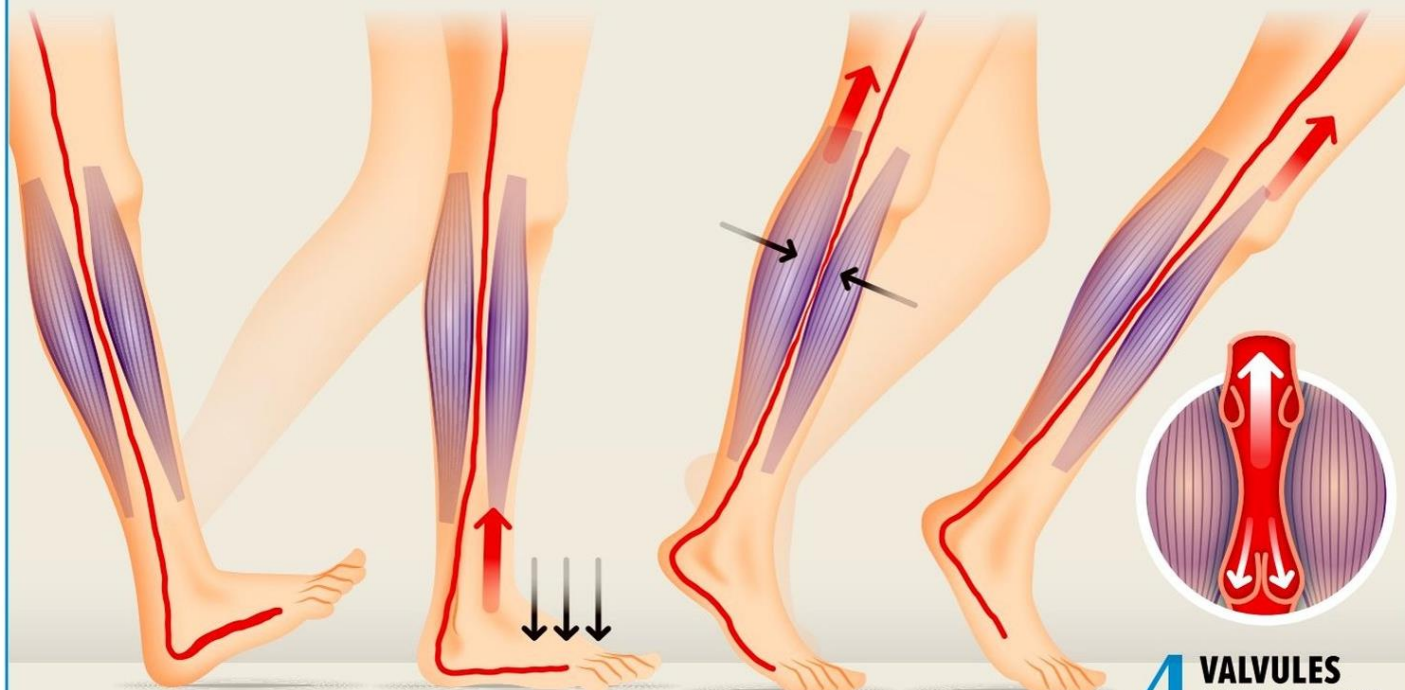
Caillot sanguin

# Au secours des jambes lourdes

Par grosses chaleurs, les veines sont souvent à la peine, les fluides s'accumulent dans le bas des jambes qui deviennent lourdes ou douloureuses. Pour les soulager, il faut faire remonter le sang vers le haut.

## Marcher pour activer la pompe

Si le sang descend facilement du cœur vers les pieds, il lui est beaucoup plus difficile de faire le chemin en sens inverse. La nature a prévu un ingénieux système mécanique : le retour veineux.



### 1 SEMELLE VEINEUSE

Le sang s'est accumulé sous le pied, dans la « semelle veineuse », qui est un entrelacs de vaisseaux ressemblant à une éponge.

### 2 ÉCRASEMENT DE LA SEMELLE

Lors de l'appui du pied au sol, tout le poids du corps s'exerce sur la semelle des pieds et l'écrase, ce qui chasse le sang vers l'arrière, puis vers le haut.

### 3 CONTRACTION MUSCULAIRE

Dans les mollets, les veines sont entourées de muscles qui se contractent et, ce faisant, exercent une pression sur les parois de veine. Cette « pompe » chasse le sang vers le haut, mais aussi vers le bas.

### 4 VALVULES ANTIREFLUX

Les veines sont équipées d'un système de valvules (sortes de clapets) qui se ferment en bas et s'ouvrent en haut, empêchant le sang de redescendre. Il est donc obligé de remonter.

## Trois aides complémentaires

### → Les pieds en l'air

**LE PRINCIPE** L'idée est d'utiliser la gravité dans le bon sens pour faire refluer le sang vers le cœur.

**EN PRATIQUE** S'allonger sur le dos, puis effectuer une des nombreuses variantes des pieds en l'air : faire des mouvements de pédalo avec les jambes, des rotations de chevilles ou simplement poser les pieds contre un mur avec les jambes tendues.

### → L'eau froide

**LE PRINCIPE** Le froid provoque la contraction des vaisseaux sanguins (c'est le même phénomène que le bout des doigts qui devient blanc en hiver), ce qui permet un meilleur retour veineux.

**EN PRATIQUE** Doucher ses jambes à l'eau fraîche, tremper ses pieds dans une bassine d'eau et de glaçons et, bien sûr, marcher dans la mer ou une rivière sont des méthodes éprouvées.

### → Les bas de contention

**LE PRINCIPE** Grâce à un tissage spécial, les bas ou chaussettes de contention exercent une pression forte et croissante des chevilles aux genoux qui comprime les veines et fait remonter le sang.

**EN PRATIQUE** Assez pénibles à porter quand il fait chaud, ces bas ne seront supportés qu'en cas de réelle amélioration, ce qui est parfois le cas. À essayer sans s'obstiner.

### Pour aider :

- Restreindre les piétinements.
- Éviter surpoids, alcool et pilule.
- Des jambes musclées gagnent mieux les veines.
- Port de chaussettes ou bas de contention.

# 7 questions

## QUE L'ON SE POSE SUR NOS JAMBES

**NOS JAMBES NOUS PORTENT MAIS PARFOIS, ON A DU MAL À LES SUPPORTER... ET SI ON APPRENAIT À MIEUX SE CONNAÎTRE? SANS RONDS DE JAMBE...**

### 1 Pourquoi les femmes ont de la cellulite sur les cuisses, et pas les hommes?

Nos cellules adipeuses sont génétiquement programmées pour s'installer dans des zones spécifiques de notre corps. Cette localisation est téléguidée par nos gènes, qui dépendent de notre genre, mais aussi de notre hérédité. *"Même si on enlève la graisse des cuisses, de nouvelles cellules adipeuses reviendront au même endroit, si l'on regrossit ensuite. Car elles sont programmées pour cela, soutient le Dr Toledano. La seule solution est de travailler les muscles de cette zone pour qu'ils puisent leur énergie dans les stocks environnants puis prennent la place du gras en se développant. Mais cela nécessite des efforts..."*

### 2 Pourquoi les jambes gonflent quand il fait chaud?

Parce que la chaleur dilate les veines. Les clapets qui assurent la remontée du sang ne sont plus étanches et ne peuvent plus faire revenir totalement le flux sanguin vers le cœur. De plus, celui-ci augmente le débit sanguin pour nous

permettre de nous rafraîchir ce qui occasionne encore pour nos veines une surcharge de travail. D'où l'importance d'éviter les expositions au soleil, bains ou douches très chauds, saunas, hammams, épilations à la cire et chauffage au sol.

### 3 Est-ce vrai que manger trop salé est néfaste pour les jambes?

Définitivement oui car le sel entraîne l'accumulation d'eau dans les tissus et favorise donc sa rétention. Les gonflements se manifestent alors surtout sur les pieds, les chevilles et les mollets. Si l'on appuie sur la zone gonflée, nos

doigts laissent une empreinte. On évite donc les aliments très salés comme les plats préparés, les charcuteries, le fromage et l'on remplace le sel de table par du poivre ou d'autres épices, des herbes aromatiques, des condiments...

### 4 Pourquoi elles nous font souffrir avant les règles?

C'est à cette période que le taux de progestérone atteint son maximum. Il diminue alors le tonus des parois veineuses, ce qui peut aggraver une tendance à l'œdème. Mais les jambes sont globalement impactées par toutes les fluctuations hormonales: lors de la prise d'un contraceptif, d'un traitement hormonal substitutif, d'une grossesse ou en préménopause.



## Est-ce que l'alimentation a vraiment un impact sur leur santé?

5

*"Une alimentation ciblée peut apporter du tonus aux parois de nos veines", soutient le Dr Toledano. Pour cela, on privilégie les fruits rouges, la laitue, le sarrasin pour la vitamine P protectrice. Elle joue sur la perméabilité des capillaires veineux en améliorant leur résistance. On s'oriente aussi vers les graines germées, le kiwi, les jaunes d'œufs, les pépins de raisin pour la vitamine E, un puissant antioxydant qui protège les membranes cellulaires. On fait le plein de fruits et légumes*

*riches en flavonoïdes : citron, brocolis, raisin... Côté protéines, les poissons gras riches en oméga-3 et les fruits de mer riches en zinc faciliteront la circulation sanguine et lymphatique. "Mais l'alimentation n'est pas fondamentale pour la santé de nos jambes, nuance Ariel Toledano. Elle aura toujours un impact moins important qu'une activité physique douce et régulière, et des soins spécifiques comme des auto-massages drainants ou le port de chaussettes, bas ou collants de contention."*

## Les pieds dans un bain d'eau salée, ça soulage?

*"Le sel est un remède de grand-mère dont je serais bien incapable d'expliquer le mode d'action, commente le Dr Toledano. Personnellement, je recommande plutôt à mes patientes des bains à base d'infusions de plantes en utilisant simplement des sachets de camomille ou d'hamamélis (voir recette dans ce dossier)".*

### Essayer l'homéopathie

Si on est adepte:

- Pulsatilla 9 CH si les chevilles sont gonflées en fin de journée, la peau marbrée, la douleur diminuée par le froid et la marche.
- Sepia 9 CH si l'insuffisance veineuse s'accompagne de troubles des règles, de pesanteur dans le bas-ventre et d'un foie engorgé.
- Hamamelis 9 CH quand les veines sont dilatées et la peau facilement marquée par des bleus. Prendre 3 granules par jour.
- Vipera redi 5 CH ou 7 CH en cas de varices. Plus Cuprum 7 CH ou 9 CH s'il existe des crampes. Prendre 3 granules matin et soir.

7

## Peut-on être mince et avoir mal aux jambes?

Oui parce qu'il n'a jamais été prouvé que le surpoids est un facteur de risque d'insuffisance veineuse. Sa première cause est l'hérédité qui entraîne une fragilisation précoce de la paroi veineuse. Les principaux facteurs de risques sont liés aux variations hormonales, à la sédentarité, à la station debout immobile prolongée, au port de charges lourdes, à l'exposition à la chaleur (sauna, bains...), au tabac... En revanche, perdre du poids quand on souffre des jambes est une source de soulagement, ça, c'est vérifié!

# LES 2 MEILLEURES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR NOS JAMBES

## Le vélo aquatique

**Une petite reine pour les jambes.** C'est la meilleure des activités anti jambes lourdes! Assis sur un vélo d'appartement posé au fond de l'eau, immergé jusqu'à la taille ou la poitrine, on pédale de façon régulière, continue et douce. Grâce à la fraîcheur de l'eau, sa résistance qui augmente le travail musculaire et les courants d'eau générés par nos mouvements, on renforce le retour veineux au niveau de nos jambes et l'on draine les tissus

gonflés. "C'est la meilleure activité pour soulager les jambes lourdes, soutient Le Dr Toledano. *Le vélo aquatique permet un drainage actif bien plus efficace encore que le drainage manuel effectué sur une personne allongée et immobile!*" Aujourd'hui, de nombreuses piscines proposent cette activité. Sinon, on peut toujours aller marcher dans l'eau, après s'être immergé jusqu'à la taille dans une piscine, à la mer...

## La marche

**Toujours à portée de mains...** À chaque pas, lorsque la voûte plantaire s'aplatit sur le sol, on comprime les veines du pied et on propulse le flux sanguin plus haut vers le mollet. Là, c'est la contraction du muscle du mollet qui prend le relais et pousse à son tour ce flux sanguin vers la cuisse. C'est ainsi que la marche limite la stagnation du sang dans le bas du corps. "Pour que le travail de pompe soit le plus efficace possible, on déroule complètement le pied en commençant bien par poser le talon au sol, insiste le Dr Toledano. *Le déroulé du pied sera encore plus efficace si l'on porte des talons de 3 à 4 cm. En revanche, on évite les chaussures plates et les talons trop hauts qui limitent cet effet pompe.*" Pour soutenir activement son retour veineux, marcher au moins toutes les deux heures,

durant 5 à 10 minutes et réaliser une marche longue d'au moins 30 minutes une fois par jour. Assis sur notre chaise, nos pieds commencent à chauffer, à fourmiller? C'est le signe que nos jambes ont dû mal à activer le retour veineux et qu'il est temps de se lever pour soulager ces symptômes avec quelques pas.

### À ÉVITER

- **Les sports d'impacts: jogging, tennis, squash, aérobic... Ils provoquent des à-coups de pression sur les veines.**
- **Les saunas, hammams, douches très chaudes: ils ralentissent le retour sanguin en augmentant le diamètre des veines.**

## Exos oséo

### pour faciliter la circulation sanguine

L'ostéopathie peut faciliter la circulation sanguine et lymphatique en redonnant de la mobilité aux tissus et organes. "Des contractures musculaires et des zones de blocage peuvent gêner la circulation sanguine ou lymphatique, décrit Eytan Beckmann. *Les séances d'ostéopathie visent alors à libérer les jambes et le bassin de leurs contraintes pour redonner de la mobilité aux tissus.*" Ce travail peut apporter un soulagement immédiat, si on entretient

cette mobilité par une activité physique quotidienne et une alimentation équilibrée. Pour un effet durable, 3 à 4 séances, réalisées à 2 à 3 semaines d'intervalle peuvent être nécessaires. Chez soi, on peut réaliser les 4 exos ci-dessous le matin en prévention, ou quand la sensation de jambes lourdes apparaît.



### EXO N°1 POINTES DE PIEDS

**Position:** assis ou, encore mieux! allongé sur le dos, les jambes en l'air.

**Mouvement:** tendre les jambes devant soi, ou au-dessus de soi si l'on est allongé, et pointer les pieds successivement vers l'avant puis vers l'arrière durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

**Bienfaits:** la contraction des muscles du pied et de la cheville, comprime les veines des pieds et les aide à renvoyer le sang vers les jambes.

### EXO N°2 CERCLES DE PIEDS

**Position:** allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale au-dessus de soi.

**Mouvement:** dessiner des ronds avec ses pieds durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

**Bienfaits:** la contraction des muscles du mollet active le retour veineux, au niveau des jambes cette fois.

### EXO N°3 ÉTIREMENT DU BASSIN

**Position:** allongé sur le dos, jambes pliées, talons contre les fesses.

**Mouvement:** ouvrir les cuisses en descendant lentement les genoux chacun de leur côté. Tenir 30 à 40 secondes et recommencer 3 fois.

**Bienfaits:** on détend les muscles situés à l'intérieur des cuisses (les adducteurs) et l'on redonne ainsi de la mobilité au bassin et à son réseau veineux.

### EXO À FAIRE INCOGNITO

Pour diminuer la sensation de jambes lourdes, en "vidangeant" le sang qui stagne dans les jambes: monter sur la pointe des pieds, tenir 3 secondes et redescendre. Recommencer une dizaine de fois, où que l'on soit.



# Dès que la sensation de jambes lourdes apparaît

## \* S'automasser

### ► Pourquoi ça fait du bien ?

« Cela stimule des vaisseaux lymphatiques qui aident le système veineux à mieux fonctionner », précise la Dr Betroune.

► **Quels bénéfices ?** Les jambes semblent plus légères dès la fin du massage. L'effet dure quelques heures.

### ► Comment faire ?

**1** **Masser d'abord la voûte plantaire** en faisant un lent mouvement de va-et-vient des orteils jusqu'au talon sur une balle de tennis, une petite bouteille d'eau placée au frigo ou un rouleau de massage (Decathlon, Blackroll, Enfile-bas Rolly de Sigvaris).



À faire 1 min pour chaque pied

**2** **Remonter de la cheville jusqu'en haut de la cuisse**, en pressant/relâchant avec le bout des doigts des deux mains, pas besoin d'appuyer fort. Insister autour des chevilles, derrière le genou, à l'intérieur de la cuisse, dans le pli de l'aîne... où se logent de nombreux ganglions. Utiliser un gel ou une crème effet froid à base de menthol augmente la sensation de bien-être.



À faire 3 à 5 fois pour chaque jambe

## DEUX EXERCICES POUR LES ALLÉGER

# 01

### Le pédalo

**Allongé au sol sur le dos**, relever les jambes de façon à avoir les hanches à 90°.

**Jambes fléchies**, les bras posés le long du corps, effectuer un mouvement de pédalo.

1 min vers l'avant  
1 min vers l'arrière



### Le plus de la kiné

Cet exercice sollicite tous les muscles de la jambe et relance la circulation. Le fait d'avoir les jambes en l'air apporte un soulagement immédiat.

# 02

### Face au mur

**S'allonger sur le dos face à un mur**, jambes en l'air posées contre le mur. Se rapprocher peu à peu du mur de façon à ramener les fesses

le plus près possible afin d'avoir les jambes presque à la verticale. Ces dernières peuvent être légèrement pliées si nécessaire.

Tenir la position au moins 3 min



### Le plus de la kiné

Cette posture en inversion, qui place les jambes plus haut que le cœur, aide à vider un peu les jambes. Parfait pour se soulager en fin de journée!

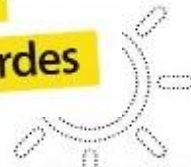
Merci à Sonia Farjas pour sa participation à la production photographique.

81

SANTÉ MAGAZINE | AVRIL 2022

# Une journée idéale

## anti jambes lourdes



### LE MATIN

○ **Au saut du lit**, on avale le remède homéopathe : Aesculus hippocastanum 6 DH, un décongestionnant issu du marronnier d'Inde, à raison de 50 à 100 gouttes par jour.

○ **Terminer sa douche par un jet d'eau fraîche.** On le déplace des chevilles jusqu'à l'aîne, afin de créer une alternance de vasoconstriction et de vasodilatation qui va tonifier les vaisseaux.

○ **S'offrir un rapide massage.** Assise, genou légèrement replié, prendre la cheville à deux mains et remonter jusqu'au genou en enveloppant le mollet, au moins 5 fois, puis masser légèrement la cuisse.

○ **Enfiler des bas de contention.** Ils soulagent réellement les symptômes par un effet mécanique instantané. Et ils ne sont pas si difficiles à porter, une fois qu'on a pris le pli.

○ **Partir au travail à vélo.** Ou au moins faire une partie du trajet à pied, en descendant du bus une ou deux stations avant sa destination.

○ **Boire au petit déjeuner.** Un sang épais circule moins bien. Par leur richesse en antioxydants, thé et jus de grenade sont les amis des veines.



### RECETTE DE JUS RAISIN-CASSIS une boisson drainante et antioxydante\*

- Prendre une grappe de raisin avec pépins, 200 g de cassis, et un jus de citron.
- Mixer en rajoutant un édulcorant de son choix et des glaçons. On obtient une boisson aux vertus antioxydantes et drainantes.

### LE MIDI

○ **Le plein d'aliments antioxydants.**

*"Agrumes et fruits rouges (cassis, myrtille...) renforcent la paroi des vaisseaux, rappelle le Dr Ariel Toledano, phlébologue. Tout comme les fruits secs (noisettes, amandes, noix, pistaches) et de nombreux légumes (poivrons, épinards, brocolis...)"*

○ **Proscrire la salière.** Manger moins salé est un bon moyen de limiter la rétention d'eau et d'améliorer le retour veineux.



### L'APRÈS-MIDI

○ **Éviter de croiser les jambes.** Une mauvaise habitude qui gêne la circulation en comprimant les veines au niveau de creux du genou, quand on reste longtemps assise.

○ **Se lever toutes les 2 heures.** Pour faire quelques pas. Effectuer entre-temps des mouvements de chevilles : flexion, extension, rotation (voir les exos de l'ostéo).

○ **Boire régulièrement.** Eau, eaux aromatisées, thé et tisanes froids et non sucrés, tout au long de la journée.

○ **Programmer une activité sportive.** Piscine, yoga, danse, jardinage, promenade avec son chien... Pratiquée tous les jours durant minimum 30 minutes, l'activité physique entretient la musculature, qui est le premier soutien du retour veineux et permet de limiter le surpoids.

○ **Prendre un bain de pieds.** Dans de l'eau fraîche (20-25 °C) durant 10 à 15 minutes pour décongestionner les chevilles.



### RECETTE DE BAIN DE PIEDS

- Mettre deux sachets d'infusions à base de camomille ou d'hamamélis dans un seau d'eau chaude.
- Attendre que l'eau refroidisse (ajouter des glaçons si besoin) puis y tremper ses jambes pendant 15 minutes.
- Les sécher ensuite avec soin, notamment entre les orteils. Puis hydrater ses jambes en les massant soigneusement des chevilles vers les cuisses.

\*Recette extraite de "30 jours pour avoir de belles jambes" du Dr Ariel Toledano, Ed. In Press

### LE SOIR

○ **Mettre les jambes en l'air.** À faire le plus souvent possible, en regardant la télé ou en lisant. Plus les jambes sont haut perchées, plus l'effet est radical. Si l'on a du mal à rester les jambes au plafond trop longtemps, dès que l'on est soulagée on peut se contenter de les surélever de 15 à 20 cm.

○ **Surélever les pieds du lit.** En plaçant dessous des cales de 5 à 8 cm. Pour favoriser la vasoconstriction l'été et limiter fourmillements et sensation de brûlure une fois allongé, on peut placer une bouillotte d'eau glacée sous ses chevilles ou derrière ses genoux (des zones où les artères sont proches de la peau), ou encore poser une serviette mouillée et essorée sur ses jambes.



# TRAITER l'insuffisance veineuse

**L'INSUFFISANCE VEINEUSE EST UNE MALADIE QUI ÉVOLUE SUR 10 À 15 ANS. IL FAUT DONC EN PARLER AVEC SON MÉDECIN DÈS LES PREMIERS SIGNES. VOICI LES 7 STADES DE LA MALADIE VEINEUSE.**

1

## Sensations de jambes lourdes ponctuelles

C'est le premier stade de la maladie selon une classification internationale des affections chroniques (CEAP) établie par un groupe d'experts internationaux en 1994 et qui fait aujourd'hui référence. Aucun symptôme n'est visible à la seule surface de la peau. Seules des douleurs ou fourmillements dans les jambes en fin de journée, par temps chaud, annoncent l'émergence d'une insuffisance veineuse.

### LE BON TRAITEMENT:

- le port régulier de contention (chaussettes, bas ou collant, en fonction de la zone défaillante) et des gestes de prévention quotidiens (voir pages précédentes).

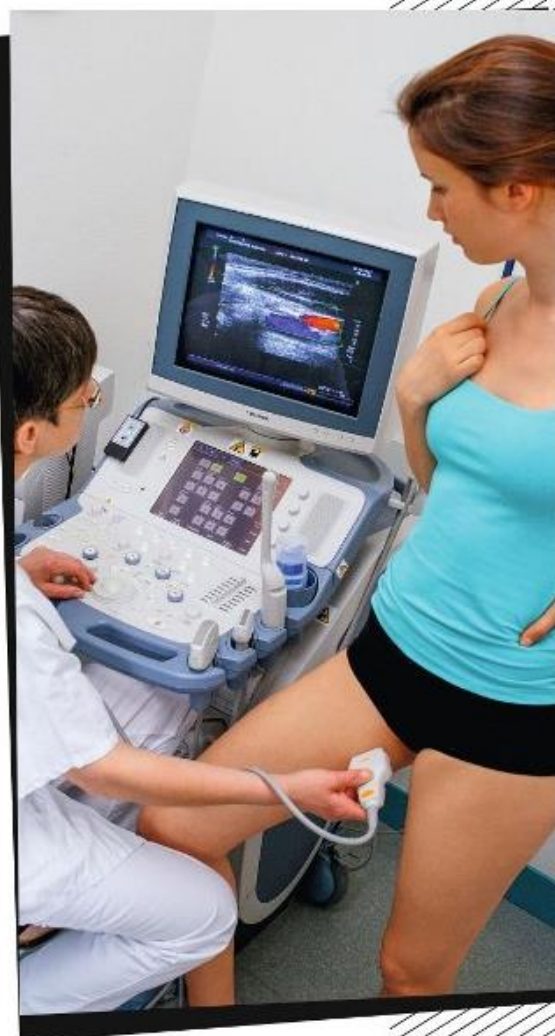
2

## Apparitions de petites veines colorées sur la peau

Ce sont des petites veinules de moins d'1 mm de diamètre, anormalement dilatées de façon permanente. Elles apparaissent sur les jambes et marquent l'évolution de l'insuffisance veineuse. Leur traitement réduit le risque d'hématome et l'apparition d'autres varicosités.

### LES BONS TRAITEMENTS:

- le laser vasculaire cutané qui détruit ces microveines en les durcissant via un faisceau lumineux. Prévoir plusieurs séances en cabinet espacées de 3 à 4 semaines, et éviter l'exposition au soleil. Non remboursé.
- la microscélrose est l'injection d'un produit dans la varicosité afin qu'elle se rétracte. Ce procédé peut être amélioré par la transillumination, qui permet de visualiser les réseaux veineux à travers la peau, jusqu'à 2 mm de profondeur, pour repérer les veines qui alimentent les varicosités. Prévoir plusieurs séances en cabinet. Non remboursées.



## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

Pratiquée régulièrement, au moins 30 min par jour 5 jours sur 7, à une intensité suffisante, elle améliore la santé et la condition physique.

### CERVEAU



Améliore le bien-être et le sommeil : baisse du stress, de l'anxiété, des pensées négatives. Stimule la fabrication de neurones et les fonctions cognitives qui nous permettent de communiquer, de se concentrer, et de se souvenir.

# La marche, un super remède !

C'est la façon la plus simple de bouger plus. Quoi de plus naturel en effet que d'avancer pas à pas ? Découvrez les bienfaits de la marche et ses nombreuses déclinaisons pour en profiter au quotidien.

LOUISE GILOT

### CÔLON



Réduit le risque de développer un cancer du côlon.

### OS



Améliore la densité osseuse et reminéralise l'os, prévenant ainsi l'ostéoporose et les fractures pathologiques chez les plus de 50 ans.

### MUSCLES



Renforce les muscles des cuisses, les fessiers, les mollets, les abdos profonds (le transverse) et les muscles du dos qui stabilisent la posture. Le dos devient plus fort, ce qui réduit le risque de lombalgie.

### Nos experts



**Dr Roland Krzentowski**  
médecin du sport, spécialisé en médecine physique et de réadaptation



**Dr Victoria Tchaikovski**  
médecin du sport, spécialisée en médecine physique et de réadaptation

NADIINKO - DAVOODA / STOCK.ADOBE.COM (2)

## SEINS

Marcher 2 h 30 par semaine réduit le risque de cancer du sein. « Cela abaisse aussi le risque de récurrence chez les patients ayant eu un cancer du sein localisé », dit le Dr Victoria Tchaikovski. Cela diminue également la fatigue liée au traitement.



## CŒUR

Améliore son oxygénation et sa performance. Réduit le risque d'infarctus et stabilise la tension artérielle.



## ARTÈRES

Meilleure vascularisation des tissus. Augmente le HDL-cholestérol, et diminue le risque d'AVC.



## PANCRÉAS

Associée à une alimentation adaptée, la marche réduit la glycémie, concentration du glucose dans le sang. « Chez certains patients traités précocement, cela permet de lutter contre le diabète de type 2 sans médicament », explique le Dr Tchaikovski.



## GRAISSE

Modifie la composition corporelle : la masse grasse diminue tandis que la masse musculaire augmente. L'activité aide à maintenir un poids stable et améliore le métabolisme (la consommation énergétique de l'organisme au repos).



## ARTICULATIONS

Améliore la qualité de vie en cas de rhumatismes inflammatoires. La marche est recommandée pour faire baisser les "poussées".



## LA BONNE INTENSITÉ : MODÉRÉE !

Pour récolter ces effets positifs, il faut d'abord adopter le bon rythme.

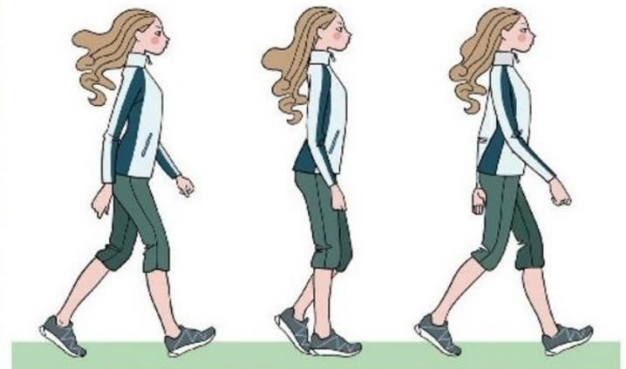
L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 min par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée, en plus d'un renforcement musculaire au moins 2 jours/semaine. Une intensité modérée équivaut à marcher d'un pas rapide, 5 ou 6 sur l'échelle de Borg. « Cet outil de perception de l'intensité de l'effort physique permet d'évaluer son ressenti sur une note de 0 à 10, précise le Dr Roland Krzentowski. 0 correspondant à une absence d'effort, 10 un effort maximal. »

### ÉCHELLE DE BORG

0	absence d'effort
1	
2	
3	effort facile
4	
5	
6	effort modéré
7	
8	effort difficile
9	
10	effort maximal

## COMMENT S'Y METTRE : SE CONCENTRER SUR LA POSE DU PIED

À la différence du running, la marche conserve toujours un appui au sol. Un pas démarre par une attaque du talon, puis la pose de l'appui plantaire et le déroulé jusqu'aux orteils. Le Dr Krzentowski invite à se concentrer sur la pose du pied « sans oublier la dernière phase de flexion des orteils. » Le geste prend alors une autre dimension. « On travaille l'intelligence des pieds et on se focalise sur ses appuis au sol. »



## Maîtriser la bonne posture

« On redresse son dos. Le regard est placé devant soi et les épaules relâchées. On rentre le ventre et on expire lentement pour engager le transverse, le muscle profond des abdominaux », détaille le président de Mon Stade à Paris, Maison Sport-Santé. Cette posture engage davantage les abdominaux et les lombaires.

# Les différents types de marche

La marche revêt différentes formes plus ou moins intenses et de techniques que l'on est libre d'explorer à sa guise en fonction de ses capacités et ses envies du moment. Tour d'horizon.

## LA MARCHÉ LENTE

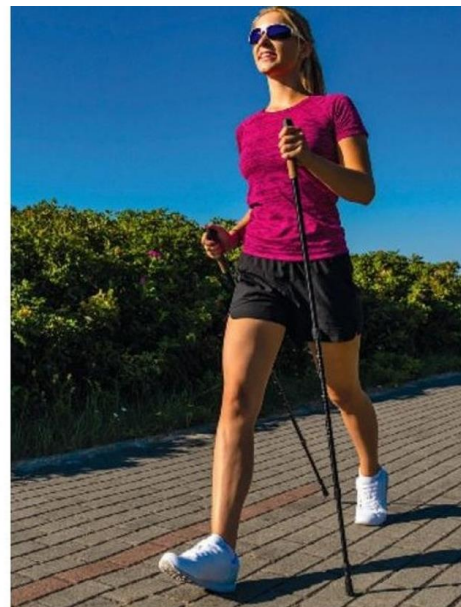
On se balade à un rythme tranquille et confortable. Les muscles sont peu sollicités et on peut marcher longtemps.

### Perception de l'effort :

très facile à facile (sur l'échelle de Borg, elle se situe de 1 à 4/10).

**Sensations physiques :** pas de transpiration ni d'essoufflement, conversation facile et fluide.

**Pour qui ?** Tout le monde, les amateurs de promenade, qui souhaitent ralentir et s'aérer sans intention sportive. Se balader 15 minutes en forêt a déjà un effet relaxant.



## LA MARCHÉ NORDIQUE

Cette marche dynamique avec bâtons, encadrée par la Fédération française d'athlétisme, ajoute l'engagement des bras au mouvement naturel de la marche. Le balancier des bras propulse le corps vers l'avant et tonifie l'ensemble du corps.

**Perception de l'effort :** modéré à difficile (au-dessus de 6/10 sur l'échelle de Borg).

**Sensations physiques :** léger essoufflement, conversation possible, transpiration.

**Pour qui ?** Accessible à tous, même si un avis médical est conseillé. Pour ceux qui veulent, en plus de profiter des bienfaits santé de la marche, développer leur coordination, se tonifier, soulager leurs articulations et leur dos, rencontrer du monde.

## LA RANDONNÉE PÉDESTRE

On chemine en pleine nature sur des sentiers avec ou sans balisage, avec des dénivelés possibles et sur des distances variées.

**Perception de l'effort :** facile sur un terrain stable et à un rythme de promenade (3 à 4/10 sur l'échelle de Borg), modéré à un rythme d'endurance (5 à 6/10), voire difficile en accélérations ou en montées.

**Sensation physique :** essoufflement selon l'intensité, transpiration, conversation possible.

**Pour qui :** les amoureux de la nature, ceux qui veulent créer du lien social, entraîner leur cœur et leurs muscles et déconnecter.

## LA MARCHÉ URBAINE

Cette marche rapide et citadine invite à transformer ses trajets quotidiens en séances d'activité physique.

**Perception de l'effort :** facile à modéré, suivant le rythme donné et le terrain, plat ou en côte, (de 3 à 5 /10 sur l'échelle de Borg).

**Sensation physique :** léger essoufflement, un peu de transpiration, conversation possible.

**Pour qui ?** Ceux qui veulent redécouvrir leur ville et profiter de leurs déplacements habituels pour bouger plus et améliorer leur santé.

## LA MARCHÉ RAPIDE OU DYNAMIQUE

On avance d'un pas rapide dans un objectif d'endurance.

**Perception de l'effort :** modéré (entre 5 et 6 /10 sur l'échelle de Borg).

**Sensations physiques :** léger essoufflement, un peu de transpiration, le cœur bat plus vite mais la conversation reste toujours possible. On peut parler mais on ne peut pas chanter.

**Pour qui ?** Tous ceux qui souhaitent profiter des bienfaits santé de la marche.

## LA MARCHÉ AFGHANE

Cette marche synchronisée avec le souffle, née dans les années 80, s'inspire des caravaniers afghans qui harmonisaient leur pas avec leur rythme respiratoire pour parcourir de longues distances. Le principe de base se fait sur 8 temps : on inspire sur 3 pas, on bloque sa respiration poumons pleins sur 1 pas, on expire sur 3 pas et on bloque sa respiration sur 1 pas, poumons vides.

**Perception de l'effort :** modéré (5-6/ 10 sur l'échelle de Borg).

**Sensation physique :** léger essoufflement, un peu de transpiration.

**Pour qui ?** Tout le monde. On adapte la respiration à sa vitesse et sa condition physique. Indiquée pour améliorer son endurance, maîtriser sa respiration, développer sa concentration ou réduire son stress. Un avis médical est conseillé avant la pratique.

## AU BORD DE LA MER

### Pieds nus dans le sable

Si on ne souffre pas de trouble de l'équilibre, fouler le sable sans chaussures est une activité réalisable, de façon ponctuelle pour ménager ses articulations.

**Pourquoi ça fait du bien :** sur terrain instable, le corps travaille son équilibre, stimule les récepteurs sensoriels des chevilles et des genoux, active les muscles des pieds, des jambes, du dos et les abdominaux. On alterne entre le sable mou et mouillé, pour stimuler davantage sa proprioception.



### Marcher dans l'eau

Cet exercice est souvent prescrit en rééducation pour ses effets tonifiants, drainants et relaxants.

**Pourquoi ça fait du bien :** l'eau allège le poids du corps, ce qui soulage les articulations, notamment en cas d'arthrose. La résistance de l'eau favorise un travail musculaire. Bouger dans l'eau relance aussi la circulation veineuse.

# Les consignes de mise en sécurité de notre corps.

Avant de commencer les exercices physiques proposés, il est important d'avoir une bonne posture lorsque vous les exécutez mais pas uniquement. Dans notre vie de tous les jours, il faut corriger notre corps qui a tendance à mal se positionner, cherchant sans cesse l'attitude qui le fatigue le moins !

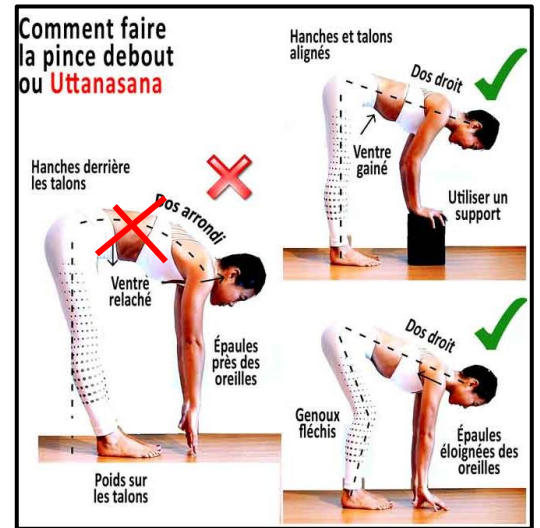


Pensez à garder toujours :

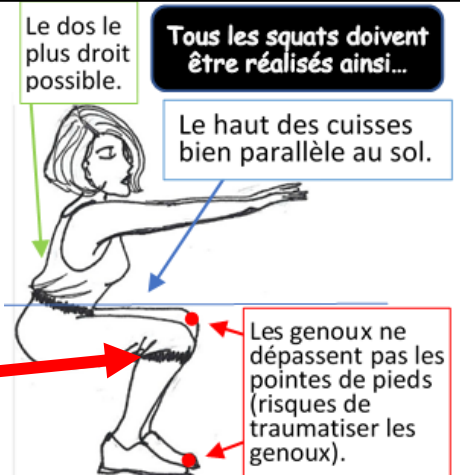
✓ **Le dos droit** et non arrondi ou trop cambré.

On voit trop souvent des gens qui s'étirent les jambes en se touchant les pieds mais avec le dos rond !

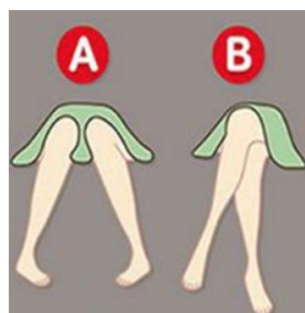
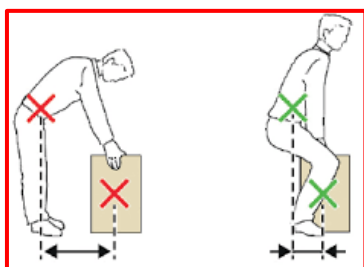
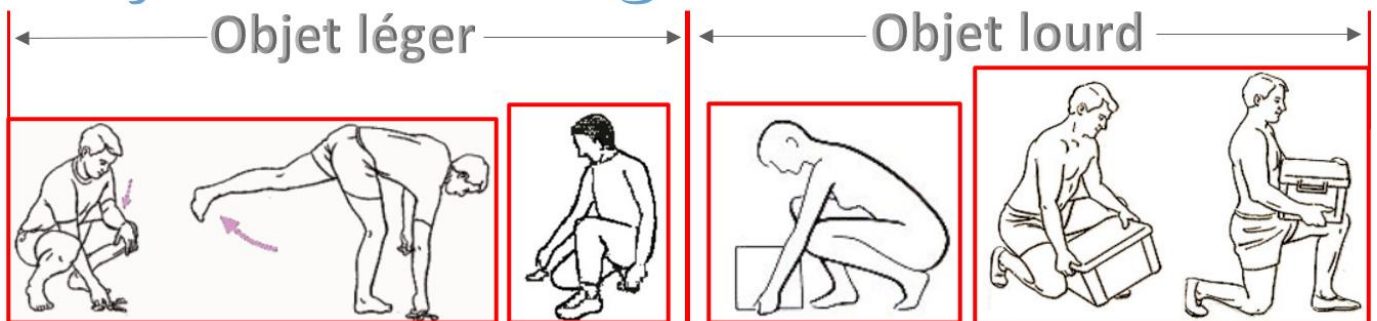
Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler vos chaussures !



Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!  
Risques de provoquer une tendinite !!!



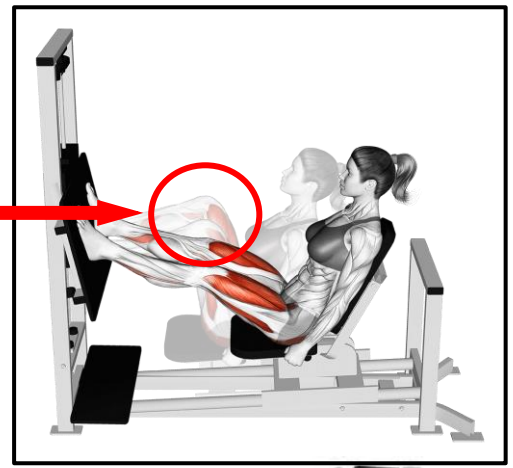
## Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !



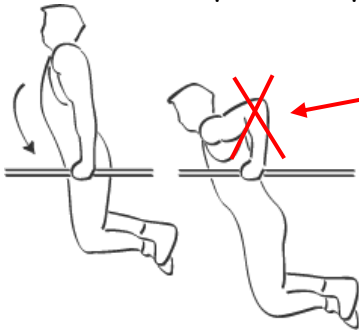
Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué qu'après avoir croisé les jambes, quelques heures plus tard, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊



✓ **Les jambes** devraient être le plus souvent possible en **légères flexions**, jamais tendues, afin de soulager les articulations lorsque vous soulevez une charge. Ainsi, avec les jambes fléchies, la charge sera répartie entre vos articulations et les muscles qui entourent vos **genoux** !



✓ Si vous avez des soucis aux **épaules** ou aux **coudes**, il ne faudra plus faire d'exercices avec les bras complètement **tendus** ou au contraire en **trop grandes flexions** ! Comme par exemple sur ces 2 positions :



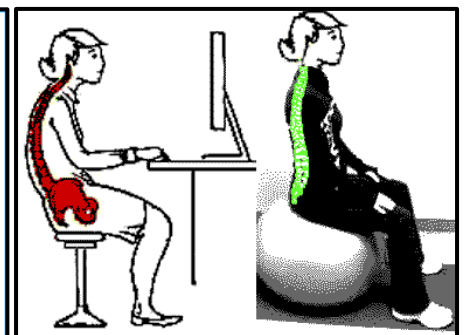
Sur des mouvements comme les DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !

Sur des mouvements comme les tractions, il faudra éviter de descendre les bras tendus mais en conservant une légère flexion !



**Une position de travail ergonomique :**

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Éviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus
- 10 Occuper la totalité de la surface assise



On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

## Apprendre à se relever en cas de chute

- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

## Se lever du lit quand on a des problèmes de dos :

- 1
- 2
- 3
- 4

Extrait de la brochure de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont sur la hernie discale cervicale (pdf)

## Pour des jambes musclées sans douleur

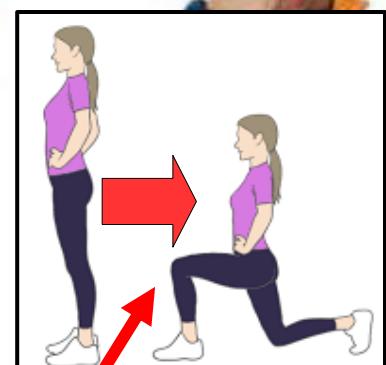
Pour les  
problèmes  
de GENOUX



**À éviter : Leg extension**  
**A privilégier : Fente inversée**

**EXPLICATION** Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contrepoids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

**EXÉCUTION** En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



Veillez à ce que la pointe du genou  
ne se déplace pas vers l'avant du pied  
mais toujours vers l'arrière !!!

## II) LES ÉCHAUFFEMENTS

L'échauffement est indispensable pour améliorer les performances, prévenir, empêcher ou restreindre les blessures articulaires, musculaires et même anticiper d'éventuels soucis cardiaques. Il est d'une durée comprise entre 10 minutes et 30 minutes selon l'effort :

- 10 minutes si l'effort sera peu intense.
- 15 à 30 minutes si les efforts seront importants ou si le réveil musculaire ne s'est pas achevé.

Il faut cibler toutes les articulations et muscles du corps. Et davantage les parties qui seront très sollicitées.

Il ne faut faire, pendant l'échauffement, aucun mouvement d'étirement statique, passif ou actif. Par contre, il est fortement conseillé d'effectuer des étirements de types **dynamiques & activo-dynamiques en proprioceptifs**. La proprioception étant la perception que nous pouvons avoir de la position et du mouvement des différentes parties de notre corps dans l'espace.

Ces étirements spécifiques seront même indispensables puisqu'ils vous permettront de légèrement étirer et contracter un certain muscle sortant de blessure :

- Contractures.
- Crampes.
- Ou Tendinites.

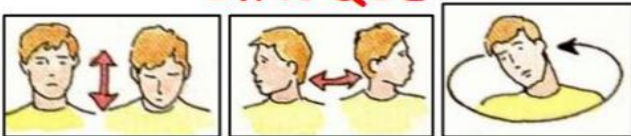
Cela concerne les muscles suivants :

- Quadriceps & Psoas → page 38.
- Ischios → page 43.
- Mollets → page 47.
- Adducteurs → page 54.
- Dos → page 66.
- Épaule → page 74.

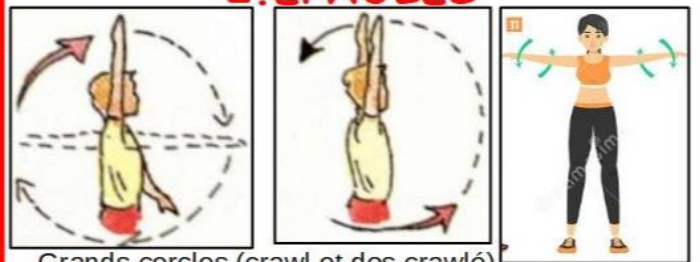
Vous avez compris que ces 2 types d'étirements permettront ainsi de mieux préparer et de tester ces zones plus fragiles avant un effort important.

### ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

#### 1. NUQUE

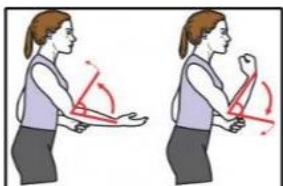


#### 2. ÉPAULES



Grands cercles (crawl et dos crawlé)

#### 3. COUDES

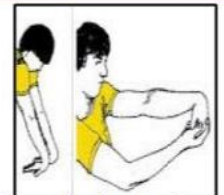
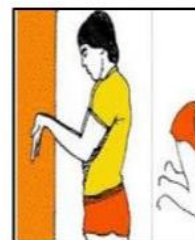
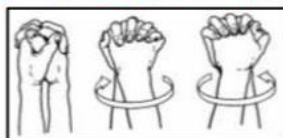


#### 4. DOIGTS & POIGNETS



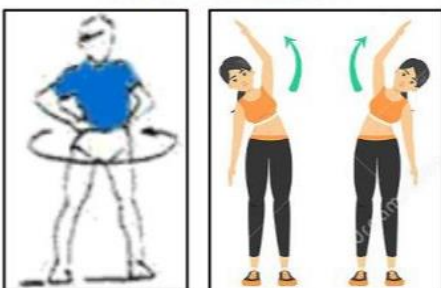
Mauvais sort

#### & POIGNETS



Dos de la main rentrée dans hanche

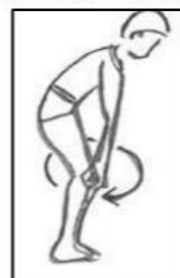
#### 5. BASSIN



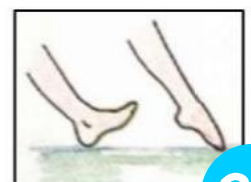
#### 6. FESSIERS

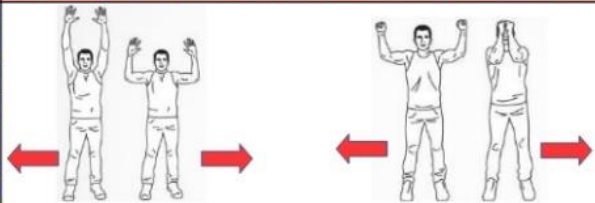
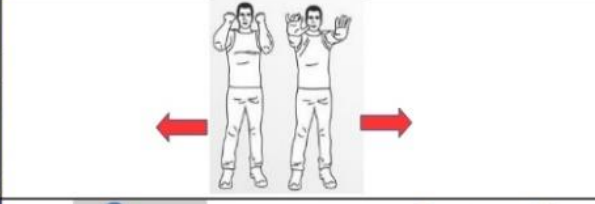


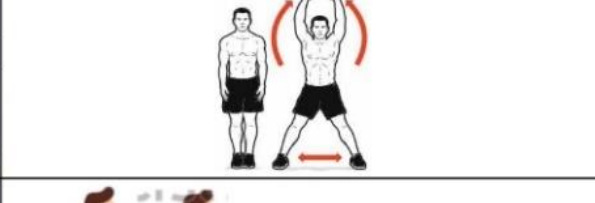







#### 7. GENOUX



#### 8. CHEVILLES



N°	EXOS	2ème partie - Échauffement cardio	VARIANTE	REP'
1	Pas chassés & + mvts 2 épaules			20
				12
				6
3	Pas chassés + mvts épaules			20
				12
				6
4	Pas chassé avec & Talons Fesses + 5 Genou poitrine			30
				20
				10
6	Montées 6 Genou Coude opposé			30
				20
				10
7	JUMPING- 7 JACK			30
				20
				10
8	Minis 8 Fentes Sautées		Minis Fentes sautées sur place	30
				20
				10
9	BOXING 9 STEPPING		Avec piétinements des jambes, façon step.	30
				20
				10
10	Croisés 10 Main-cheville		Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	30
				20
				10
11	Sautillements		à la façon corde à sauter	30
				20
				10
12	Jambes 12 Chassées Croisées			30
				20
				10

## III) LES ÉTIREMENTS

En fin de séance et avant les étirements, il est nécessaire de faire un **retour au calme** qui permettra d'améliorer la phase de récupération et de décontracter toutes les tensions musculaires.

Ceci est obtenu avec une activité d'endurance douce (très douce) durant 10 à 30 minutes (pédalage sur vélo ou marche par exemple).

Pour favoriser un retour au calme encore plus efficace, nous vous proposons un exercice de **respiration ventrale**.

Pourquoi la respiration ventrale ?

Si l'on souffre d'anxiété, la respiration abdominale est très bénéfique. Elle favorise une détente neuromusculaire et oxygène votre cerveau.

Elle permet d'agir sur votre état émotionnel, car la respiration et le stress sont étroitement liés. Mieux vous respirez, moins vous stressez et plus vos pensées sont positives.

Pour ce mouvement de détente, il suffit de :

- Poser vos mains sur votre ventre.
- Inspirer profondément par le nez.
- Gonfler votre ventre à l'inspiration.
- Bloquer votre respiration quelques secondes.
- Expirer par la bouche en vidant progressivement votre ventre.

**Cette technique de respiration est idéale pour les étirements :  
Expirez longuement lorsque vous êtes dans la phase d'allongement du muscle...**

### Pourquoi faire des étirements ?

Un étirement est tout simplement un **allongement musculaire**. Praticé régulièrement, il permet de :

- Gagner en **souplesse** musculaire.
- Mais également en **amplitude articulaire**.
- Dans un cadre extra sportif, s'étirer va favoriser le **relâchement des tensions musculaires** engendrées par le stress et la prise de mauvaises positions prolongées. Bien souvent, le mal de dos et les douleurs cervicales sont dues à l'accumulation de tensions. Réaliser des assouplissements en fin de journée est une solution efficace pour détendre les muscles et éliminer ces douleurs.
- Pour le sportif, l'étirement permet principalement d'obtenir un **relâchement musculaire** après l'effort, et ainsi d'optimiser la récupération. L'objectif principal est de faire regagner au muscle sa longueur initiale.
- Dans la pratique d'activités où la souplesse est un facteur de **performance** (telles que la danse ou la gymnastique), l'intégration d'exercices d'étirement dans le protocole d'échauffement s'avère intéressant afin de préparer au mieux les muscles et les articulations à la réalisation de mouvements de grandes amplitudes.  
Les étirements seront ici de types dynamiques.

## Idées reçues :

- **S'étirer avant l'effort améliore les performances et permet d'éviter les blessures : FAUX !!!**  
Plusieurs études l'ont prouvé, faire des exercices d'étirement avant un entraînement ou une compétition a une influence négative sur des efforts de vitesse, de force et de détente. Par ailleurs, l'effet antalgique des étirements et les microtraumatismes dus à ces exercices ont plutôt tendance à augmenter le risque de blessures lors des efforts qui vont suivre leur exécution.
- **S'étirer immédiatement après l'effort favorise la récupération : FAUX !!!**  
La réalisation d'étirements provoque une compression des vaisseaux sanguins, ce qui a pour conséquence de ralentir la circulation sanguine. Or l'afflux de sang dans le muscle est essentiel pour bien récupérer, car il permet notamment de drainer les déchets. S'étirer immédiatement après l'effort est donc à éviter. Idéalement, attendez au moins 40 minutes avant de pratiquer vos assouplissements.
- **Faire des étirements permet de soulager les courbatures : FAUX !!!**  
Les courbatures correspondent à une réaction inflammatoire de l'organisme pour réparer les microlésions musculaires dues à un effort inhabituel. Étirer un muscle courbaturé ne va faire qu'aggraver ces microlésions, et en aucun cas atténuer les douleurs.

**Pour soulager la douleur, deux solutions sont possibles :  
appliquer du froid ou une source de chaleur.  
Voici quand choisir les glaçons ou préférer la bouillotte.**



## MIGRAINE

La chaleur est plus efficace que le froid car elle permet une meilleure circulation et soulage les spasmes douloureux.



## ELONGATION MUSCULAIRE

Une poche de glace au niveau du muscle soulage et calme l'inflammation. Garder en place pendant 10 mn.



## ARTHROSE

En cas de crise, placez une bouillotte sur l'articulation douloureuse. La chaleur réduit la rigidité des muscles et des articulations.



## ENTORSE BENIGNE

L'application de froid limite le saignement au niveau des ligaments et atténue la douleur. Garder en place au moins 20 mn.



## MAL DE DOS

Le meilleur moyen de détendre une contracture musculaire est de réchauffer les muscles pour les détendre.



## TENDINITE

Une poche de glace posée sur le tendon douloureux soulage et calme la douleur. Garder en place pendant 10 mn.

### IMPORTANT

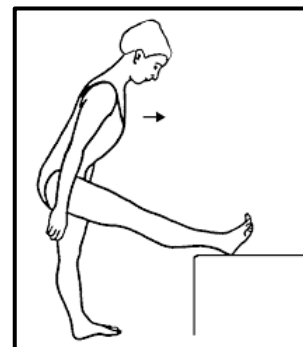
Pensez toujours à utiliser une serviette humide entre la glace et la peau afin de diminuer les risques de dommage aux nerfs ou à l'épiderme pouvant mener à une gelure.



# Les différentes méthodes d'étirement :

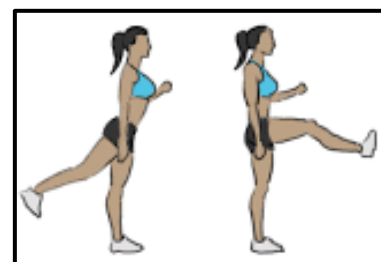
## 1) Statiques.

Cette technique consiste à réaliser une mise en **tension progressive des muscles**, puis à maintenir la position sans bouger pendant plusieurs dizaines de secondes (20 à 60). Sans à-coups, en utilisant le poids du corps ou encore l'aide d'une tierce personne, puis en maintenant le muscle étiré statiquement à la limite de sa tension. À la différence des étirements dynamiques, il n'y a pas de mouvement d'élan. Ces étirements permettent de développer la souplesse et de garder la mobilité articulaire.



## 2) Dynamiques.

A contrario, lors d'un étirement dynamique les muscles sont toujours en mouvement. Ils se font par à-coups en donnant un mouvement d'élan au membre visé pour l'amener dans la position produisant l'étirement du muscle. Une tension maximale est atteinte dans la phase terminale du geste, renforcée par la force d'inertie du membre en mouvement. **La phase d'étirement est immédiatement suivie de la phase de relâchement.** Il n'y a pas de temps d'arrêt lorsque les muscles sont étirés. Bien souvent, les étirements dynamiques sont pratiqués lors de l'échauffement dans le cadre d'une préparation musculaire à l'effort.



Une des techniques d'étirement dynamique les plus connues est sans doute **la méthode balistique**, qui consiste à réaliser le balancement d'un bras ou d'une jambe jusqu'à une position extrême

## 3) Passifs

L'étirement passif consiste à étirer le muscle lentement à l'aide **d'une force extérieure** (appui sur un support, pesanteur, auto manipulation, partenaire, etc.).



## 4) Actifs.

Lors de cette méthode, l'étirement est obtenu par la **contraction du muscle antagoniste.**

Ces étirements permettent de gagner plus d'amplitude qu'un étirement passif. Par exemple sur cet exo ci-contre, la contraction du quadriceps gauche permet l'étirement de l'ischio gauche.



## 5) Activo-dynamiques

Cette technique consiste à **étirer** le muscle (6 à 8 secondes) et à le **contracter** (6 à 8 secondes), puis suite à une courte période de **relâchement** (8 à 10 secondes) à enchaîner avec des **exercices dynamiques** (talons-fesses, montées de genoux, sautilllements, etc.). Les étirements activo-dynamiques sont intéressants à intégrer dans un protocole d'échauffement.



## Quand s'étirer ?

- **Avant l'effort** : étirements de type dynamiques & activo-dynamiques.
- **Après l'effort et au quotidien** : étirements de type statiques, passifs, actifs, ou activo-passifs.



Ne vous lancez pas de suite dans celui-ci, c'était juste pour avoir une idée de nos possibilités ;-))

## 8 conseils pour bien s'étirer :

1. Étirez-vous **au chaud** (et pas à chaud ! 😊)
2. Ne réalisez **pas d'étirements sur des muscles blessés ou courbaturés**.
3. Si pratiqué après un entraînement ou une compétition, **attendez au minimum 40 minutes** avant de vous étirer, voire plus si l'effort a été violent.
4. Étirez-vous toujours **de manière progressive et sans à-coups** (sauf techniques spécifiques telle que la méthode balistique).
5. Lors de l'étirement vous devez sentir une légère tension musculaire mais **l'exercice ne doit pas être douloureux**.
6. **Expirez** toujours lorsque vous êtes en phase d'étirement.
7. **Étirez en alternance vos muscles agoniste et antagoniste**.
8. **Répétez** vos exercices d'étirement plusieurs fois.

## Peut-on s'étirer avant une séance de sport ? (Oui, et voici une méthode)

Certaines études ont montré que s'étirer avant des efforts physiques diminuerait la force des muscles étirés.

**En réalité, la réponse est plus nuancée :**

**Non** il ne faut pas utiliser les étirements .... Passifs, statiques, ni actifs !

En effet, faire des étirements passifs sur de longue durée avant une séance n'est pas recommandé puisque les objectifs principaux de ses étirements sont plutôt le gain d'amplitude, souplesse, la détente et la récupération.

Or l'objectif de l'échauffement est d'activer les muscles et non de les détendre.

Mais, **Oui** il est possible d'utiliser les étirements ... dynamiques !

Et il existe des méthodes d'étirements qui activent les muscles et les préparent à l'effort ! (Voir pages suivantes). On peut citer par exemple la **méthode activo-dynamique**.

**Elle comprend 5 phases :**

1. Allongement des muscles que l'on souhaite activer (le temps de la mise en place : 6-8 secondes environ).
2. Puis contraction isométrique (les muscles ne changent pas de longueur) (3-4 secondes).
3. Contraction excentrique (3-4 secondes).
4. Relâchement (1-2 secondes).
5. Phase dynamique (6-8 secondes).

Par contre, il faut les réaliser au bon moment : juste après la première phase d'échauffement qui dure généralement une dizaine de minute et juste avant la seconde phase qui est plus intense et plus spécifique (par exemple au football, accélérations, frappes, ...). Ils ne sont donc pas à placer en début d'échauffement.

DÉBLOQUEZ  
VOS ROUAGES

# 5 ALIMENTS AU TOP POUR PROTÉGER LES ARTICULATIONS

Une alimentation déséquilibrée, l'âge ou des facteurs génétiques peuvent être des causes de cartilages moins denses, en moins bonne santé.

Or le cartilage joue un rôle essentiel dans la mobilité des articulations.

Voici 5 aliments à mettre au menu pour garder des articulations au top.

Par Michel Morin



## 1/ L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

Des chercheurs italiens ont ajouté de l'huile d'olive extra-vierge à l'alimentation de rats dont les articulations étaient endommagées. Après huit semaines, ils ont noté une nette augmentation de la lubricine (une protéine qui lubrifie les articulations) chez eux, comparativement aux rats qui suivaient un régime sans huile.

> **Action :** optez pour un filet sur les poissons et viandes grillés, en vinaigrette, dans les marinades...

## 2/ LE KÉFIR

Selon une récente étude américaine, ce lait fermenté, disponible au rayon bio des supermarchés, est un probiotique riche en L-casei qui n'a pas son pareil pour booster l'immunité et limiter les inflammations articulaires.

> **Action :** remplacez de temps en temps les yaourts traditionnels par du kéfir.

## 3/ LE SAUMON

Le saumon est très bien pourvu en oméga 3, bénéfiques pour les articulations, notamment chez les personnes souffrant d'arthrose.

Les oméga 3 ont en outre des vertus anti-inflammatoires qui permettent de diminuer les douleurs.

> **Action :** à consommer frais ou non.

## 4/ LE CURCUMA

Plusieurs études ont mis en avant les propriétés anti-inflammatoires de cette épice. La curcumine qu'elle contient lutte ainsi contre les inflammations chroniques, notamment articulaires.

> **Action :** une pincée dans les sauces, les légumes sautés ou les vinaigrettes.

## 5/ LES ORANGES

Des patients souffrant d'ostéo-arthrite du genou ont vu leurs douleurs diminuer après huit semaines durant lesquelles ils devaient avaler des extraits de peau d'orange. D'après les chercheurs ayant mené l'étude, cette amélioration serait due à un flavonoïde présent dans la peau des agrumes : la nobilétine.

> **Action :** essayez de consommer au maximum la peau blanche et parsemez vos plats et salades de zestes d'oranges bios.



## IV) LES ÉTIREMENTS DE CHAQUE MUSCLE

### SOMMAIRE :

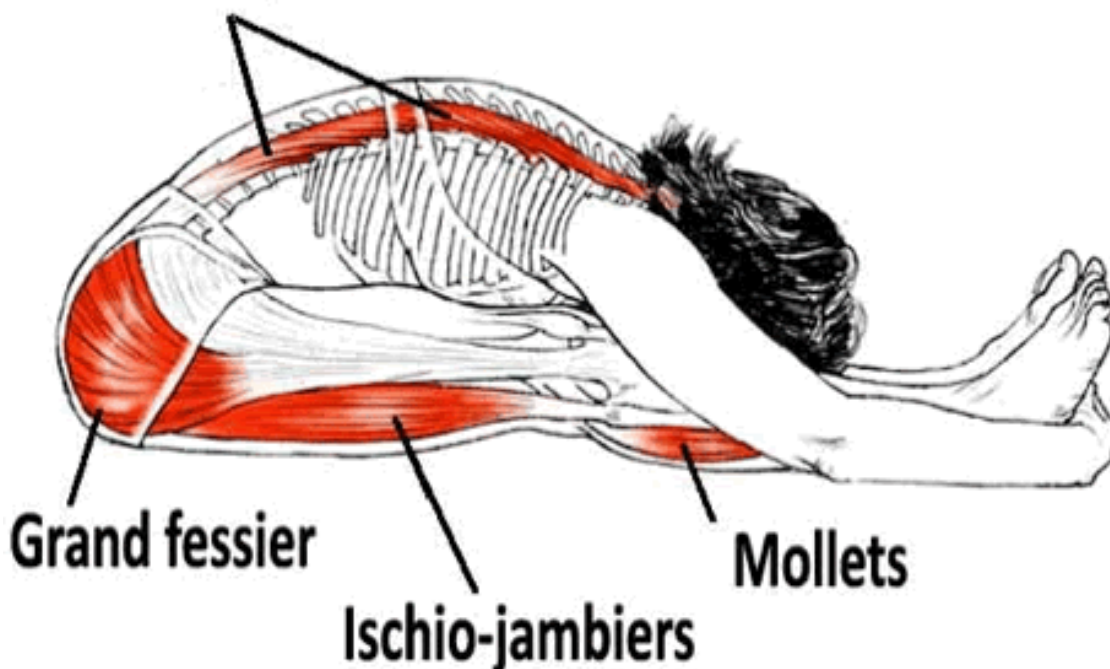
**Bas  
du  
corps**

Quadriceps & Psoas _____	36 à 40
Ischios _____	41 à 44
Mollets & Chevilles _____	45 à 48
Tibia _____	49 & 50
Adducteurs _____	51 à 54
Sciatique _____	55 à 58
Fessiers & Fascia Lata _____	59 & 60

**Haut  
du  
corps**

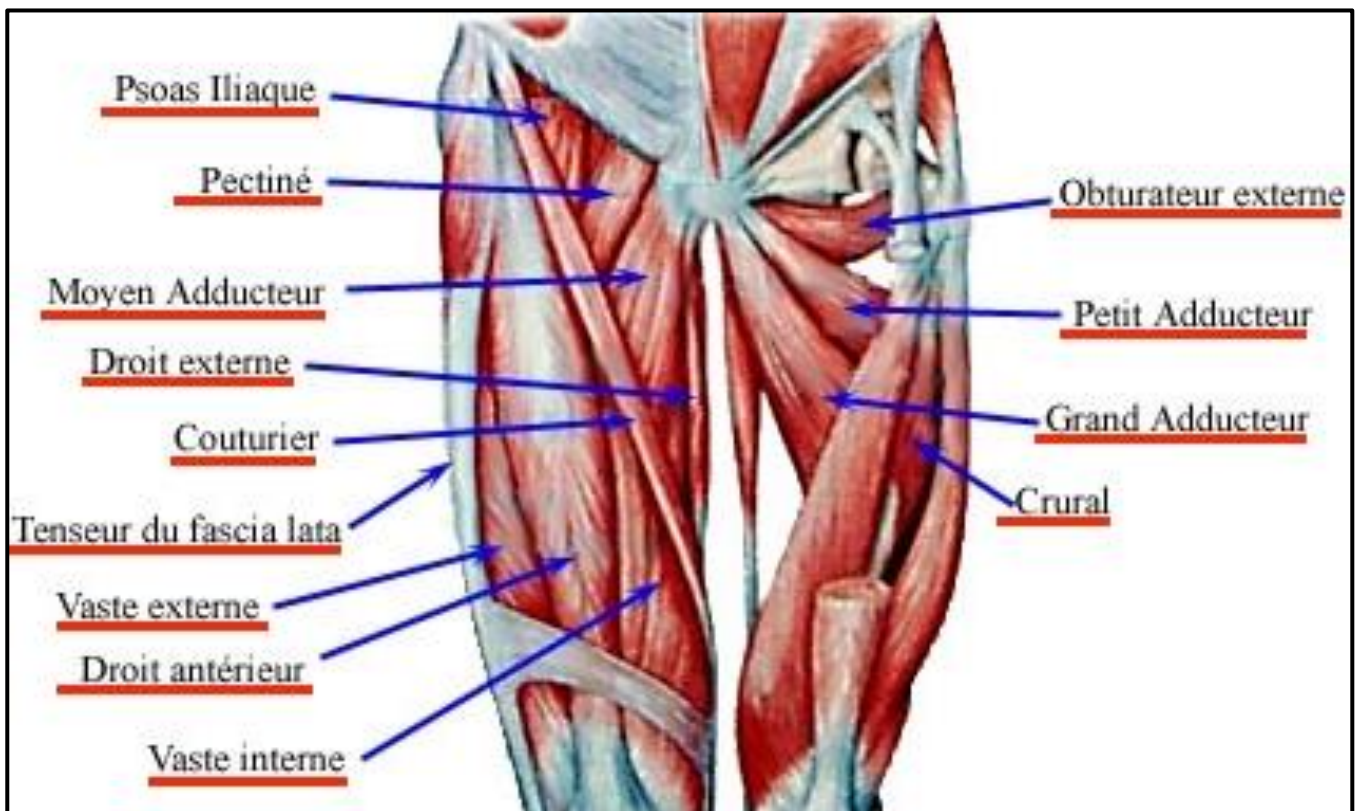
Dos _____	61 à 66
Cervicales _____	67 & 68
Epaules & Pectoraux _____	69 à 74
Avant-bras & Coude _____	75 & 76
Biceps-Triceps _____	77 à 79

### Muscles spinaux et dorsaux



# Quadriceps & Psoas

## Étirements passifs



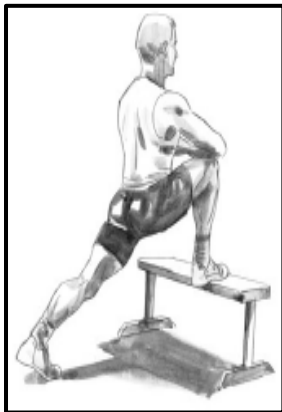
### 1) Étirer le Psoas :

Le psoas est un muscle souvent raide qu'il est nécessaire d'étirer régulièrement afin de limiter douleurs et inflammations lombaires et inguinales. Muscle de la région postérieure de l'abdomen, le psoas iliaque rattache la cuisse au tronc. Sa fonction principale est la flexion de la hanche. Il intervient ainsi dans nos gestes quotidiens (marche, montée d'escalier, etc.) et également dans toutes les activités sportives nécessitant des flexions de la hanche, telle que la course à pied. Hyper-sollicité, ce muscle est rarement en position d'étirement, ce qui engendre souvent tendinites au niveau de l'aîne et douleurs se répercutant sur le bas du dos. Pour limiter le risque de blessure, il est donc essentiel d'étirer régulièrement le psoas-iliaque.

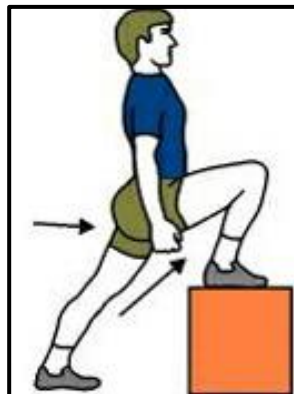


Consigne : jambe arrière en appui sur le genou et jambe avant fléchie à 90° en appui sur le pied, avancez le bassin tout en conservant le buste droit. Cet exercice permet d'étirer à la fois le psoas et le quadriceps, muscle du devant de la cuisse.

Consigne : Petite variant de l'exo précédent avec rotation du buste vers la jambe de devant.

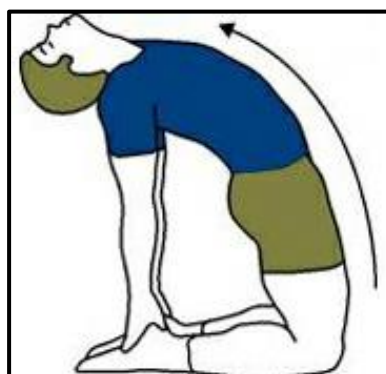
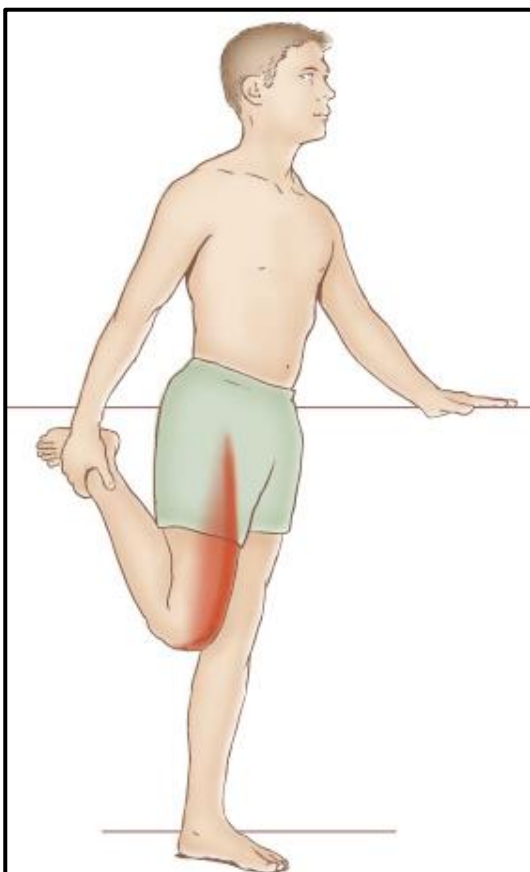


Consigne : Posez les 2 mains sur la cuisse, le pied arrière sur la pointe des pieds. Poussez le bassin vers l'avant pendant 30 à 40 secondes en prenant bien soin de respirer profondément.



Niveau un peu plus élevé que l'exercice précédent.  
Consigne : pied en appui sur une chaise ou une grosse marche, fléchir le genou vers l'avant et rentrez les fesses jusqu'à ressentir un léger étirement au niveau de l'aîne. Gardez les talons au sol tout au long du mouvement.

## 2) Étirer les Quadriceps :



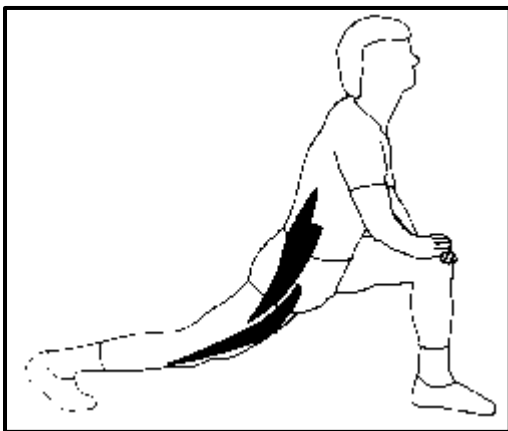
# Quadriceps & Psoas

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes

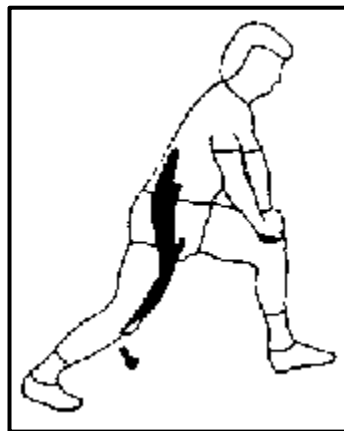
### 1) Éirement Activo-dynamique du Psoas :



#### 1<sup>er</sup> Temps :

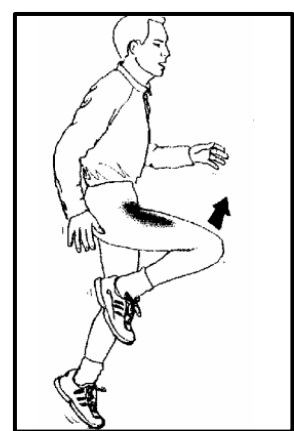
- Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- On doit sentir la tension dans les hanches.
- Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol

Autre solution pour la contraction avec des élastiques, à la façon « Climbers ».



#### 2<sup>ème</sup> Temps :

- Se tenir un pied en arrière en fente.
- Les mains en appui sur le genou.
- Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol.



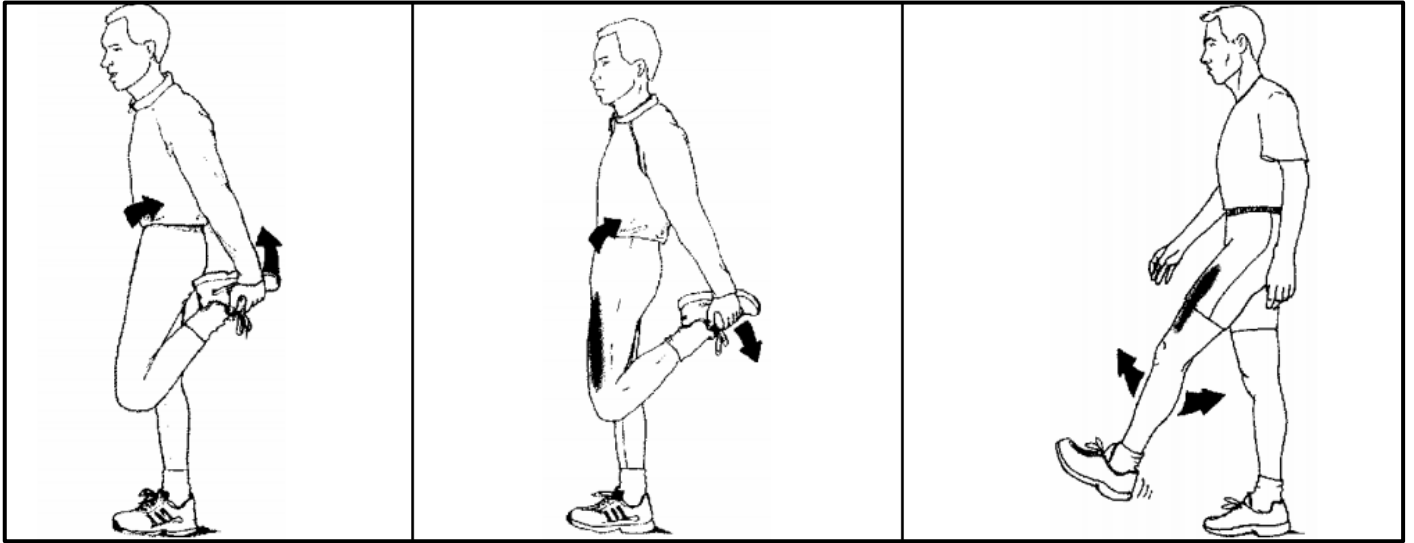
#### 3<sup>ème</sup> Temps :

Genoux / Poitrine

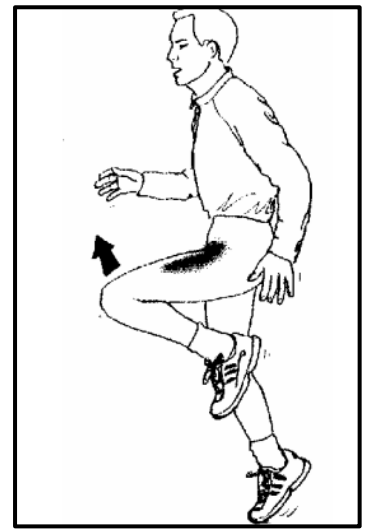
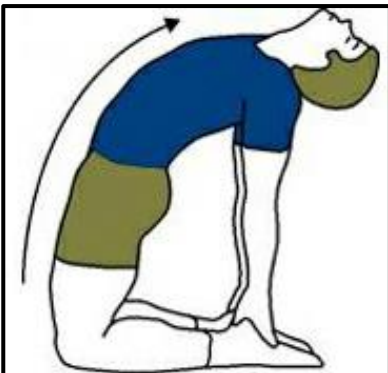


## 2) Étirement Activo-dynamique des Quadriceps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



OU



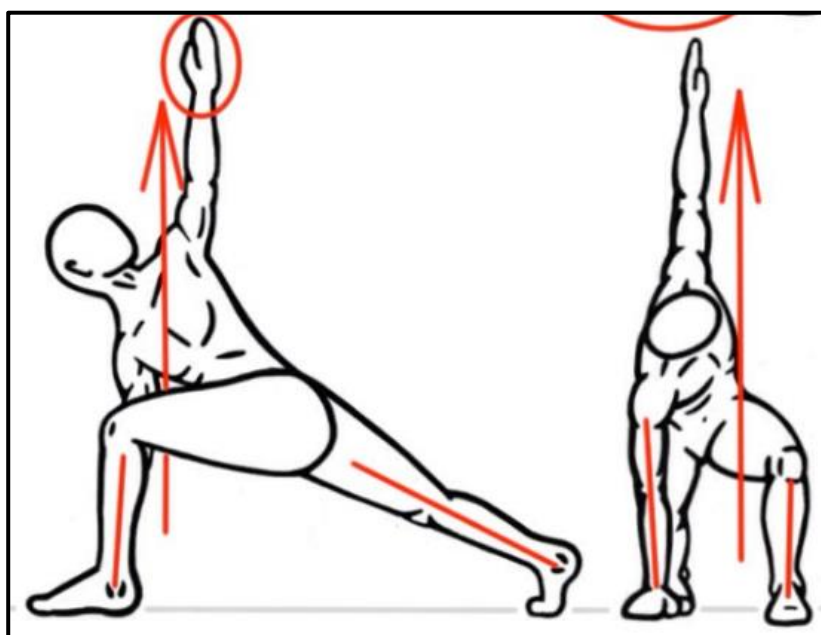
## Étirements actifs du psoas :

Si on sort de douleurs du psoas, il ne faut pas forcer sur les étirements passifs, pour ne pas le rendre encore plus sensible. Vous devez plutôt l'assouplir doucement grâce à des étirements actifs, le temps que la douleur diminue.



Consignes :

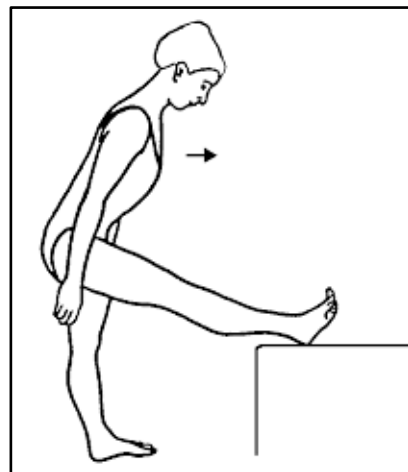
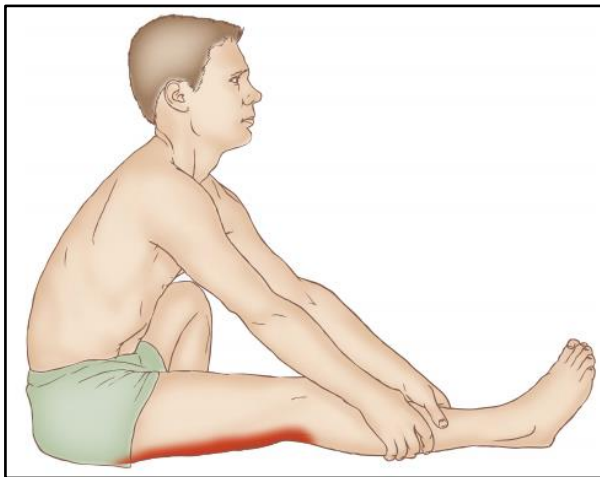
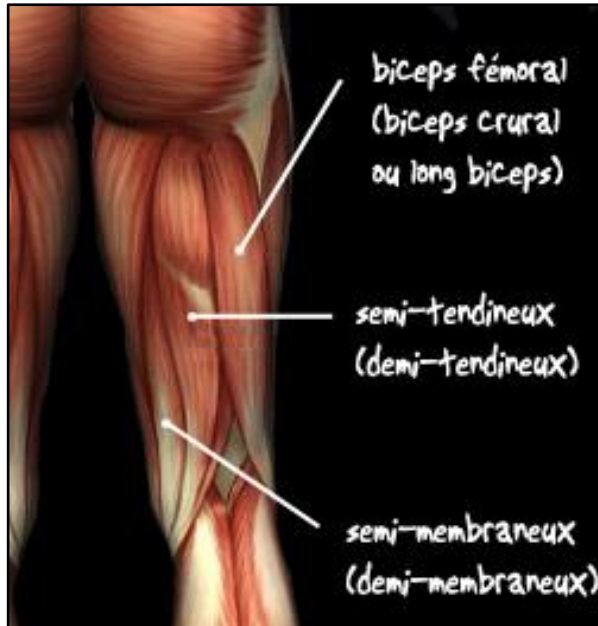
- Tout en gardant la jambe arrière tendue, amenez le bassin vers le genou de la jambe avant.
- En même temps que vous avancez, venez tendre les bras vers le haut et l'arrière, jusqu'au maximum de votre flexibilité.
- Ne restez pas dans la position, revenez doucement en arrière dès que vous avez ressenti l'étirement.
- Réalisez 5 à 10 mouvements lents de chaque côté.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement, lorsque vous levez les bras, et à souffler sur le mouvement retour.





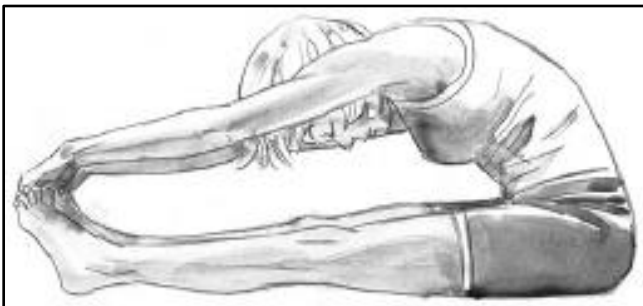
# Ischios

## Étirements passifs



Consigne :

- Jambes tendues à plat.
- Inclinez votre buste en avant en essayant d'attraper vos orteils ou votre voûte plantaire ou l'arrière de vos genoux si vous n'êtes pas très souple.
- Maintenez cette position 30 à 40 secondes en prenant le temps de respirer profondément pour vous détendre.





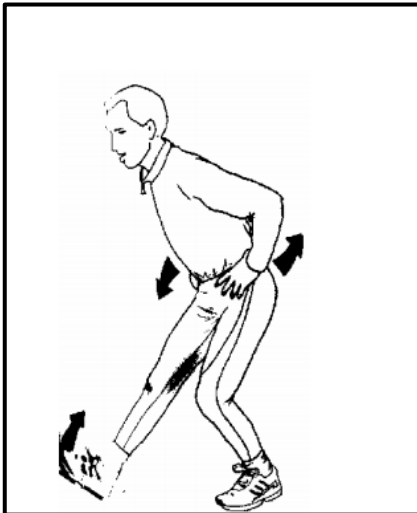
- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

# Ischios

## Étirements Activo-dynamique

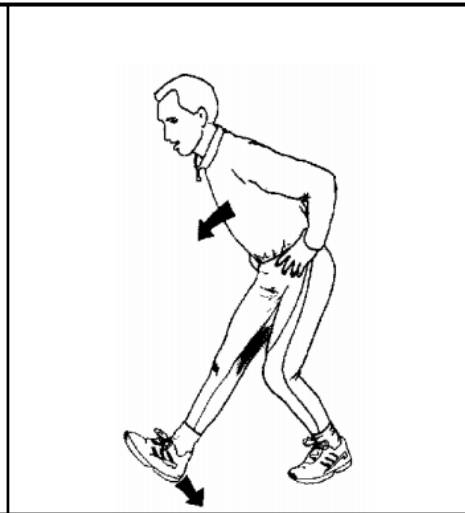
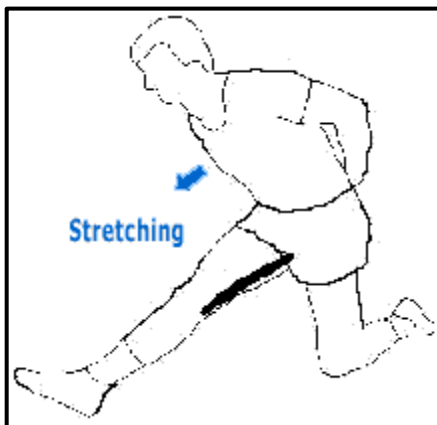
Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



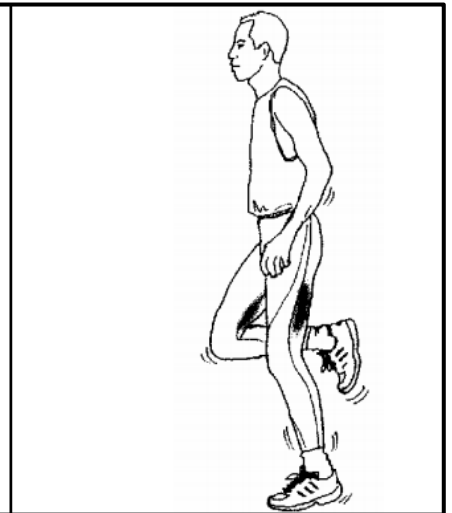
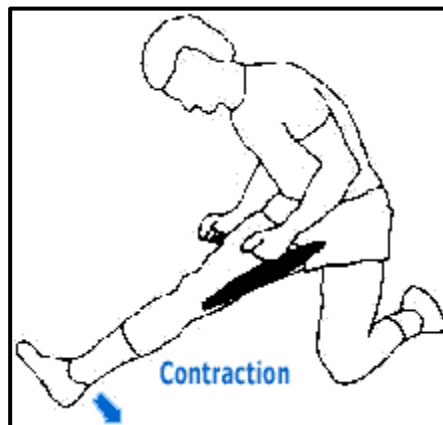
### 1<sup>er</sup> Temps :

Talon au sol, montez la pointe du pied vers le ciel en avançant le buste et sortant les fesses.



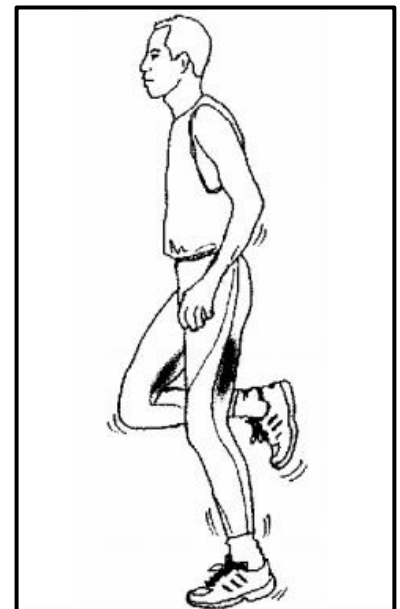
### 2<sup>ème</sup> Temps :

Faites mines d'enfoncer le talon dans le sol tout en avançant légèrement le buste.

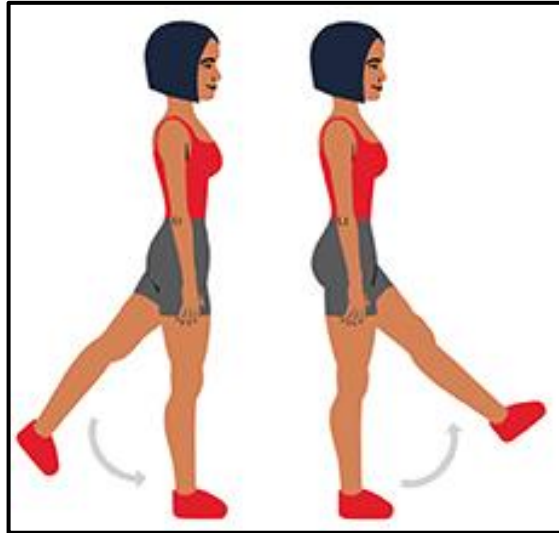


### 3<sup>ème</sup> Temps :

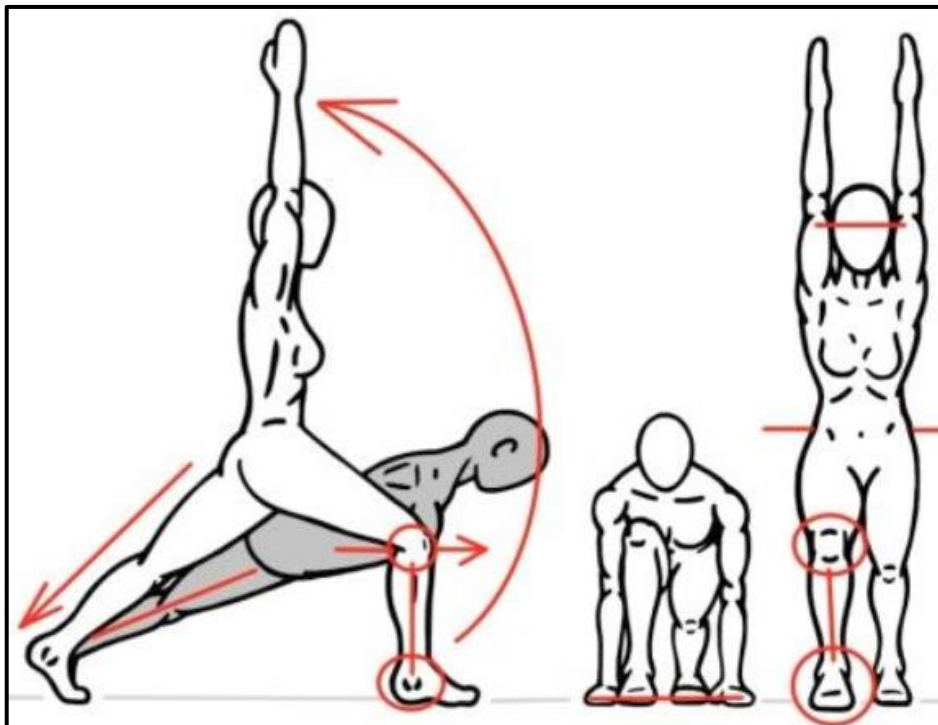
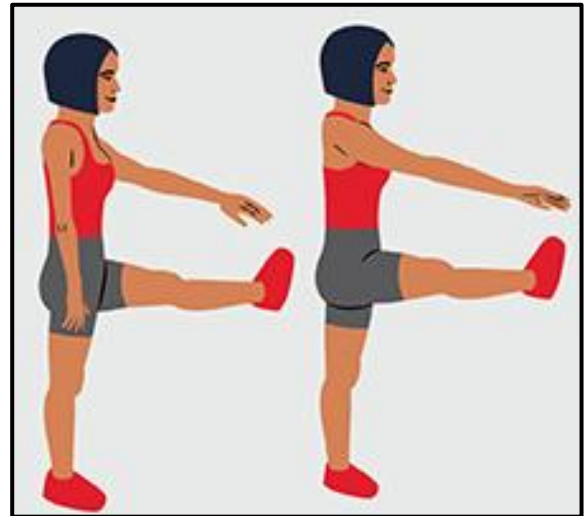
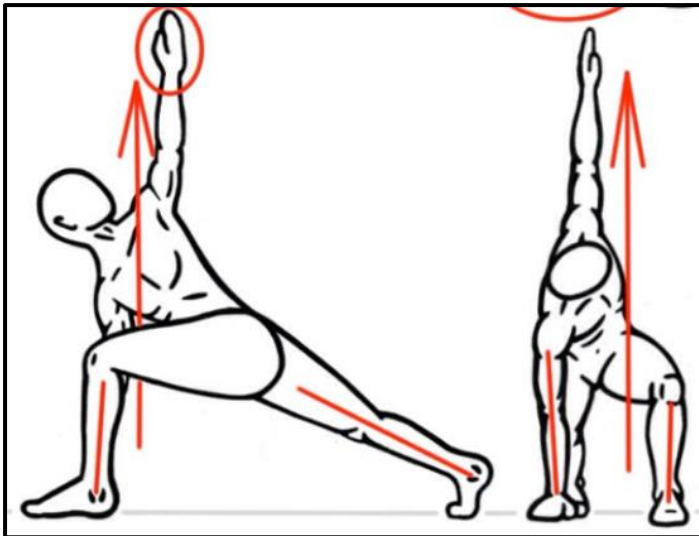
Talons/Fesses.



## Étirement dynamique :

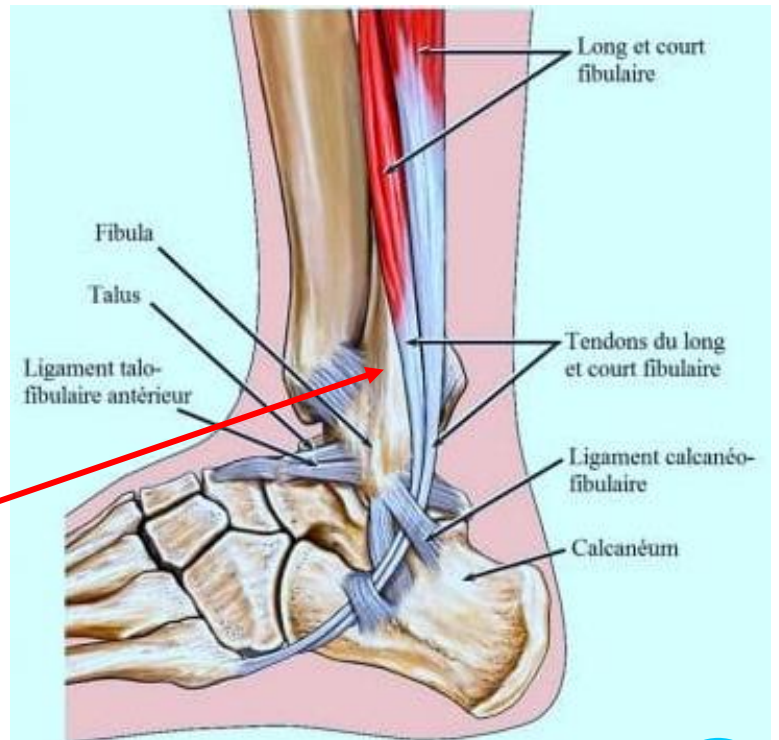
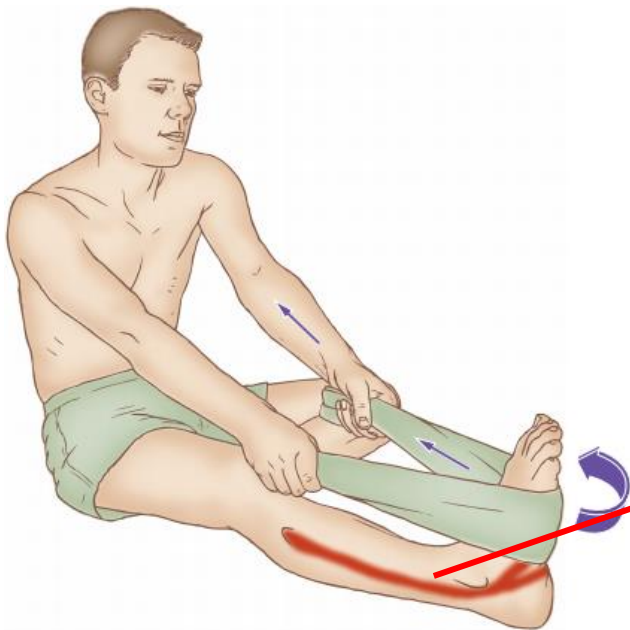
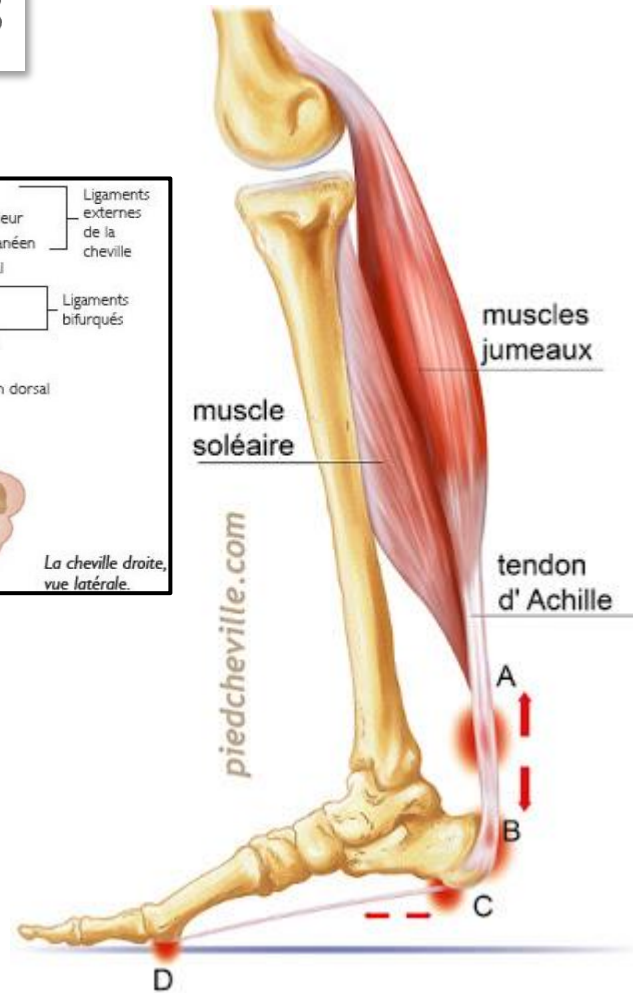
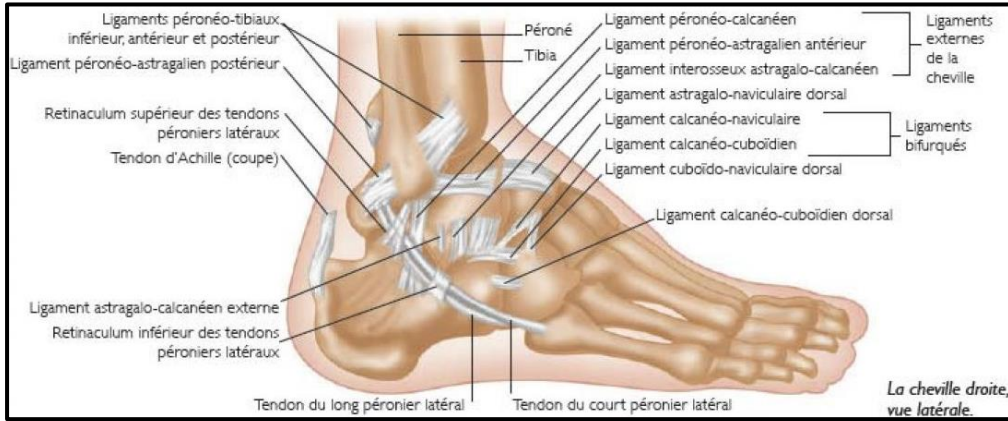


## Étirements actifs :



# Mollets / Chevilles

## Étirements passifs



## Exercice d'échauffement des chevilles :

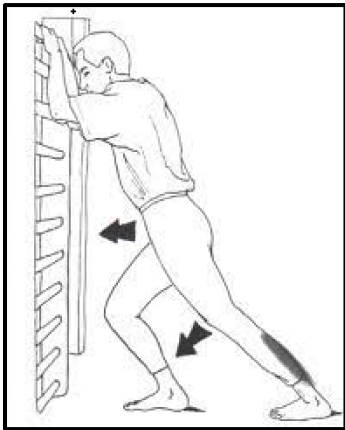


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

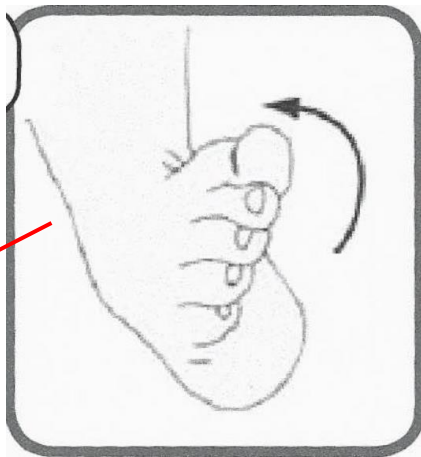
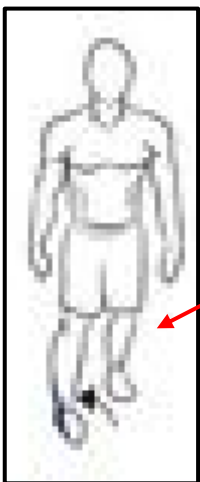
- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.

## Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

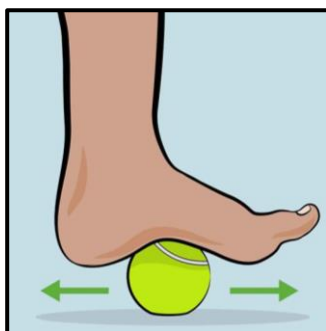


Consignes :

- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.



Étirements du gros orteil.



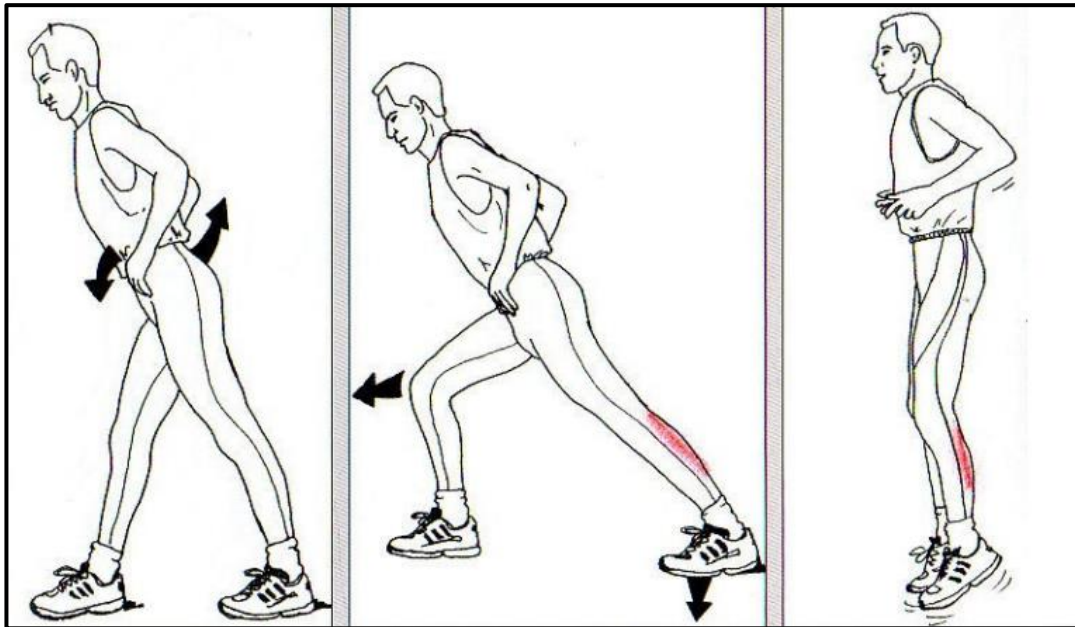
Massage de la voute plantaire.

# Mollets

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



### 1<sup>er</sup> Temps :

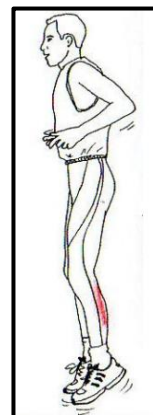
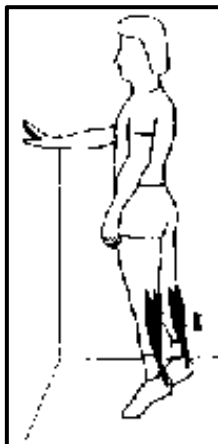
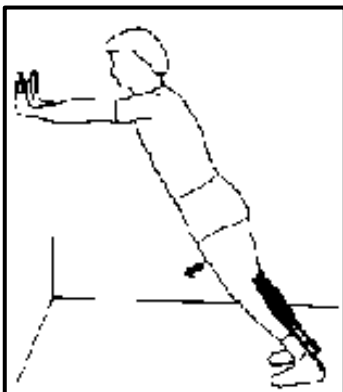
- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

### 2<sup>ème</sup> Temps :

- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

### 3<sup>ème</sup> Temps :

- Sautillements.

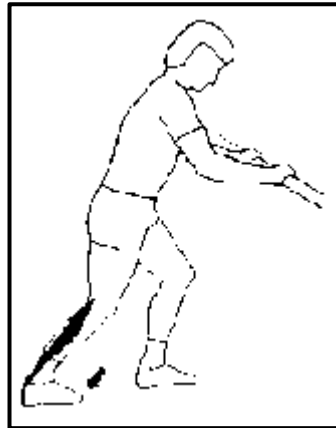


ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



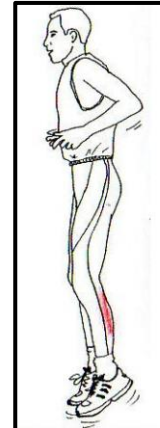
**1<sup>er</sup> Temps :**

- Abaissez les hanches en avançant le genou de la jambe arrière de sorte que la tension se fasse sentir dans la partie inférieure du mollet.
- Garder le talon au sol.



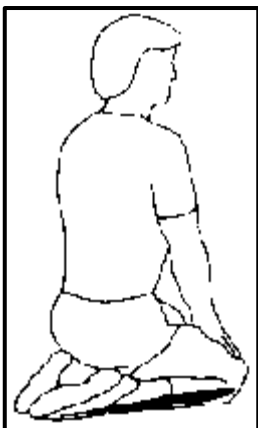
**2<sup>ème</sup> Temps :**

- Debout, les mains en appui contre une rampe.
- Fléchir légèrement les genoux et reculer un pied d'environ 60-70 centimètres.
- Sur la pointe du pied, appuyer au maximum le pied de la jambe arrière vers le sol.



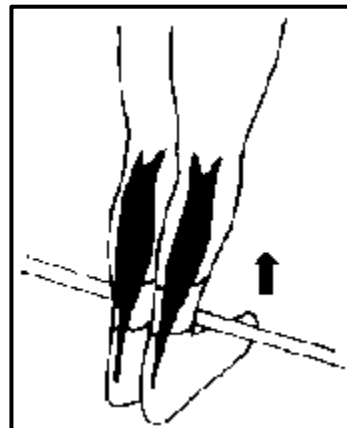
**3<sup>ème</sup> Temps :**

Sautillements.



**1<sup>er</sup> Temps :**

- A genou, pointe des pieds dirigées vers l'arrière, assis sur les talons. Tenir la position 5 secondes. L'exercice peut être plus efficace si l'on incline le corps en arrière



**2<sup>ème</sup> Temps :**

- Fléchir les orteils vers le haut en utilisant comme appui un meuble lourd ou l'équivalent.



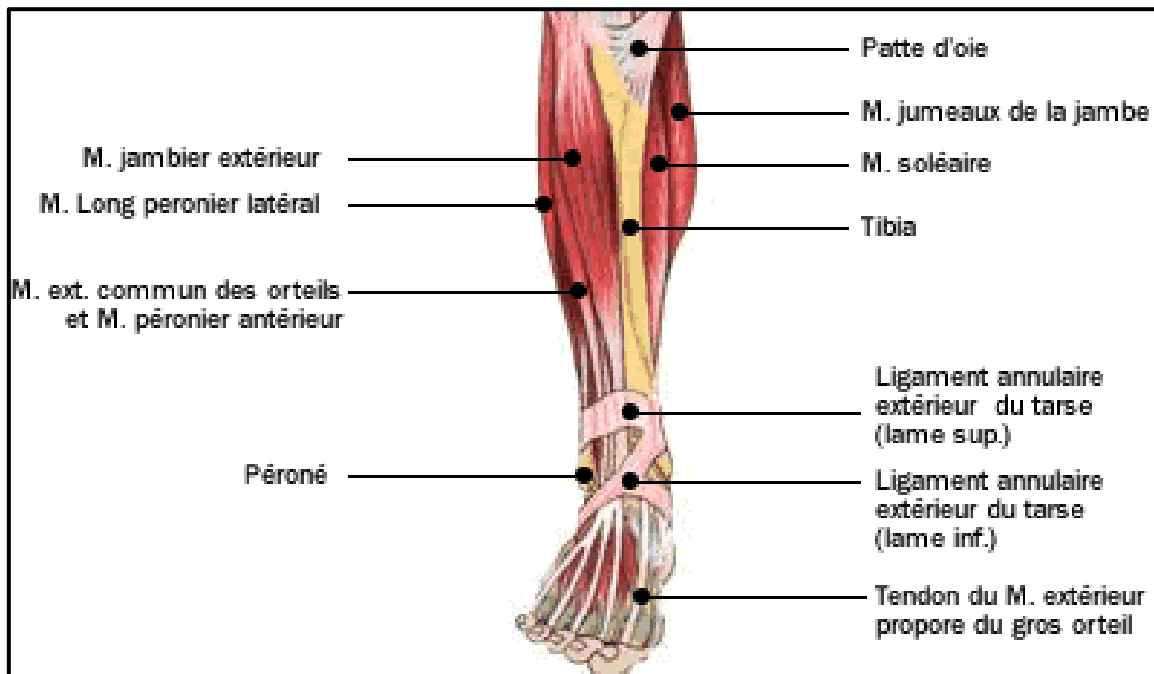
**3<sup>ème</sup> Temps :**

Sautillements.

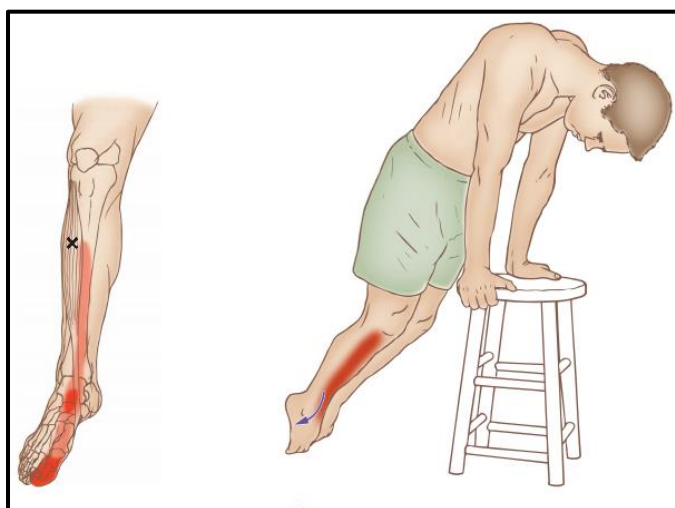


# Tibia

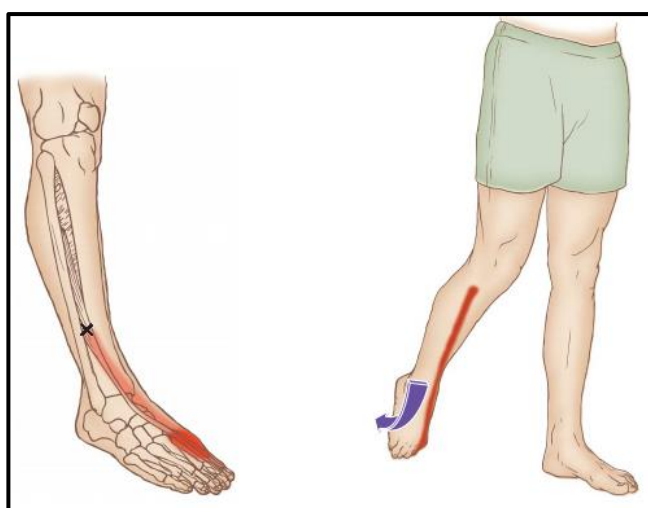
## Étirements passifs



Tibial antérieur :



Long extenseur de l'hallux (gros orteil) :



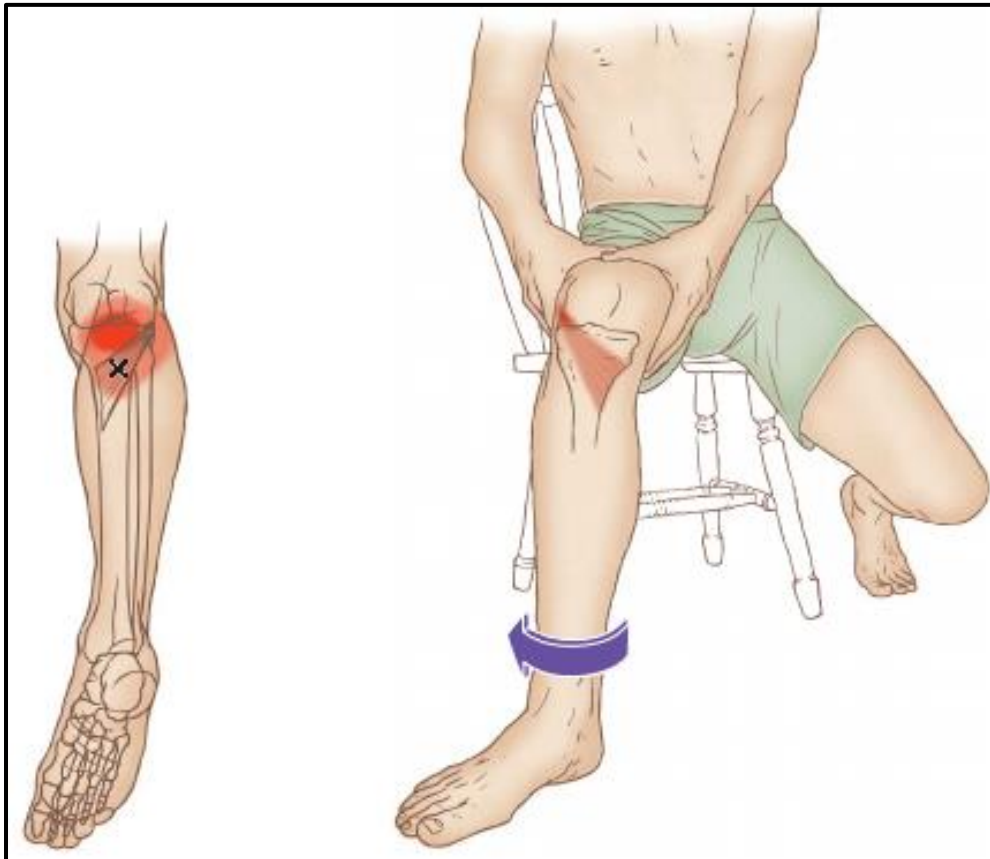
## Bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL) :



### Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accoudeur d'un canapé ou une chaise.
- Sans plier le genou, tournez votre buste à l'opposé en vous appuyant sur un dossier de chaise pour l'équilibre.
- Maintenez la position sur 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

## Poplité :

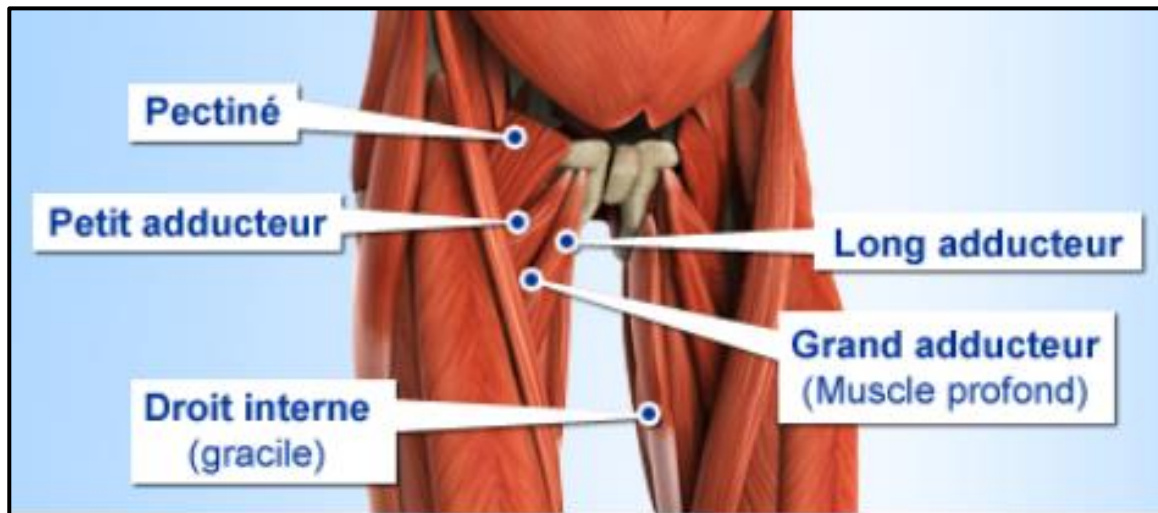


### Consignes :

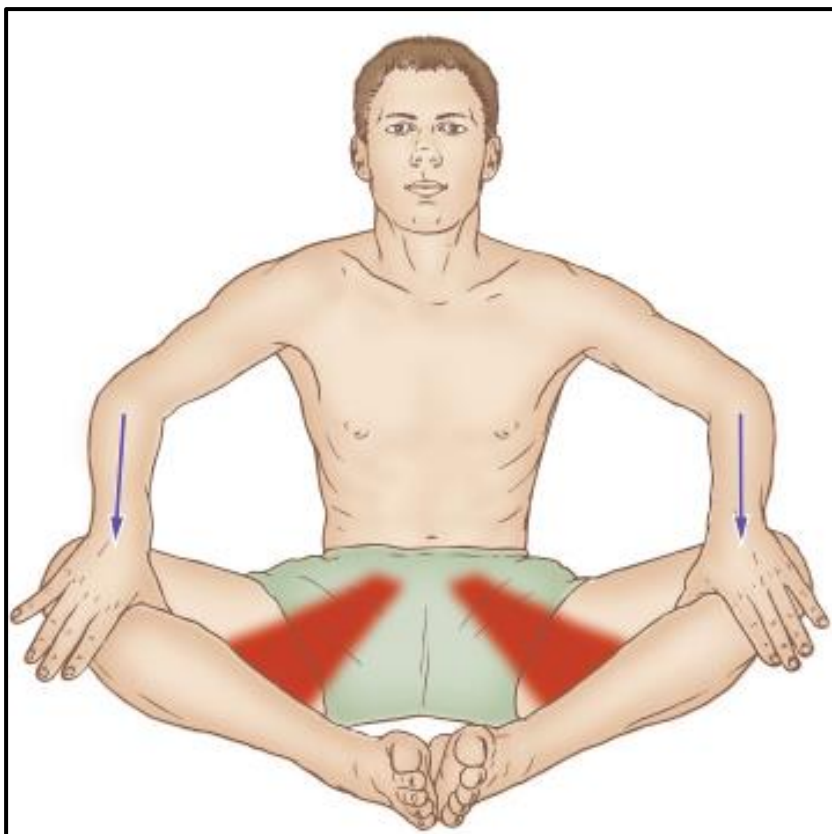
- Maintenez la cuisse avec les 2 mains.
- Puis rotation latérale de la jambe au niveau de l'articulation du genou. Celle-ci est fléchie à 45° environ par rapport à son extension complète.

# Adducteurs

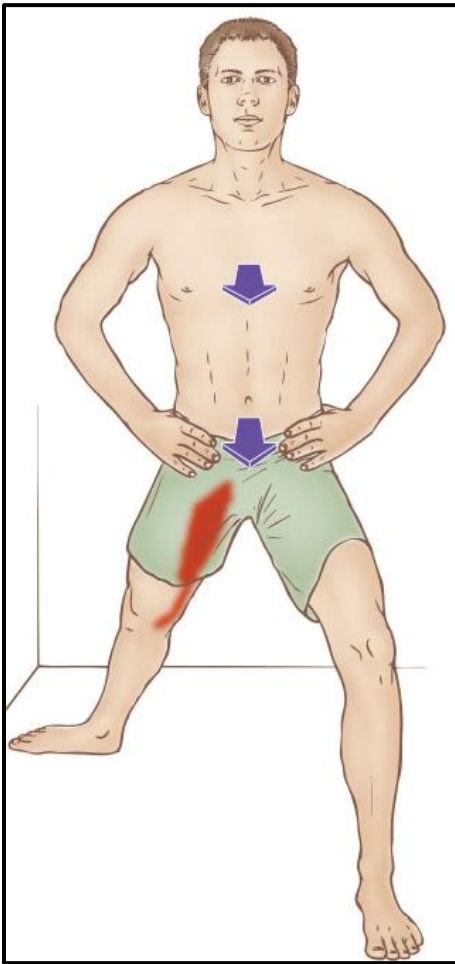
## Étirements passifs



### 1) Longs et Petits adducteurs :

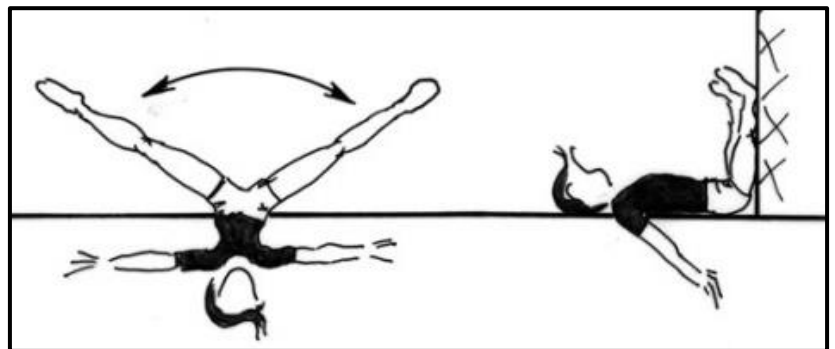
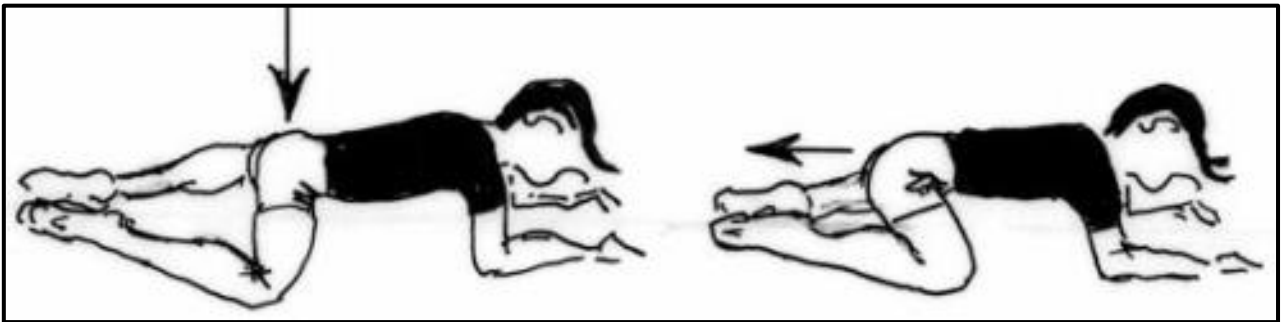


## 2) Pectiné & gracile :



### Consignes :

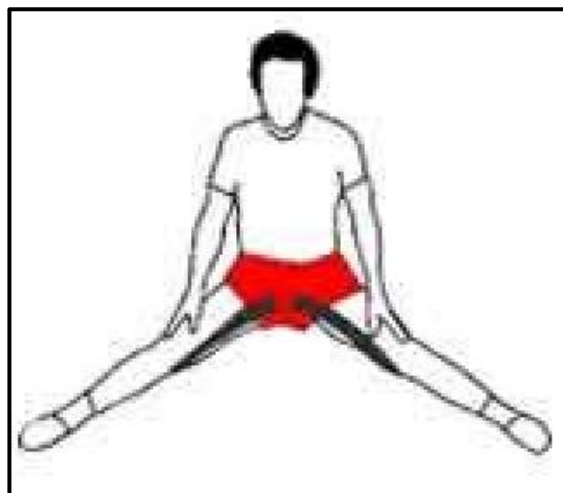
- Propulser le pelvis et le tronc vers l'avant pour accroître l'étirement à travers la hanche.
- Il est important que la jambe arrière soit tendue.
- Fléchir la jambe avant de sorte de ne pas faire reposer trop de poids sur la cheville de la jambe arrière.





Consignes :

- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.
- Ne pas forcer sur cet étirement. Légère douleur, pas plus.

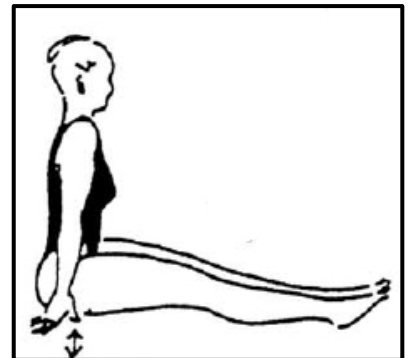
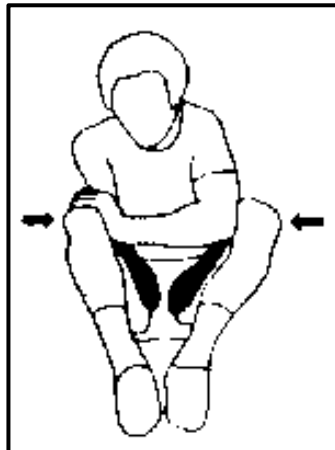
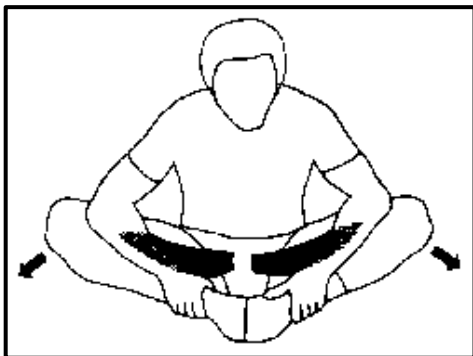
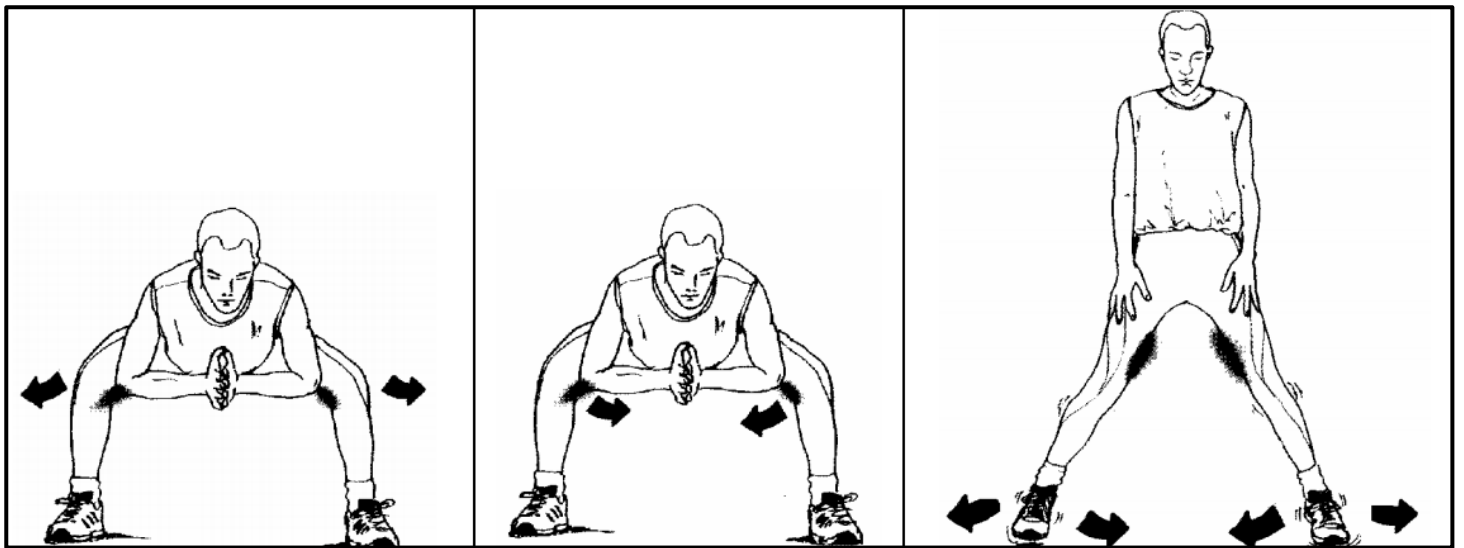


# Adducteurs

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



### 1<sup>er</sup> Temps :

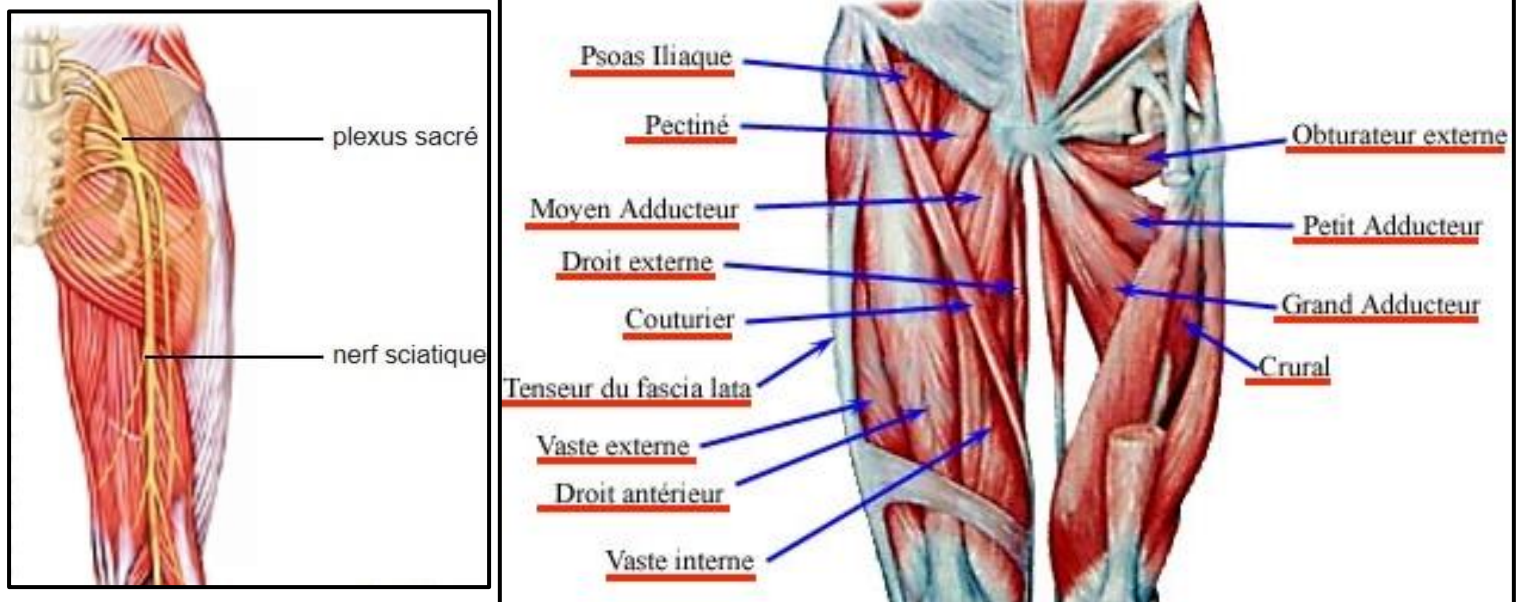
1. Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains.
2. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême.
3. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position.
4. On doit sentir la traction le long de la partie interne de la cuisse, pendant 6 à 8 secondes.

### 3<sup>ème</sup> Temps :

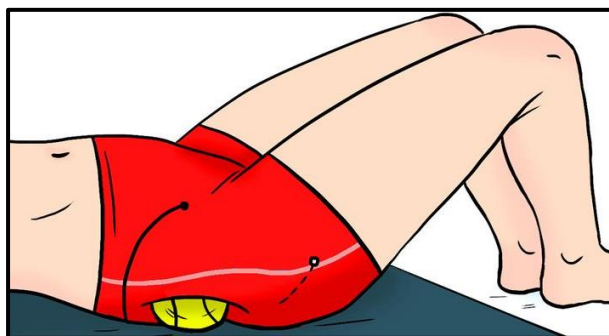
Secouez les jambes tendues dans le sens interne / externe.

# Sciastique

## Étirements passifs



Étirements qui sont généralement recommandés pour soulager la douleur sciatique (bas du dos, piriforme, ischio-jambier, sciatique). Vous devez respecter votre seuil d'intensité de la douleur. Celle-ci doit être supportable et ne doit pas s'intensifier lorsque vous relâchez la position d'étirement.



Prends une balle de tennis et allonge-toi en la mettant sous ton bassin. Bouge doucement pour trouver le point sensible sur ta fesse. Après l'avoir trouvé, tu peux y faire une pression de 30 à 60 secondes pour détendre ton corps par le contact avec la balle. Fais rouler la balle de haut en bas dans cette zone. Puis passe au point douloureux suivant. Évite la zone de la colonne vertébrale lorsque tu fais rouler et arrête immédiatement si tu ressens une douleur vive.

Recommence cet exercice 1 ou 2 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Pour étirer le nerf sciatique et surtout le mobiliser le long de son trajet, réalisez le mouvement suivant :



### Étirement de l'arrière de la cuisse.

Consignes :

- Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.

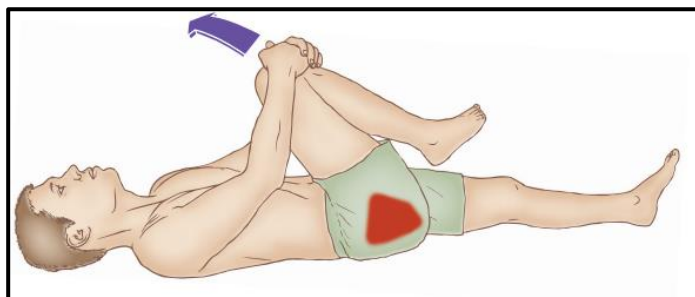
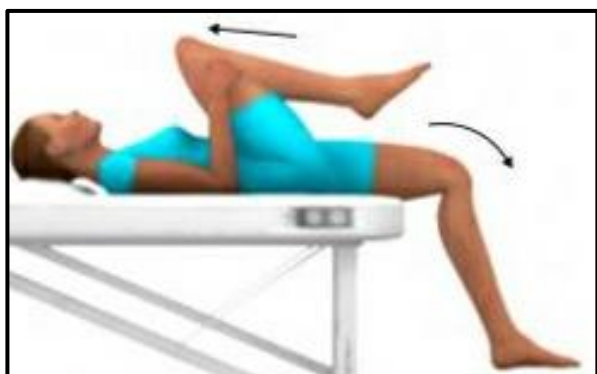
### Exercice pour étirer le nerf sciatique allongé.

Consignes :

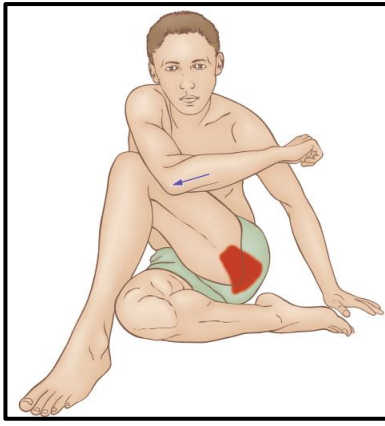
- Commencez par vous allonger au sol ou sur votre lit. Ramenez la jambe à étirer vers vous comme sur la photo ci-dessus.
- Ensuite, tout en gardant votre jambe proche de votre abdomen à l'aide de vos bras, venez tendre le genou en ramenant les orteils vers vous.
- Vous devez sentir une tension sur l'arrière de la cuisse, du genou et ou du mollet.
- Tenez la position jusqu'au maximum de l'amplitude, et sur 3 à 4 secondes.
- Relâchez puis répétez le mouvement 20 fois.



Consigne : allongé sur une table, fesses vers le rebord, ramenez une jambe vers vous et relâchez l'autre dans le vide. Conservez la zone lombaire au contact de la table tout au long de l'étirement.



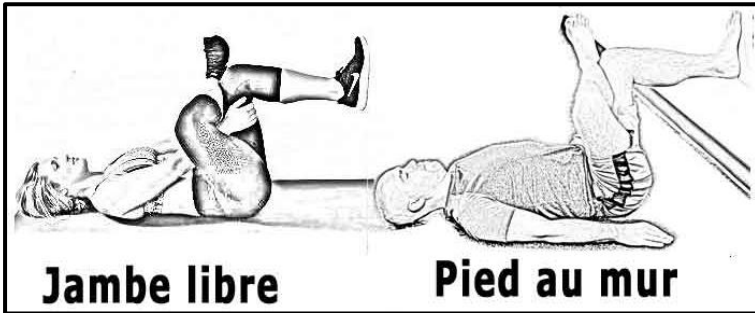




## Assouplissement des muscles fessiers

Consignes :

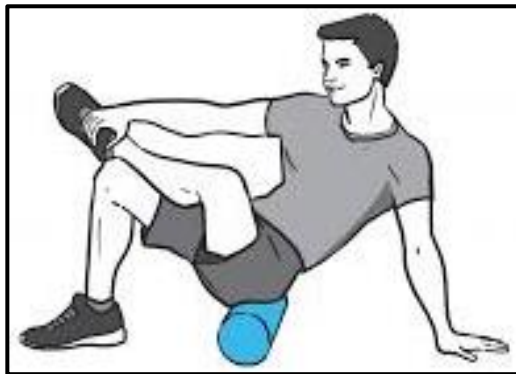
- Respectez la position ci-contre et posez la tête au sol (si besoin ajoutez un coussin).
- Tirez sur votre jambe avec vos mains en direction de votre poitrine jusqu'à sentir un étirement dans la fesse de la jambe opposée.
- Maintenez 30 secondes puis relâchez.



**Jambe libre**

**Pied au mur**

Assis sur la chaise, place ta cheville gauche sur ton genou droit. Penche-toi prudemment vers l'avant, garde ton dos droit sans le courber. Maintiens cette position pendant 10 respirations. Recommence l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



## Etirement du piriforme en position debout.

Consignes :

- Debout, placez votre cheville gauche sur votre genou droit.
- Fléchissez doucement votre jambe droite vers le bas et vers l'avant tout en appuyant sur votre genou gauche.
- Maintenez la position une dizaine de secondes puis réalisez le même exercice de l'autre côté.





### Étirer le pyramidal ou piriforme en position debout.

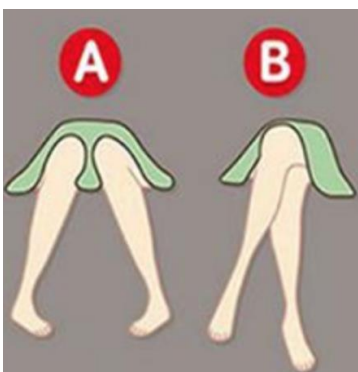
Si les exercices précédents sont douloureux, notamment pour maintenir la posture finale avec buste redressé, on pourra exécuter les variantes suivantes en position debout.



### Étirer le pyramidal ou piriforme en position quadrupédique.

La posture du pigeon :

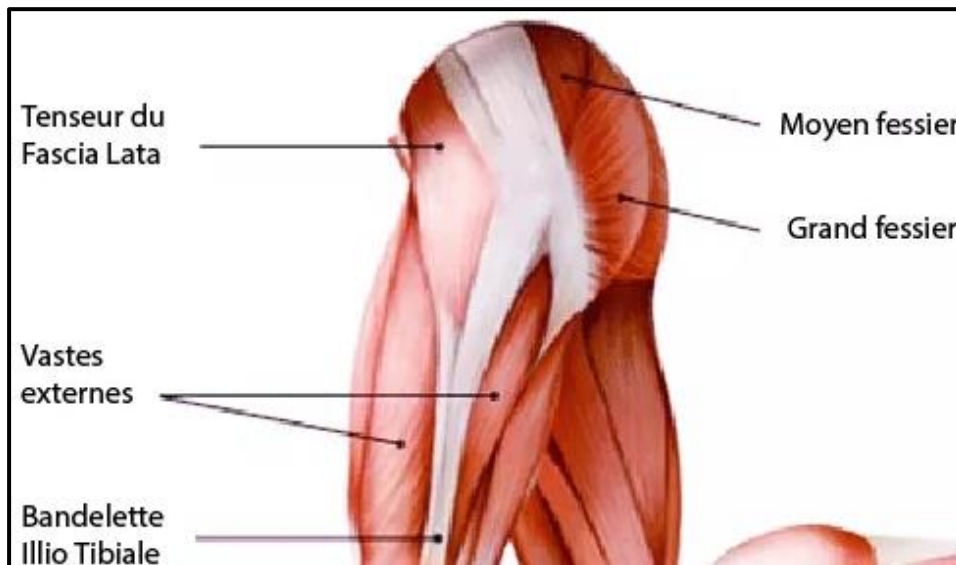
1. Prendre une position à 4 pattes.
2. Amener le pied droit devant le genou gauche.
3. Faire lentement glisser la jambe gauche vers l'arrière.
4. Une fois de chaque côté, tenir la posture 20-30 secondes en maintenant le buste vertical pour étirer dans le même temps le psoas. Pour ne solliciter que le pyramidal de manière très intense il faut, soit incliner le buste à l'oblique pour prendre appui sur les coudes, soit allonger le buste à l'horizontale en venant appuyer le ventre sur l'intérieur de la cuisse.



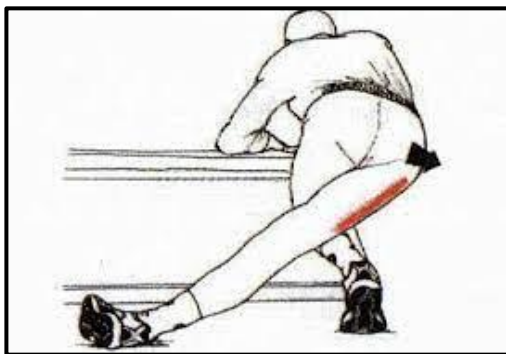
Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué que lorsque j'ai croisé les jambes, quelques heures après, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊

# Fessiers & Fascia Lata

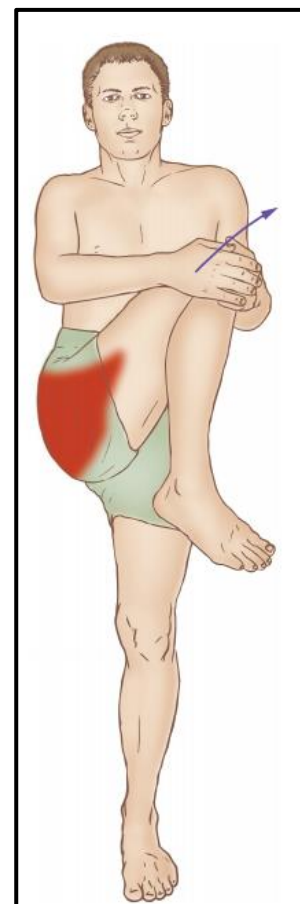
## Étirements passifs



### 1) Étirer le Fascia Lata :



Psoas et tenseur du fascia lata



## 2) Étirer les fessiers :



Consigne :

- Jambes serrées, genoux fléchis contre poitrine.
- Mains posées contre tibia et doigts entrecroisés.
- Décollez vos pieds du sol et trouvez votre équilibre.
- Respirez profondément.



Consigne :

- Expirez en rentrant le ventre, tout en arrondissant le dos.
- A l'inspiration, basculez vers l'arrière en contrôlant le mouvement grâce aux muscles abdominaux.



Consigne :

- Basculez jusqu'à ce que vos omoplates touchent le sol, les pieds en extension vers le ciel.
- Expirez et basculez en avant pour retrouver votre position de départ.
- Le ventre toujours rentré, le dos toujours arrondi.

Lorsque vous travaillez sur les étirements pour la sciatique, vous étirez également les fessiers → Voir page 56...

# DOS

## Étirements passifs

### Les maladies

➔ **Torticolis**  
Contracture musculaire, douleur brutale du cou suite à un faux mouvement

➔ **Dorsalgie mécanique ou traumatique**  
Douleur de la partie haute du dos, liée à une mauvaise posture ou à un choc

➔ **Lumbago**  
Lombalgie aiguë survenant souvent après un effort

➔ **Sciatique**  
Irritation du nerf sciatique à la suite d'une compression

Illustration : Sophie Jacopin

### Les traitements

Passé en quelques jours après un traitement par antalgiques, anti-inflammatoires ou relaxants musculaires. Des pommades, des massages et la chaleur permettent de détendre les muscles.

Le traitement dépend de la cause de la dorsalgie. La prise d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires peut s'accompagner de rééducation et de la reprise d'une activité adaptée. L'éducation gestuelle doit permettre d'éviter les mauvaises postures

Passé généralement dans un délai inférieur à un mois. Les douleurs sont soulagées par des antalgiques. Le repos est recommandé en évitant toutefois l'immobilité complète.

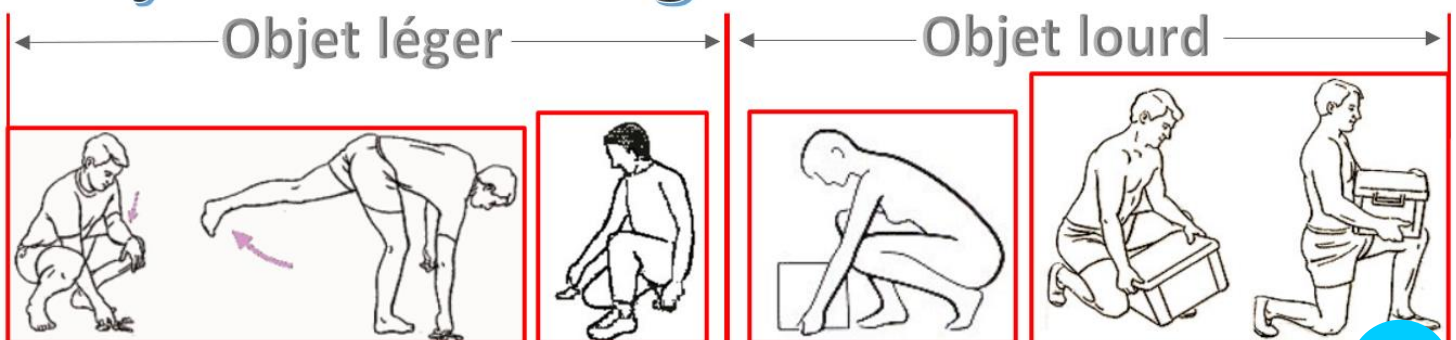
Se résorbe spontanément en 4 à 5 mois. Soulagement de la douleur par antalgiques ou le recours à des injections de corticoïdes. Un traitement chirurgical est parfois nécessaire pour supprimer l'hernie discale si celle-ci est la cause de la sciatique

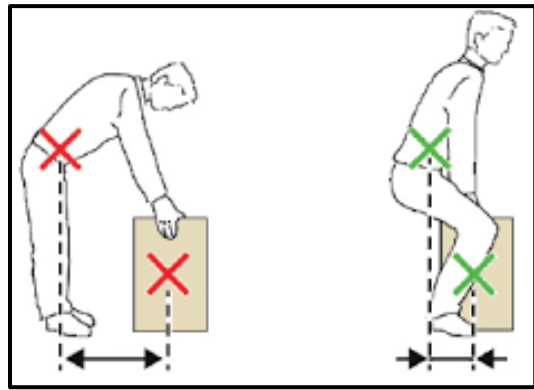
### Position en chien de fusil



En urgence contre le mal de dos

## Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !

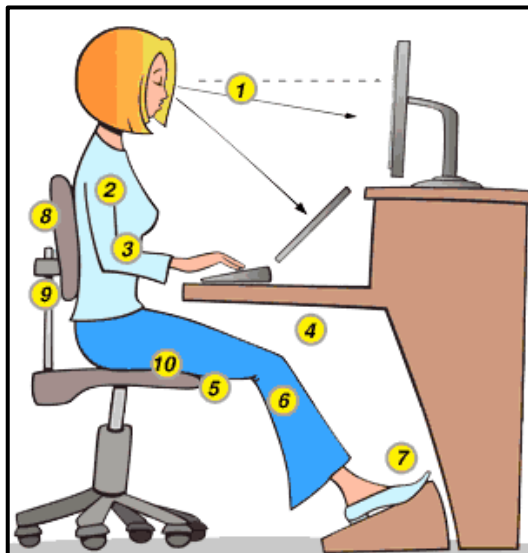




Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler des chaussures ou chaussettes !

**Le dos droit**  
et non arrondi  
ou trop cambré.  
On voit beaucoup trop  
souvent de gens qui  
s'étirent les jambes  
en se touchant les pieds  
mais avec le dos rond !

Comment faire  
la pince debout  
ou Uttanasana



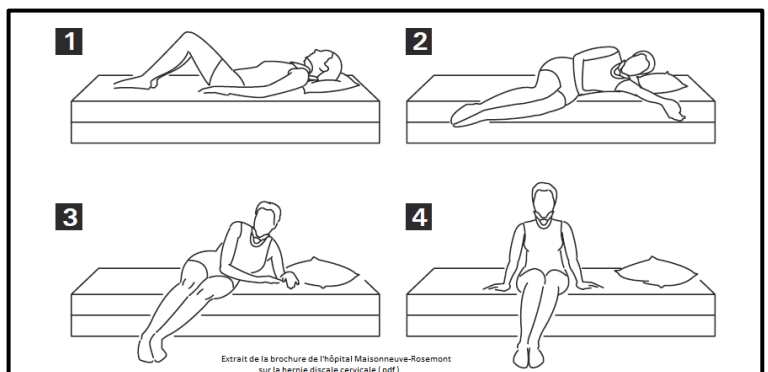
Une position de travail ergonomique :

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Eviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus
- 10 Occuper la totalité de la surface assise

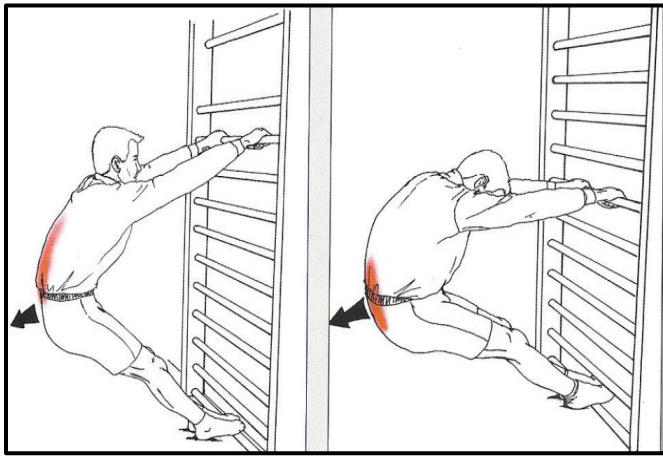
**Apprendre à se relever en cas de chute**

- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Se lever du lit quand on a des problèmes de dos :

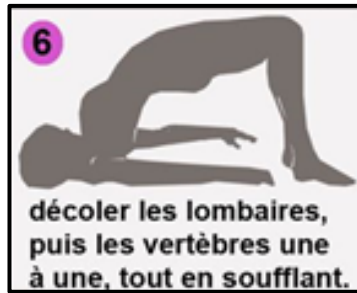
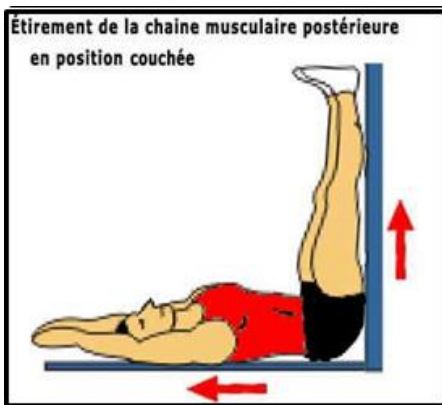


# 1) Étirements du BAS du dos.



Consignes :

- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



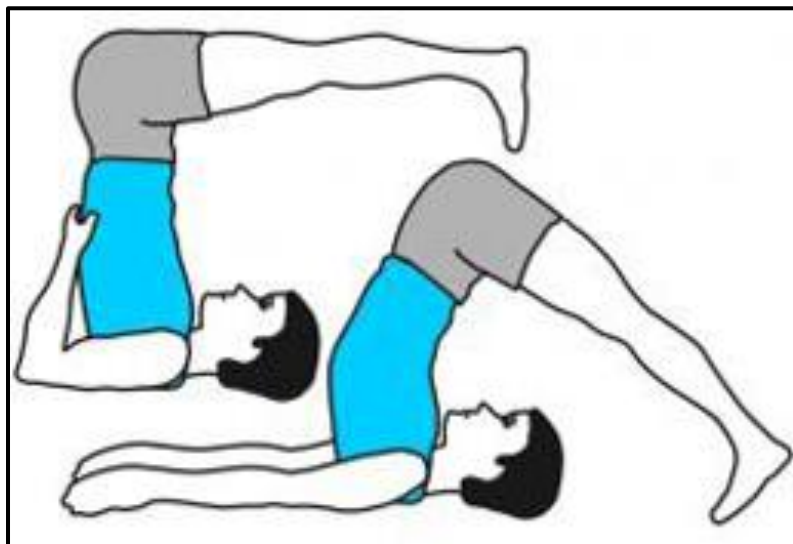
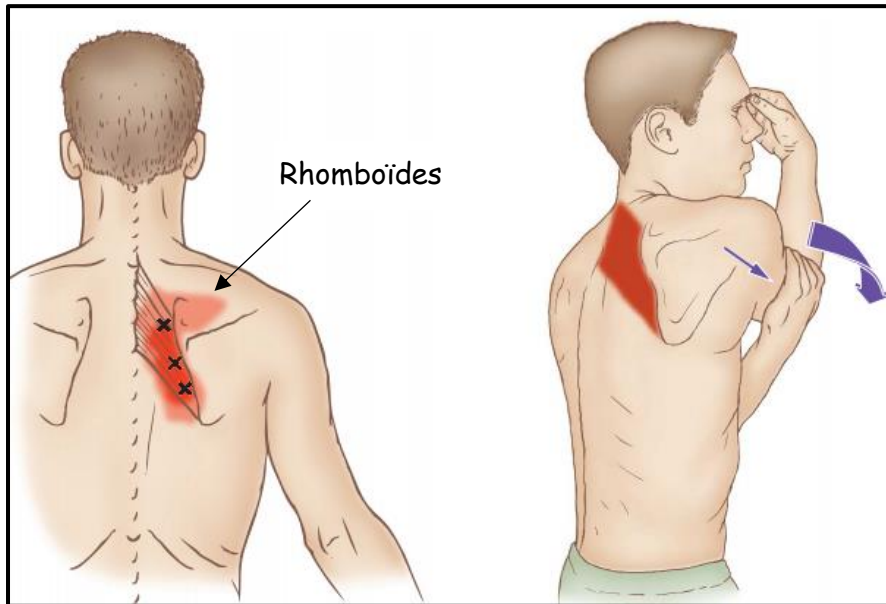
Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.

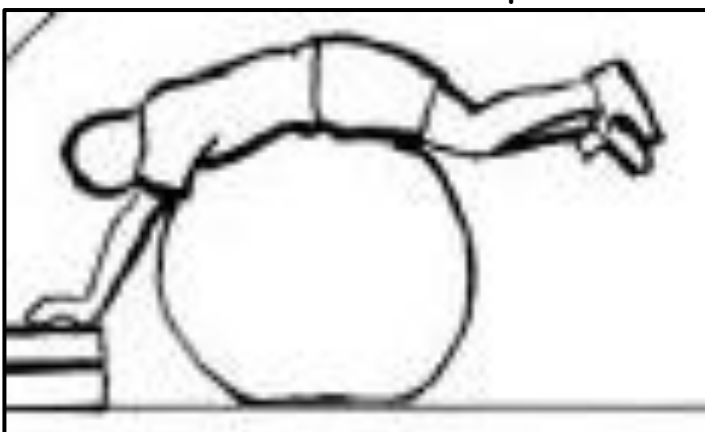


## 2) Étirements du HAUT du dos.



Sur Swiss-Ball

pour une décontraction complète du dos...



**5** Entraînez à faire une belle chandelle (a)

The diagram shows four stages of the Chandelle exercise: (a) starting with legs raised vertically, (b) lowering the legs to form an angle, (c) placing the feet behind the head, and (d) the final advanced position with knees on the floor.

a b

Par la suite vous descendrez les jambes pour former un angle (b).

c

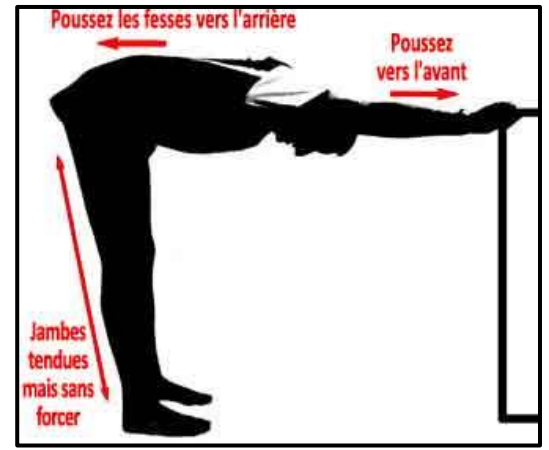
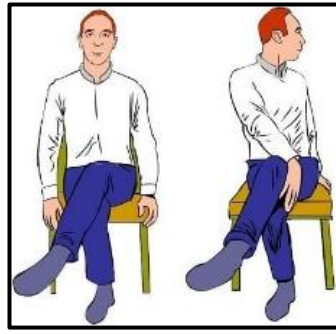
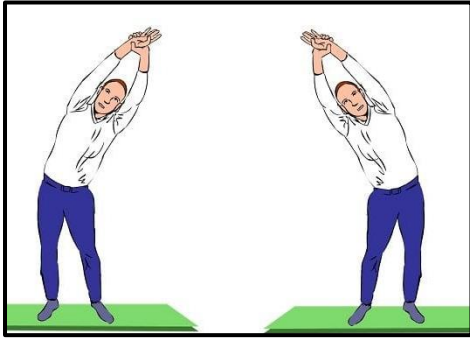
Quand vous pourrez, allez poser les pieds derrière la tête (c)

d

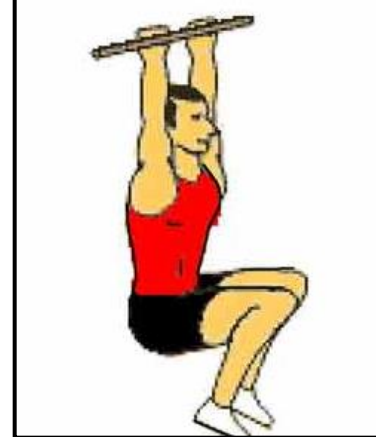
Etape ultime et avancée, poser les genoux de chaque côté de la tête (d)



### 3) Étirements de l'ensemble du dos.



Étirement passif en suspension



Bras et jambes perpendiculaires au tronc



Inspirez a  
Décreasez le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin



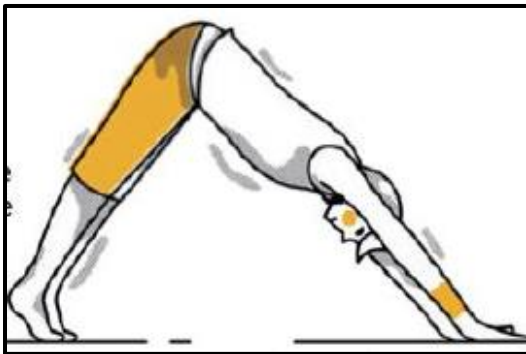
Expirez  
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos



Expirez  
Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos



Expirez  
Reprendre a, b, c...



- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

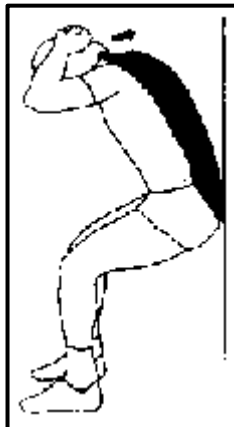


# Dos

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



**OU**



### Phase de Stretching :

- ✓ Plier le dos vers l'avant avec l'aide des mains et sentir la tension tout le long de la colonne vertébrale.
- ✓ Tenir la position pendant 5 secondes.

### Contraction des dorsaux et des lombaires :

- ✓ Se tenir légèrement penché vers l'avant, sans que le dos ne se courbe.
- ✓ Appuyer le bas du dos contre un mur et les genoux en légère flexion.
- ✓ Joindre les mains derrière la nuque et appuyer au maximum le haut du corps et le dos vers l'arrière, les mains servant de résistance.
- ✓ Pendant 5 secondes.

Bras et jambes perpendiculaires au tronc

**4**

Inspire a

Décreuser le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin

Expire

Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

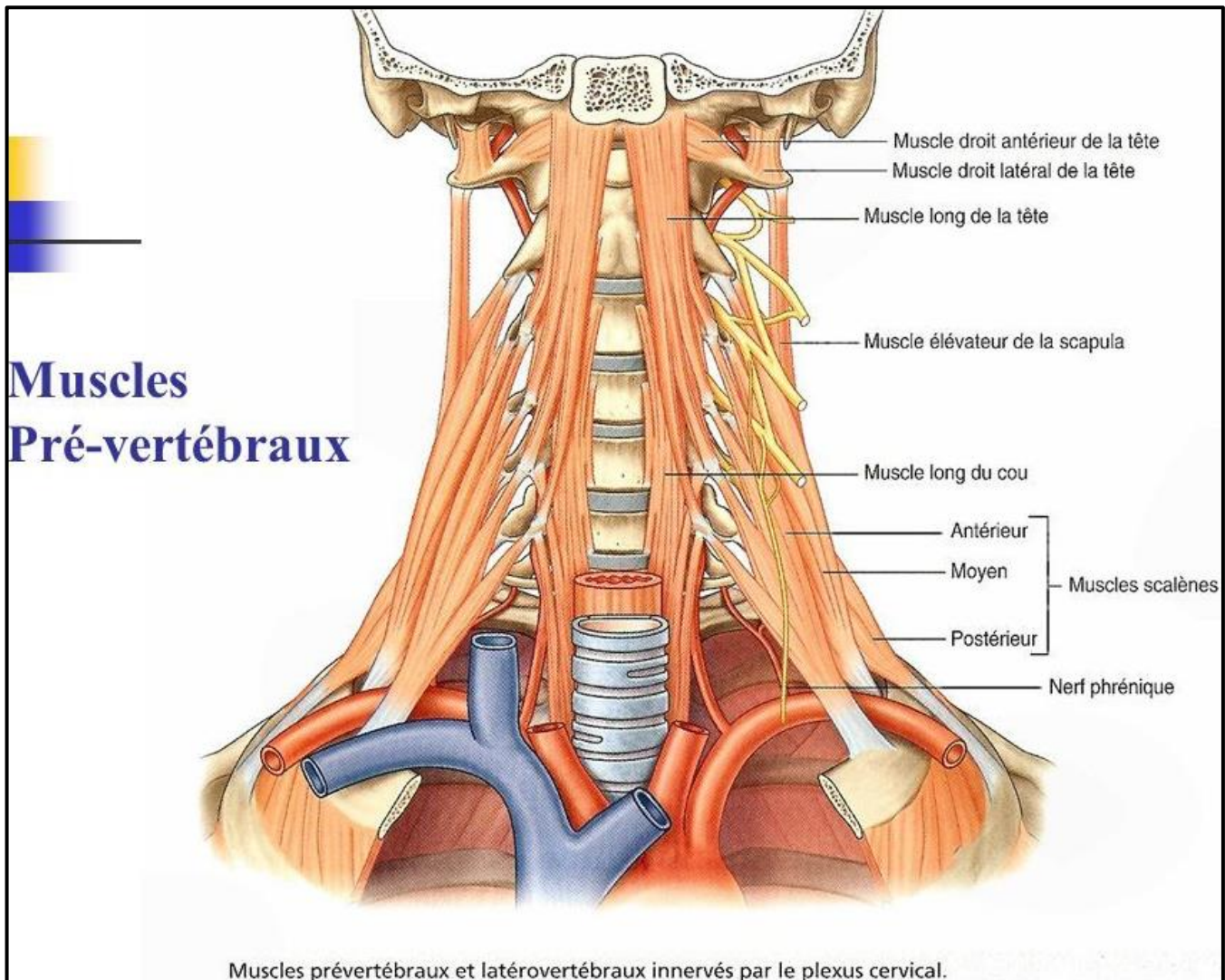
Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c

# Cervicales

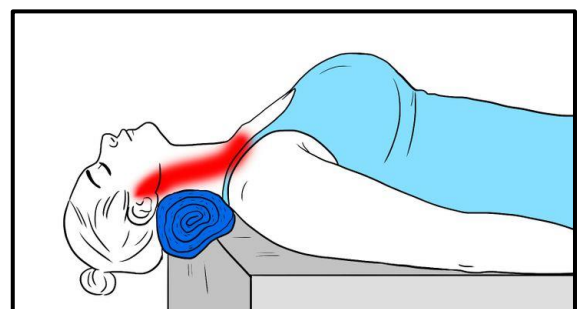
## Étirements passifs

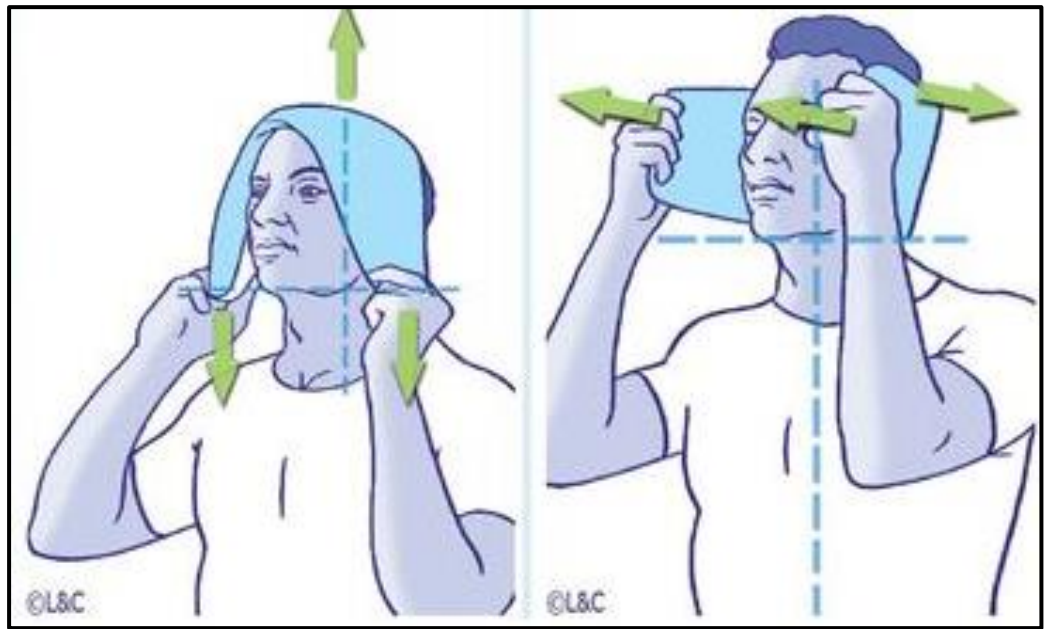


Étirer le cou sur une serviette enroulée.

Voici un étirement très délicat que l'on préconise afin de libérer la tension dans la zone autour du cou.

- Enroule une serviette.
- Place-la à la base de ta tête.
- Laisse ta tête "retomber" librement vers le sol et détends-toi.
- Reste dans cette position durant 10 minutes, à moins que tu ne ressenties une certaine douleur.

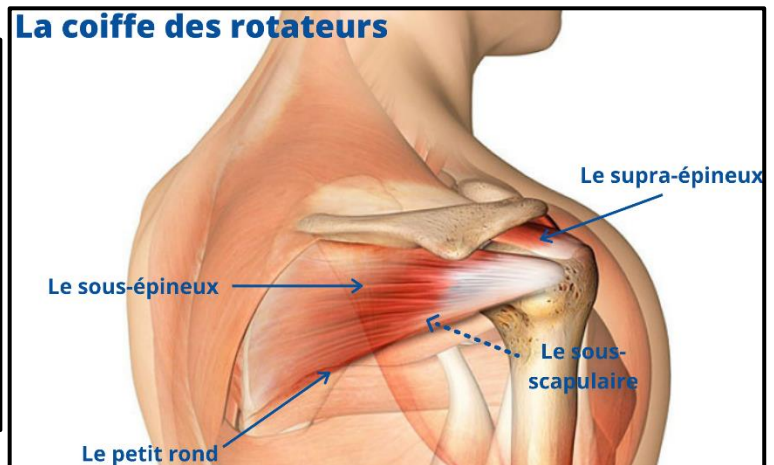
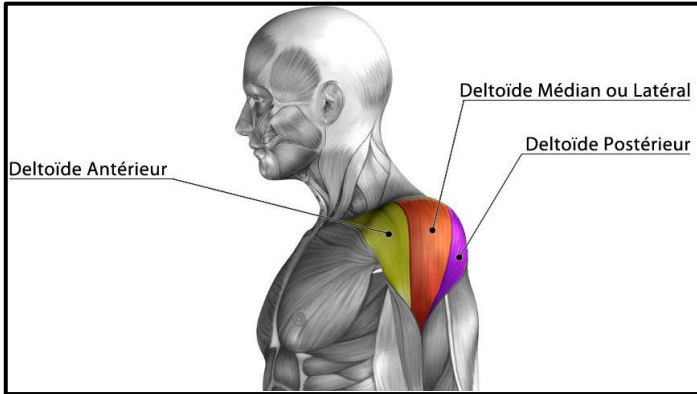




<p>★ 1/11</p> <p>ref1 10 secondes chaque côté</p>	<p>★ 2/11</p> <p>ref23 20 secondes</p>	<p>★ 3/11</p> <p>ref60 10 secondes chaque côté</p>	<p>★ 4/11</p> <p>ref51 10 secondes</p>
<p>★ 5/11</p> <p>ref62 10 secondes</p>	<p>★ nouveau! 6/11</p> <p>ref78 10 fois 3 secondes</p>	<p>★ nouveau! 7/11</p> <p>ref79 10 fois 3 secondes</p>	<p>★ 8/11</p> <p>ref30 15 secondes chaque bras</p>
<p>★ 9/11</p> <p>ref63 10 secondes</p>	<p>★ 10/11</p> <p>ref78 3 fois 5 secondes chacun</p>	<p>★ 11/11</p> <p>ref59 10 secondes</p>	

# Épaules

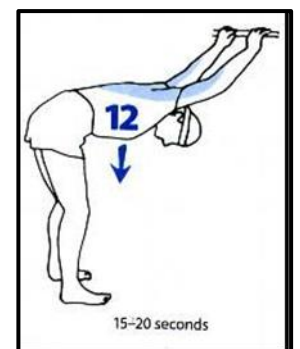
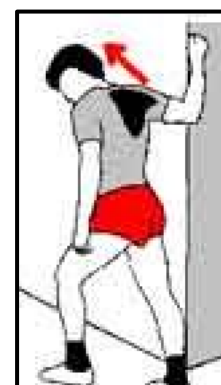
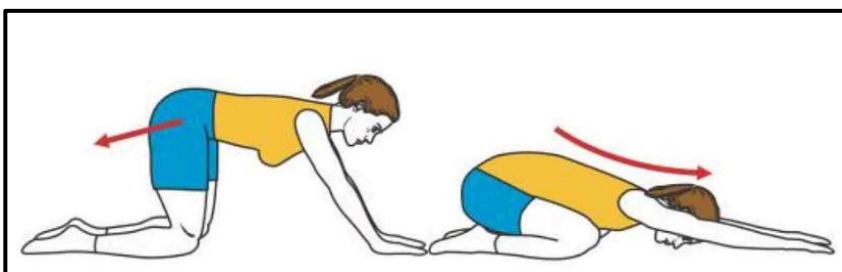
## Étirements passifs



### 1) Relâchement complet de l'épaule.



### 2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).





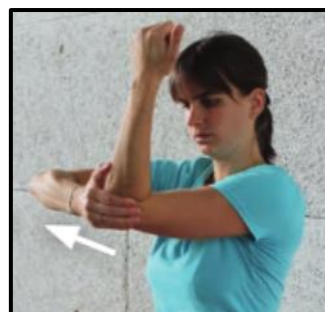
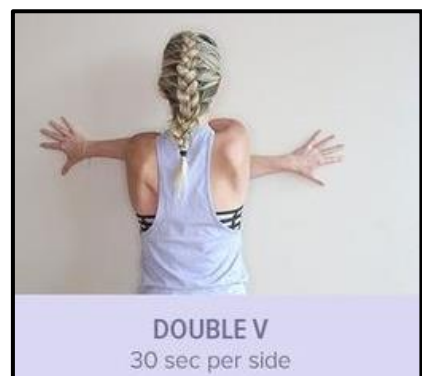
**Consigne :** Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



**Consigne :** Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.



**Consigne :** Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.



**Infra-épineux :** Tirez votre coude à l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.



**Consigne :** Saisissez votre poignet avec la main opposée puis tirez à la fois latéralement et vers le bas.



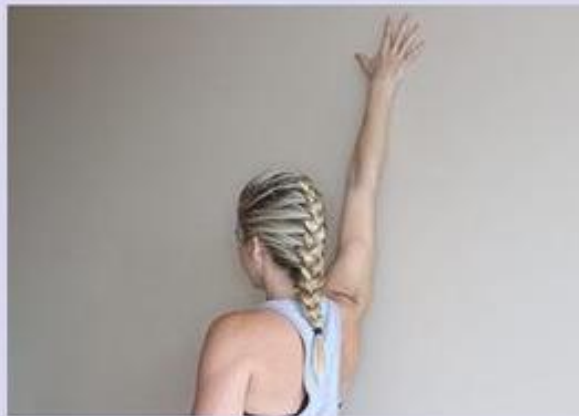
### 3) Étirements Deltoïdes antérieurs et médians (avant et milieu épaule).



**WALL CHEST STRETCH**  
30 sec per side



**UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH**  
30 sec per side



**OVERHEAD SHOULDER STRETCH**  
30 sec per side



**OVERHEAD TRICEPS STRETCH**  
30 sec per side



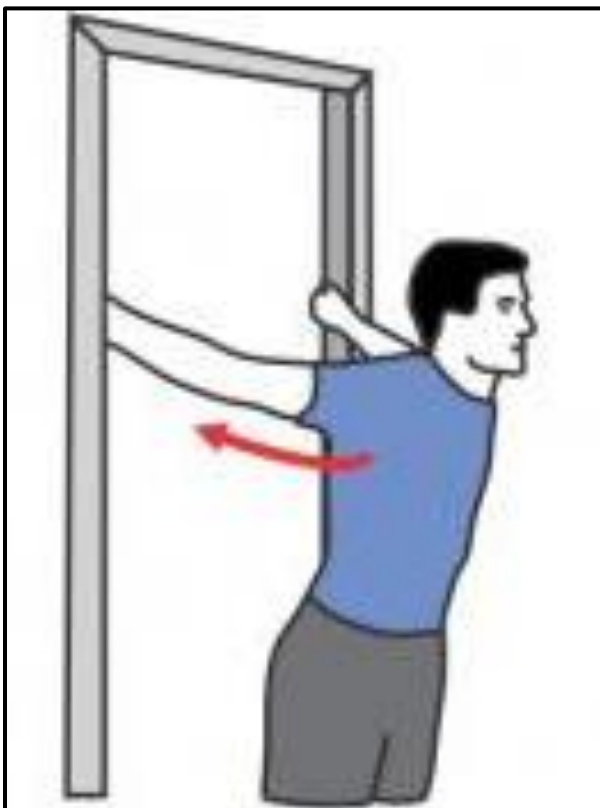
**WALL DOWNDOG**  
30 sec



Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



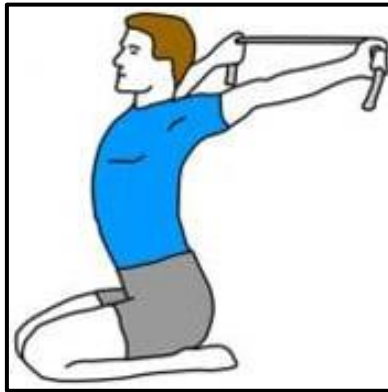
Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.



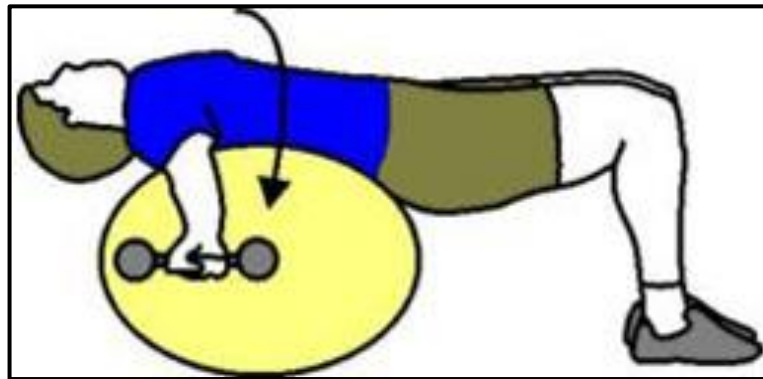
Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.



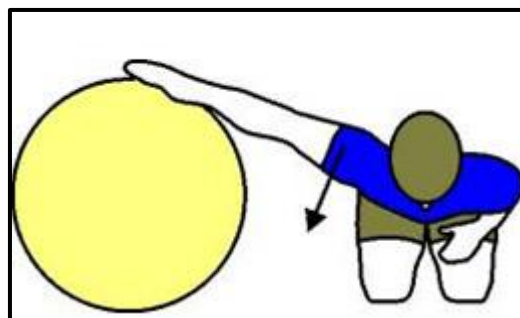
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



Consigne : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.



Consigne : Posez une paume de main sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.

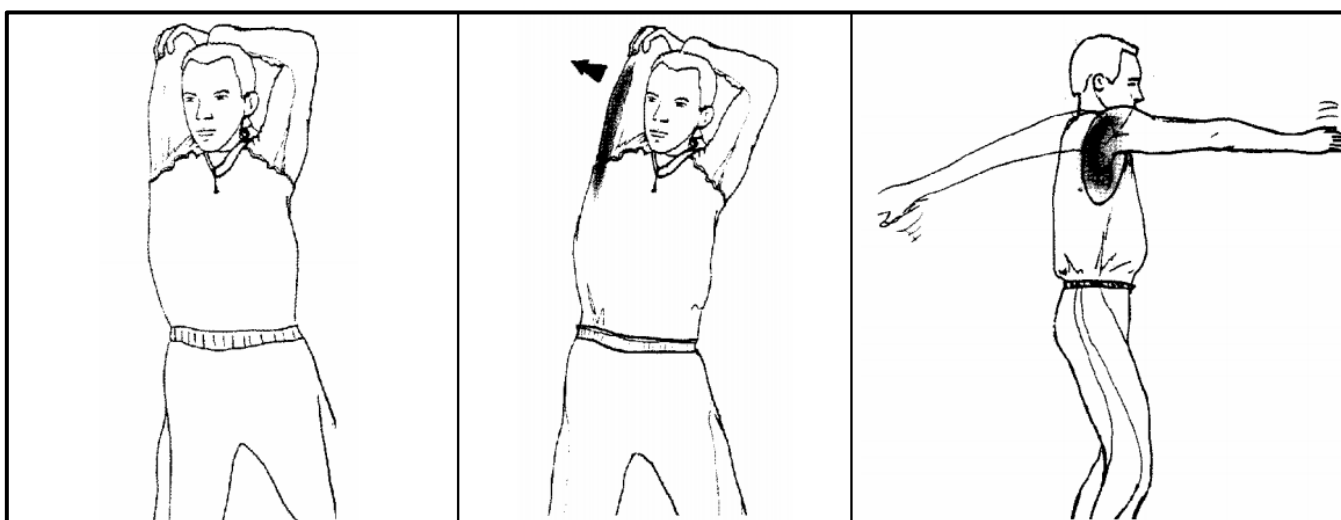


# Épaules

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



**Stretching :** Tirer les bras vers l'arrière passivement comme le montre le croquis en tenant un filet ou avec l'aide d'un camarade d'entraînement.

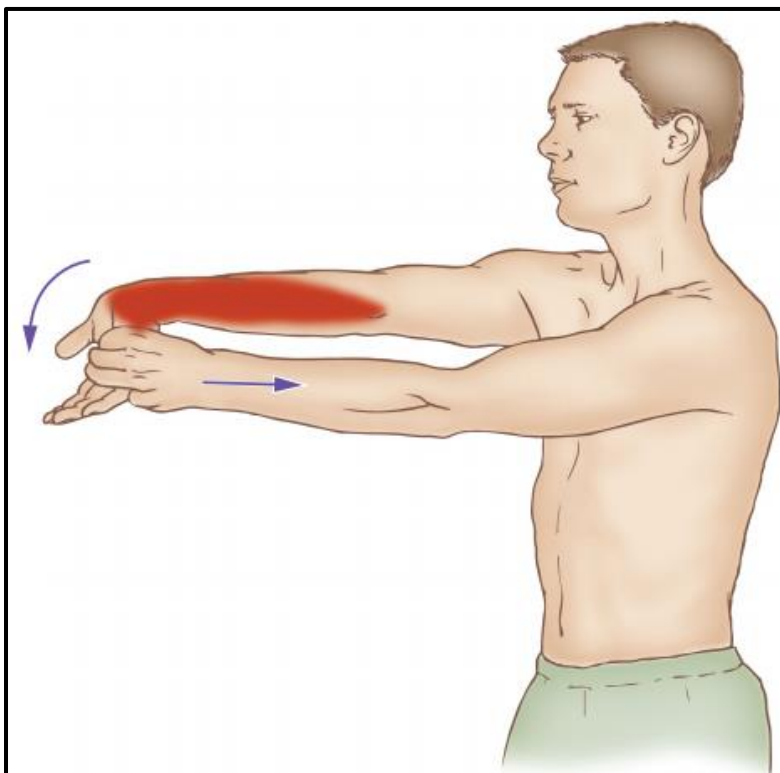
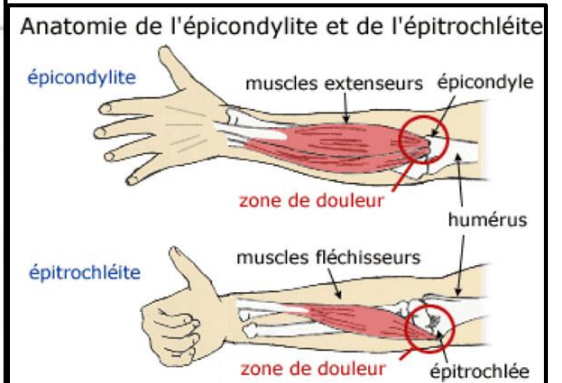
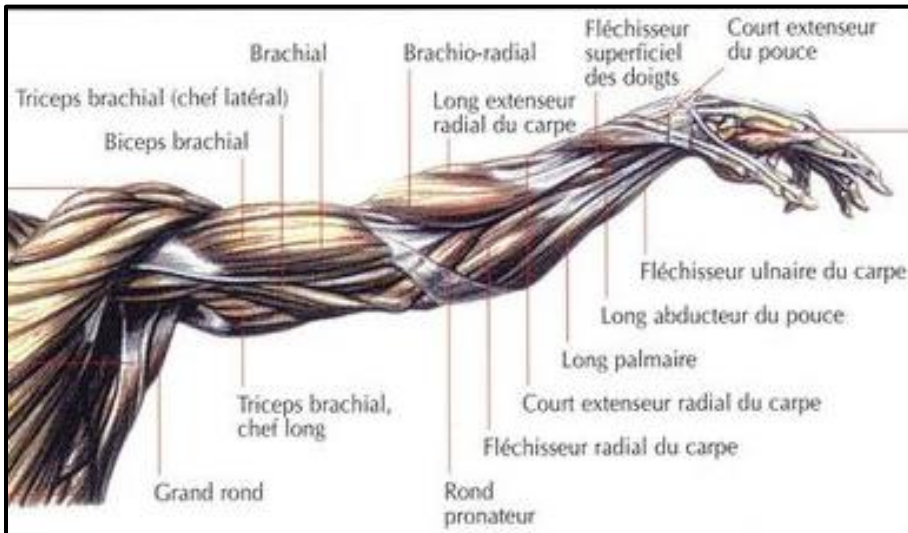


**Contraction des épaules & pectoraux :** Presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant.



# Avant-Bras & Coude

## Étirements passifs



Étirement des muscles fléchisseurs du poignet, de l'avant-bras & de la main.

*Consignes :*

*Gardez le coude tendu et utilisez l'autre main pour étirer votre avant-bras.*

*Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.*

*Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes.*

*Répétez le tout 5 fois.*

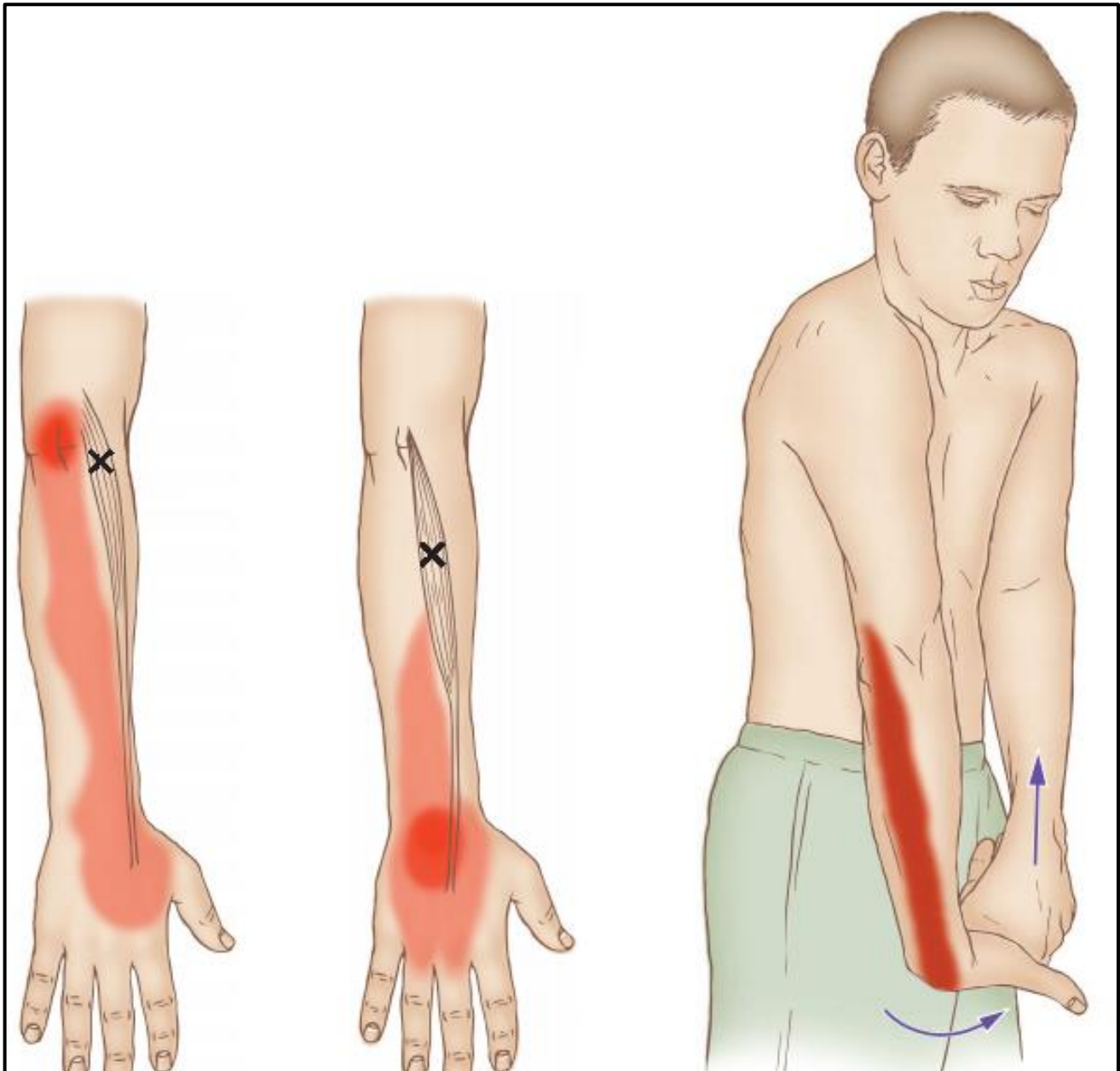
## Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude).

### *Consignes :*

*Gardez le coude tendu et utilisez votre main pour étirer votre main et votre avant-bras.*

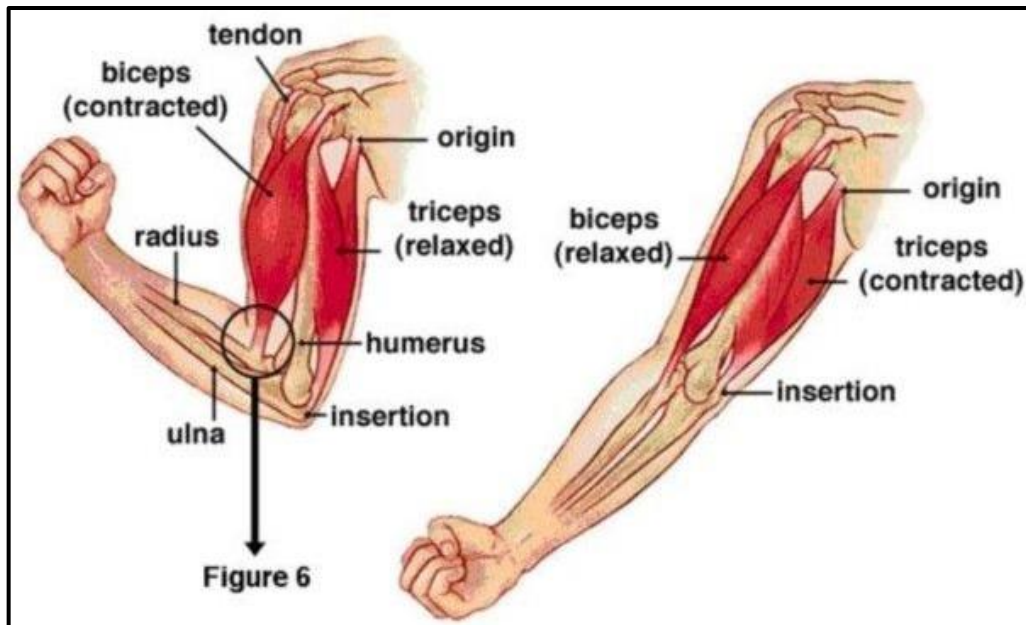
*Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.*

*Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes. Répétez le tout 5 fois.*

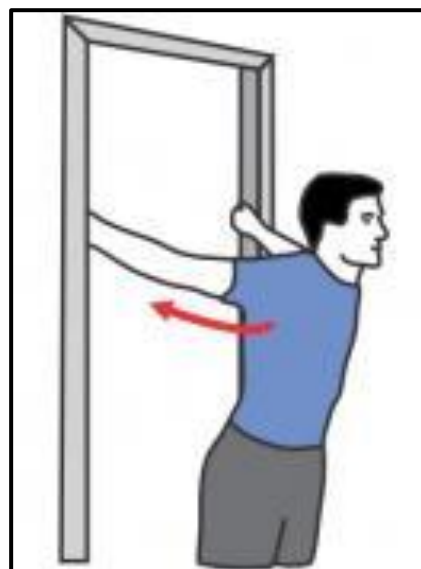
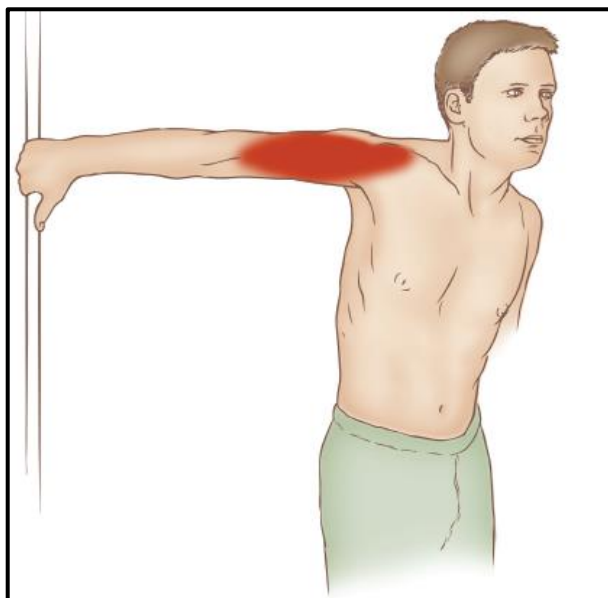


# Biceps / Triceps

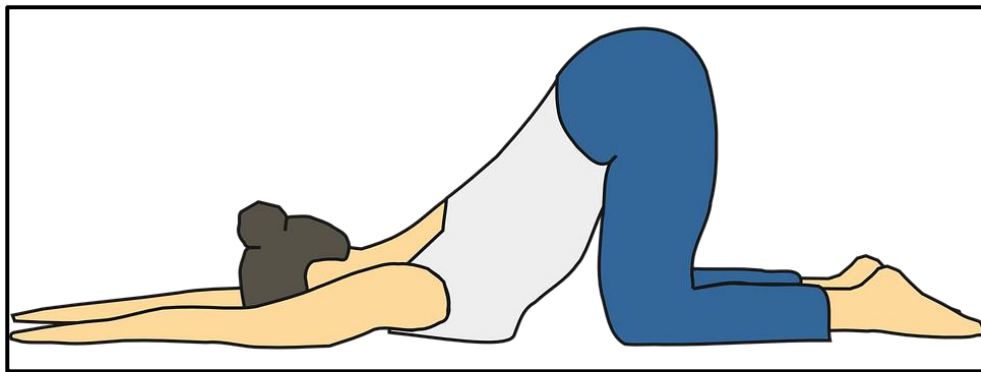
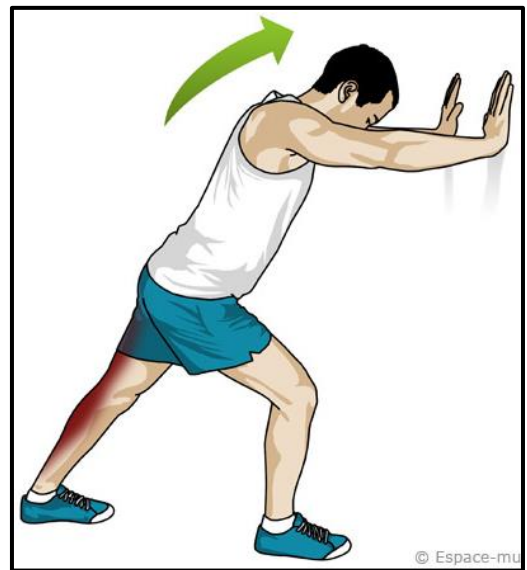
## Étirements passifs



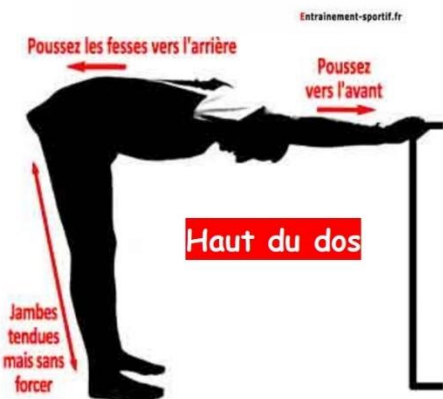
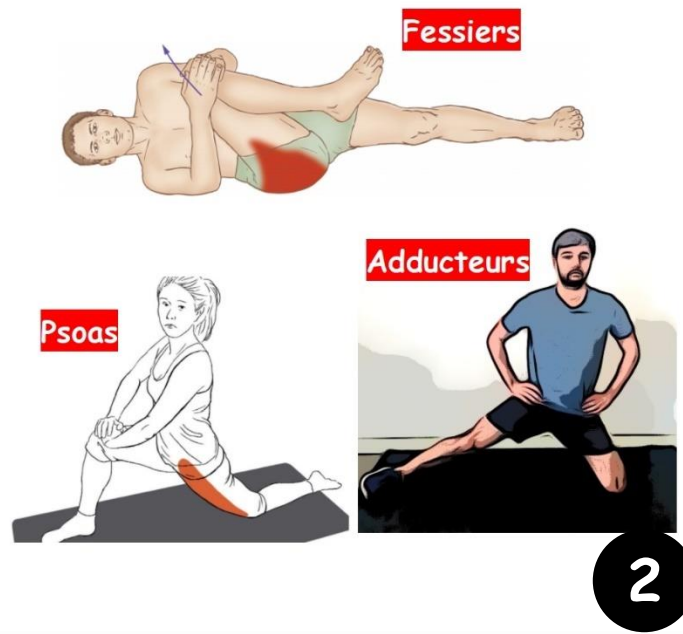
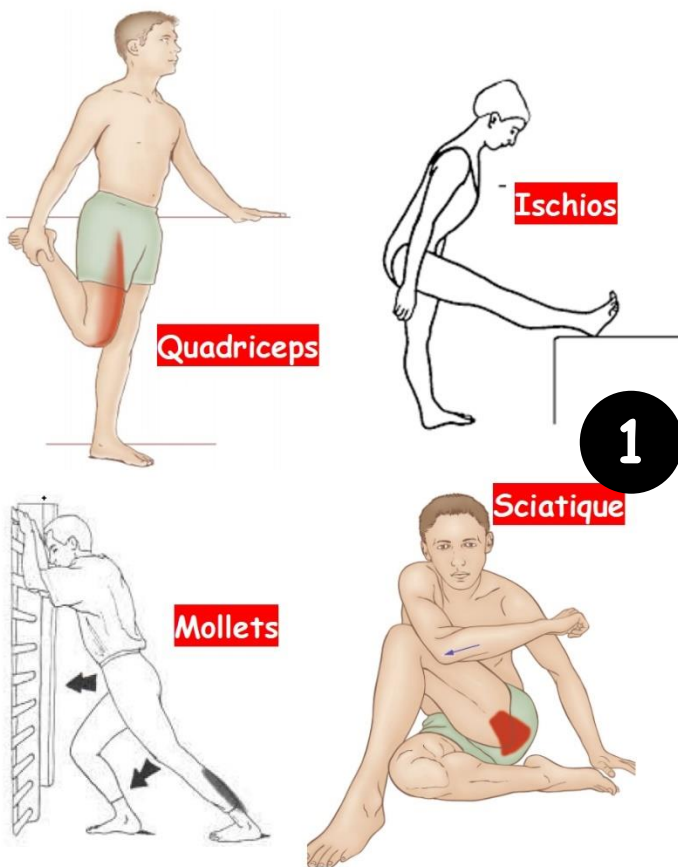
### Biceps :



## Triceps :



# Étirements indispensables après une séance de fitness



**épaules**



# Yoga Poses & Benefits



POSE No. 01  
Half Swan



POSE No. 02  
Wind in the Hair



POSE No. 14  
Wind Blowing



POSE No. 15  
Cobra



POSE No. 03  
Archway



POSE No. 16  
Lion



POSE No. 04  
Eagle



POSE No. 05  
Standing Head to Knee



POSE No. 06  
Standing Sun



POSE No. 17  
Full Lotus



POSE No. 18  
Bow



POSE No. 19  
Head Pose



POSE No. 20  
Half Tortoise



POSE No. 07  
Bulldog



POSE No. 08  
Standing One Leg Standing



POSE No. 09  
Triangle



POSE No. 10  
Standing Spine Leg Over Ear



POSE No. 11  
Tree



POSE No. 21  
Cobra



POSE No. 22  
Turtle



POSE No. 23  
Jalandhar



POSE No. 12  
Sea Cow



POSE No. 13  
Dear God



POSE No. 24  
Stretching



POSE No. 25  
Open Evening



POSE No. 26  
Stretching in Floor



# V) Quelques notions ATP, VMA & VO2Max.

## 1) Comment nos muscles prennent du volume ?

Toute séance de sport intensive provoque une dégradation de vos muscles due à la formation de microdéchirures dans leurs fibres. C'est la première étape de l'hypertrophie (augmentation du volume musculaire). La seconde, et la plus importante, c'est la phase de récupération. Votre système immunitaire va alors envoyer cellules-souches, hormones de croissance et acides aminés pour réparer les dégâts et renforcer les zones endommagées. En effet, l'organisme soucieux de s'occuper des traumatismes, il va engager la fabrication de nouvelles fibres pour consolider les muscles et anticiper les prochaines lésions, d'où augmentation du volume musculaire.

## 2) Les filières énergétiques.

### **Aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique.**

Quand le corps dispose d'une quantité suffisante d'oxygène pour un effort cardio, c'est ce que nous appelons la respiration aérobie. Quand il n'y a pas assez d'oxygène, comme lorsque vous sprintez à la fin d'un 5000 m, c'est la respiration anaérobie. Il y a alors production d'**acide lactique**, une substance produite par les globules rouges qui disparaîtra 1 heure après l'effort. C'est cet acide qui est responsable des crampes musculaires en cas de trop forte accumulation.

### **Comment éliminer l'acide lactique ?**

Le mieux est de **réduire l'effort** mais sans l'arrêter complètement afin de stimuler la circulation sanguine et favoriser l'élimination des déchets. Il faut donc privilégier les activités physiques douces comme les **étirements, le vélo, la marche** durant 20 à 30 minutes. Prendre une douche froide, porter des vêtements de compression ou avoir recours à l'électrostimulation sont d'autres astuces pour évacuer l'acide lactique.

### **ATP, l'énergie utilisée par nos muscles :**

L'ATP (Adénosine Triphosphate) est la principale source d'énergie directement utilisable par la cellule et la seule accessible par le muscle. L'énergie chimique ATP, issue des hydrates de carbone (glucides) et des lipides, se transforme pour 25 % en énergie mécanique (contractions musculaires) et pour 75 % en chaleur.

Selon l'intensité de l'activité physique, l'organisme utilisera une des 3 sources d'énergies issues des 3 filières énergétiques et ne produira pas de l'ATP de la même manière.

**ATP** = Molécule d'Adénosine Tri Phosphate (c'est un acide aminé) de formule chimique  $C_{10}H_{16}N_5O_{13}P_3$ .

## Il existe trois filières énergétiques :

- La filière aérobie
- La filière anaérobie lactique
- La filière anaérobie alactique

## Caractéristiques des différentes filières énergétiques :

Filière	Délai (Temps d'apparition de l'ATP)	Puissance (Débit d'ATP)	Capacité de réserve d'énergie	Substrat qui permet de faire de l'ATP.
Aérobie	+ + + (1 à 2 minutes)	+	+ + +	Glucose & lipides (en présence d'oxygène)
Anaérobie lactique	+ + (10 secondes)	+ +	+ +	Glucose
Anaérobie alactique	+ (1 seconde)	+ + +	+	Phosphocréatine

### 2.1) La filière aérobie (travail en endurance)

Cette filière permet de créer de l'énergie (ATP) en utilisant de l'oxygène. Plus précisément, elle produit 39 ATP en dégradant le glycogène musculaire (réserves de sucre) et le glucose sanguin via la glycolyse, ainsi que les triglycérides (acide gras) via la lipolyse. Le produit final de ce catabolisme est l'eau (H<sub>2</sub>O) et le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). Par conséquent, cette voie énergétique ne produit aucun « déchet ». Les facteurs limitant de cette filière sont le VO<sub>2</sub>max (Volume correspondant à la consommation maximale de l'oxygène) et l'épuisement du glycogène musculaire.

Sports concernés par la filière aérobie : sports d'endurance, marathon, trail, cyclisme, triathlon.

### 2.2) La filière anaérobie lactique (travail en résistance)

Après un effort et lorsque les muscles sont privés d'oxygène, il y a production d'acide lactique et cette filière produit alors de l'énergie via la glycolyse.

Sports concernés par la filière anaérobie lactique : demi-fond athlétisme (800m, 1500m), sprint long (400m), natation (>200m).

### 2.3) La filière anaérobie alactique (travail en explosivité)

Le **métabolisme anaérobie alactique**, est une filière énergétique du muscle utilisée sans oxygène et ne produisant pas d'acide lactique. Lors d'efforts intenses et brefs, il dégrade directement l'adénosine triphosphate (ATP) contenue dans le muscle. On peut maintenir la vitesse de course à pied issue de la voie anaérobie alactique sur une très courte durée (7 à 15-20s). Il s'agit d'une vitesse explosive et pure.

Sports concernés par la filière anaérobie lactique : sports de puissance, d'explosivité, de force/vitesse, sprint court 100-200m, saut, lancer...

### 3) V.M.A. & VO2Max

La VMA est la plus petite vitesse de course à pied à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint le VO2Max. Autrement dit, il s'agit de la quantité d'oxygène maximale que l'organisme est capable d'extraire de l'air pour l'apporter aux muscles. En dessous de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

#### Qu'est-ce que la VO2 max par rapport à la VMA ?

Il y a en effet une concordance entre VMA & VO2max. La VMA est l'expression mécanique de la VO2max, tandis que cette dernière est un paramètre chimique (l'oxygène) qui s'exprime en millimètre d'oxygène consommé en une minute par kilo de poids de corps.

Le lien entre VMA et VO2max peut être fait par la formule :

$$VO2max = VMA \times 3,5.$$

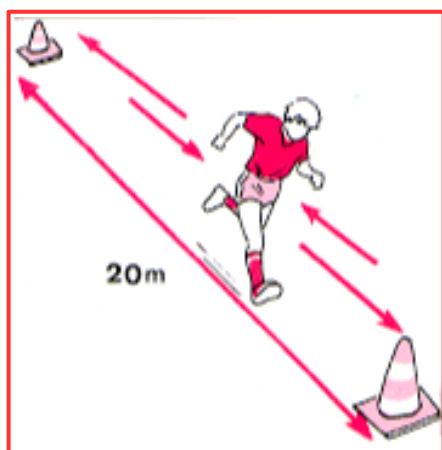
Cette formule est approximative où 3,5 représente le coût énergétique standard de repos. C'est donc une moyenne sur un échantillon de personnes.

#### 3.1) Luc-Léger.

Au CP des Baumettes, nous n'avons pas de terrain extérieur mais uniquement un gymnase.

Et dans celui-ci, nous faisons régulièrement des tests Luc-Léger qui permettent de connaître sa capacité respiratoire, VMA ou VO2Max...

A aujourd'hui, la personne détenue la plus endurante a atteint 11,15 paliers (A savoir que c'est plus dur de faire des perfs en gymnase à cause des appuis glissants au sol).



*A titre d'info et un record à battre, la VO2Max du cycliste Oskar SVENDSEN est de 97,5 ml !!! C'est l'équivalent de 30 paliers.*

Paliers	Vitesse (km/h)	VO2Max ml/kg/km	VMA (km/h)
1	8		
2	8,5	27,3	7,8
3	9	28,7	8,2
4	9,5	29,8	8,5
5	10	31,9	9,1
6	10,5	34,0	9,7
7	11	35,7	10,2
8	11,5	37,8	10,8
9	12	40,3	11,5
10	12,5	42,4	12,1
11	13	44,8	12,8
12	13,5	46,6	13,3
13	14	48,0	13,7
14	14,5	49,4	14,1
15	15	51,5	14,7
16	15,5	53,2	15,2
17	16	55,7	15,9
18	16,5	57,1	16,3
19	17	58,5	16,7
20	17,5	59,9	17,1

#### 3.2) Calcul de sa VMA très facilement :

Le principe est simple, vous devez courir 6 minutes (demi-cooper) et faire le maximum de mètres. Il vous suffit de prendre votre distance effectuée et de diviser par 100.

Par exemple : Si vous avez fait 1 500m, votre VMA est de 15 km/h.

### 3.3) Test du Cooper :

Courir sur un terrain plat, la plus grande distance possible en 12 minutes, sans jamais dépasser les valeurs de sa fréquence cardiaque maximum théorique (220 - l'âge).

La fréquence cardiaque maximale est atteinte lorsque l'oxygène produit par votre cœur n'est plus suffisant pour alimenter les muscles.

$$VMA = [22,35 \times d(\text{km}) - 11,288] / 3,5.$$

distance en mètres	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme
Forme physique	13 à 19 ans	20 à 29 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans	plus de 60 ans
Très mauvaise	< 2100 < 1600	< 1950 < 1550	< 1900 < 1500	< 1850 < 1400	< 1650 < 1350	< 1400 < 1250
Mauvaise	< 2200 < 1900	< 2100 < 1800	< 2100 < 1700	< 2000 < 1600	< 1850 < 1500	< 1650 < 1400
Moyenne	< 2500 < 2100	< 2400 < 1950	< 2350 < 1900	< 2250 < 1800	< 2100 < 1700	< 1950 < 1600
Bonne	< 2750 < 2300	< 2650 < 2150	< 2500 < 2100	< 2500 < 2000	< 2300 < 1900	< 2150 < 1750
Très bonne	< 3000 < 2450	< 2850 < 2350	< 2700 < 2250	< 2650 < 2100	< 2550 < 2100	< 2500 < 1900
Excellente	> 3000 > 2450	> 2850 > 2350	> 2750 > 2250	> 2650 > 2150	> 2550 > 2100	> 2500 > 1900

**Calcul de sa VMA & de sa fréquence cardiaque Maxi**  
 → Voir mon site en cliquant ici... 😊

### 3.4) Calcul de sa VMA au rameur :

J'ai trouvé sur le net, un test pour évaluer sa VMA sur un rameur également. Il est cependant moins fiable que Luc-Léger puisqu'il est fonction du poids de corps et de votre niveau d'entraînement, ce qui est très subjectif !



	Femmes		Hommes	
	Poids < 61,36 kg	Poids > 61,36 kg	Poids < 75 kg	Poids > 75 kg
Peu entraîné	$Y = 10,26 - 0,93T$		$Y = 10,7 - 0,9T$	
Entraînement régulier	$Y = 14,6 - 1,5T$	$Y = 14,9 - 1,5T$	$Y = 15,1 - 1,5T$	$Y = 15,7 - 1,5T$

T = Allure (temps/500m) convertie en minutes.

### Calcul du VO2Max au rameur (ergomètre)

(Elle est fonction du poids de corps et de votre niveau d'entraînement)

Calculs :  $VMA = 1\,000Y / (3,5 \times \text{poids}).$

# VI) LES GROUPES MUSCULAIRES & CHAQUE MUSCLE EN DÉTAIL

Des exercices sans matériel pour chacun des muscles de chaque groupe musculaire vous sont présentés.

Et une numérotation des exercices par niveau de difficultés vous est proposée :

Niveaux de difficultés du plus facile au plus dur =



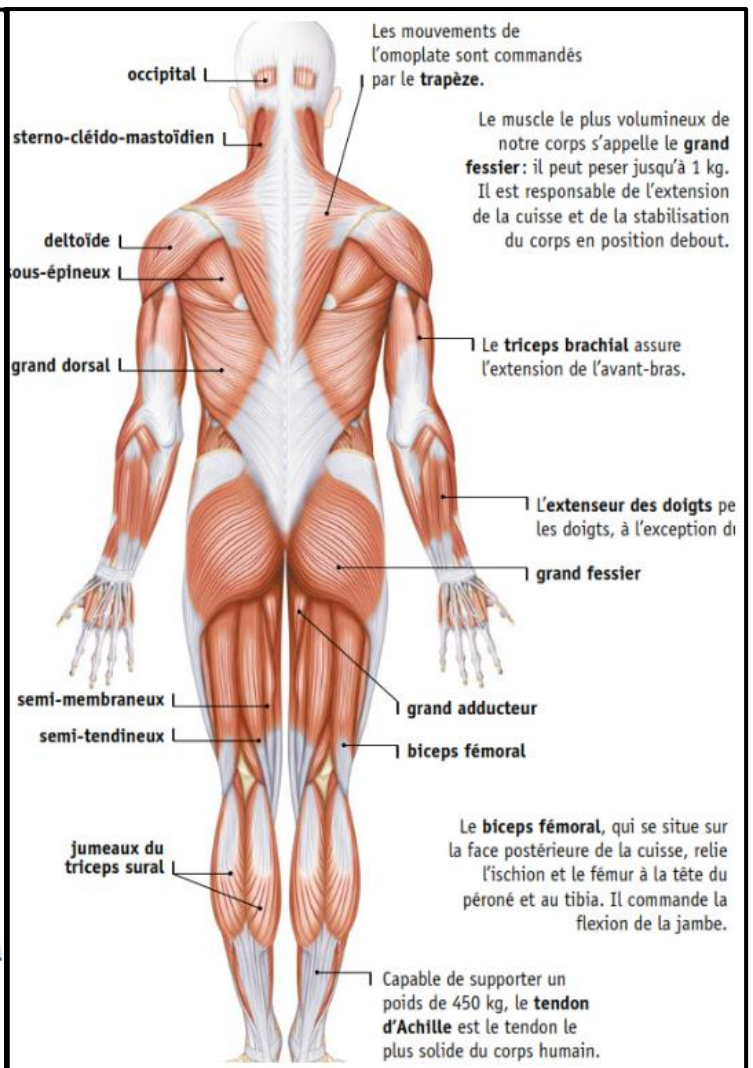
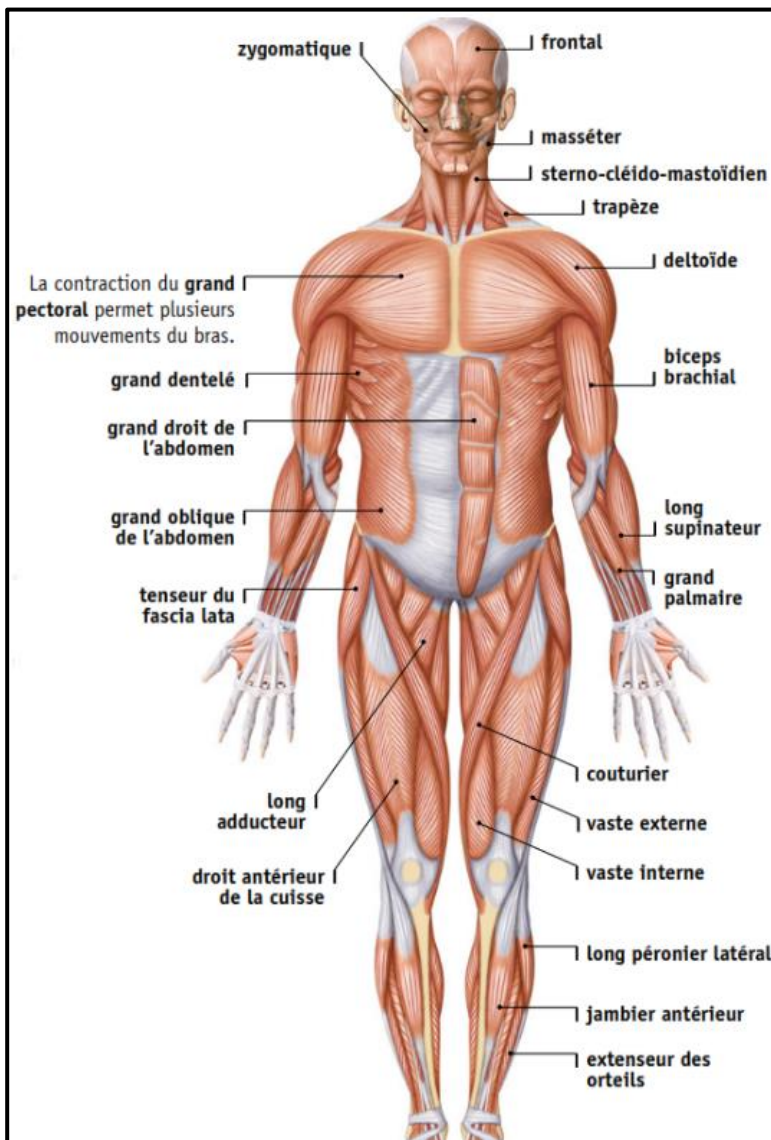
Le plus dur

L'ensemble des exercices sont également encadrés d'une certaine couleur :

Exercice réalisable en cellule ou promenade.

Exercice réalisable uniquement en extérieur.

Pensez à travailler aussi et même surtout vos points faibles car l'organisme, tout comme la nature, n'aime pas, ni le vide ni le déséquilibre. Sans parler du côté harmonieux d'une silhouette, un haut du corps disproportionné avec le bas peut engendrer des traumatismes articulaires voire des blessures.



Les 656 muscles du corps humains sont constitués d'eau (80 %), de protéines (17 %), de glycogène (1 %), de lipides (1 %) et de sels minéraux (1 %).

Pour bien fonctionner, les muscles ont besoin de 2 carburants, l'oxygène, apporté par la respiration, et l'ATP (Adénosine TriPhosphate), produite par la transformation des glucides (sucres) de l'alimentation. Un homme de 75 kg a environ 30 kg de muscles !

# Des exercices, muscle par muscle :

Avec et sans matériel...

## SOMMAIRE :

Haut  
du  
corps

Épaules _____	87 à 90
Dos _____	91 à 93
Pectoraux _____	94 à 97
Biceps / Triceps _____	98 & 99
Avant-bras _____	100
1 circuit de 30 exos _____	101 à 104

Centre  
du  
corps

Abdominaux & Gainage _____	105 à 108
Lombaires _____	109 & 112
1 circuit de 24 exos _____	113 à 115

Bas  
du  
corps

Mollets _____	116
Cuisses (Quadris + Ischios) _____	117 à 122
Fessiers _____	123 & 124
Adducteurs & Psoas _____	125 à 131
1 circuit de 20 exos _____	132 & 133

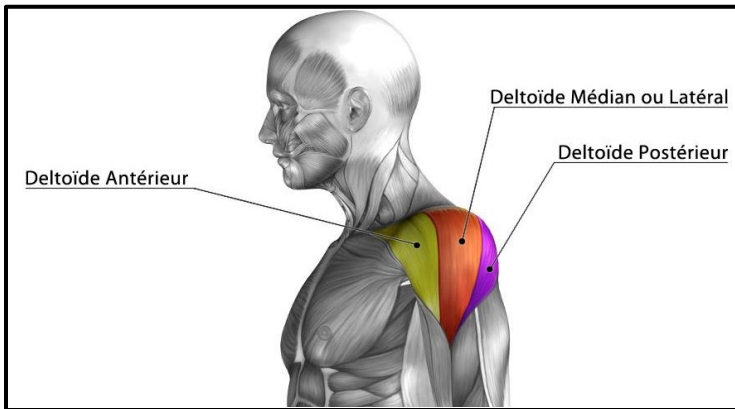
Cardio + 1 circuit de 17 exos \_\_\_\_\_ 134 à 139

# 1) HAUT DU CORPS

## Échauffements Épaules

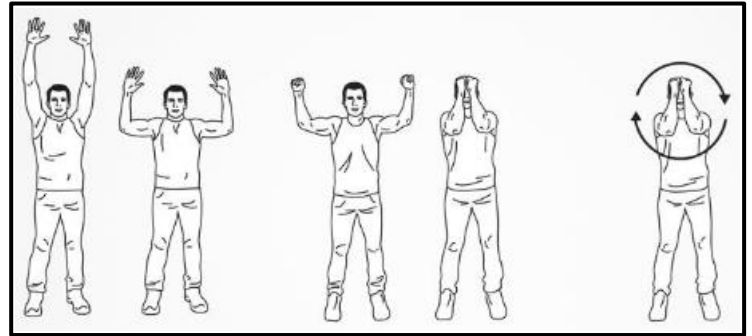
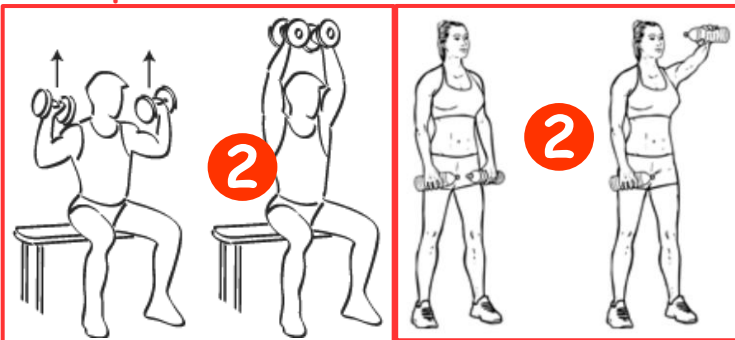
(20 mvts de chaque exercice)

### 1.1) Les ÉPAULES



a) L'avant des épaules (deltoïde antérieur).

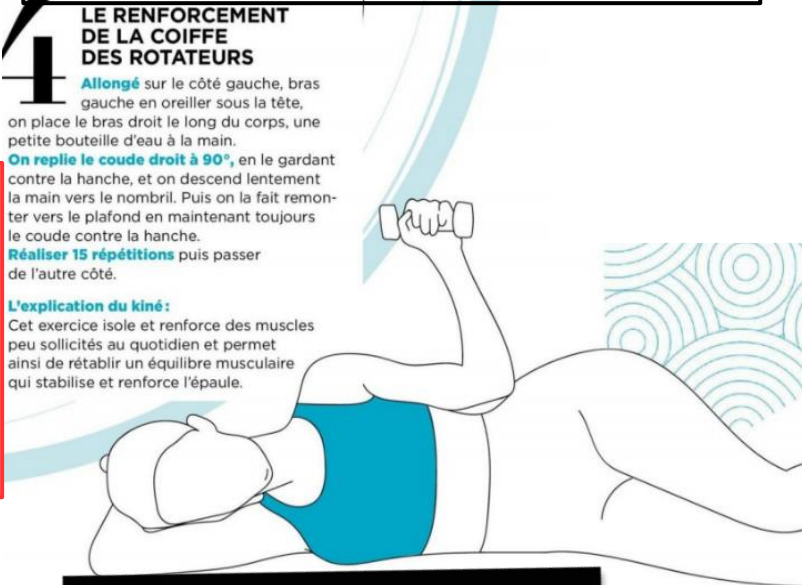
À la place des haltères prendre des bouteilles d'eau.



#### LE RENFORCEMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS

Allongé sur le côté gauche, bras gauche en oreiller sous la tête, on place le bras droit le long du corps, une petite bouteille d'eau à la main. On replie le coude droit à 90°, en le gardant contre la hanche, et on descend lentement la main vers le nombril. Puis on la fait remonter vers le plafond en maintenant toujours le coude contre la hanche. Réaliser 15 répétitions puis passer de l'autre côté.

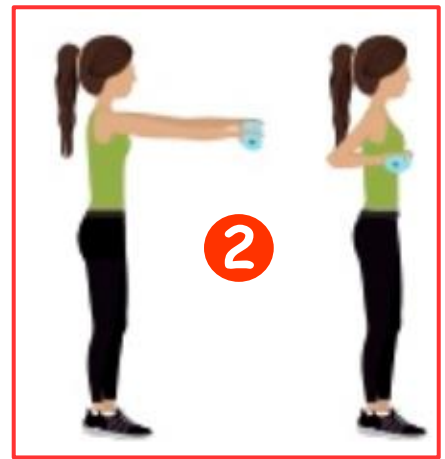
L'explication du kiné: Cet exercice isole et renforce des muscles peu sollicités au quotidien et permet ainsi de rétablir un équilibre musculaire qui stabilise et renforce l'épaule.



#### Sans matériel

Placez vos mains sur de petites serviettes déposées largeur d'épaules. Faites glisser une main le plus loin possible devant en pliant l'autre coude. Puis revenir et changer de main.





**b) Le milieu de l'épaule (deltoïde médian)**



+ Trapèzes

Trapèzes  
+ deltoïde  
moyen



**c) L'arrière des épaules (deltoïde postérieur)**



+ Deltoïde postérieurs + Trapèzes

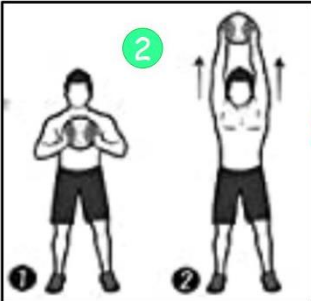
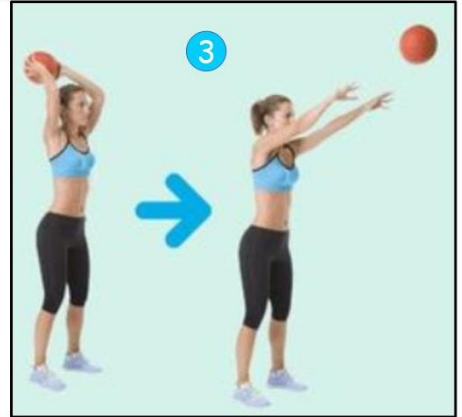
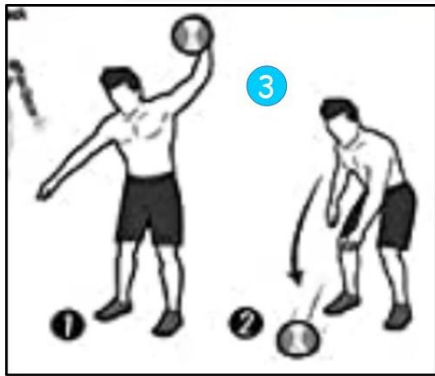
En allant  
chercher le  
plus possible  
sur l'arrière.





# Avec un peu de matériel

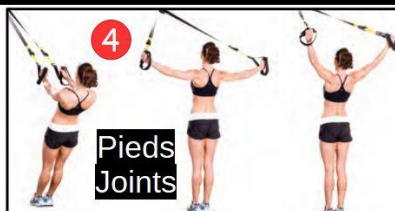
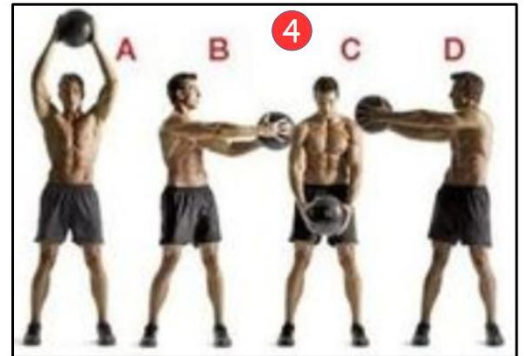
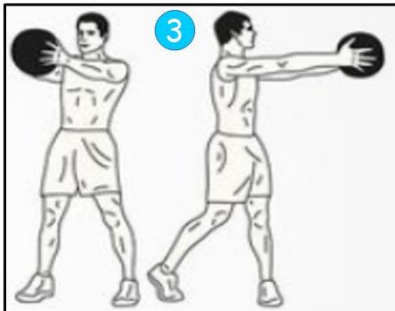
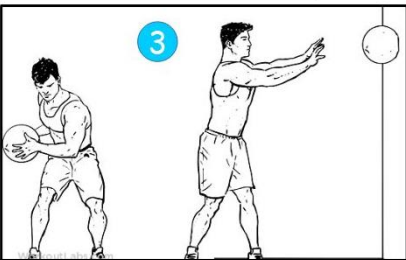
Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball



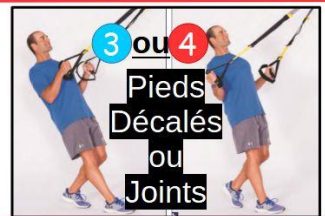
## Medecine Ball

### 7 exos pour Épaules

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



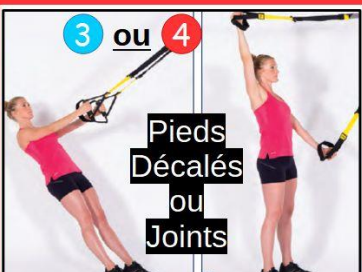
## Sangles TRX

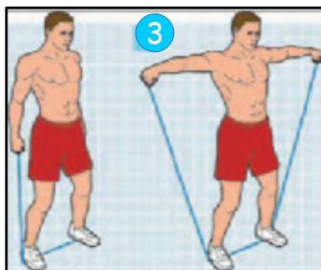
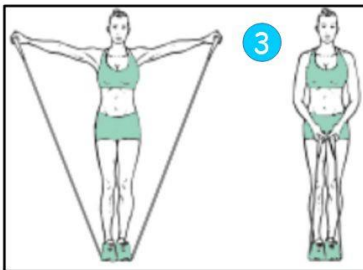


### 9 exos de Deltoïde

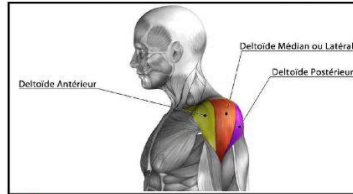
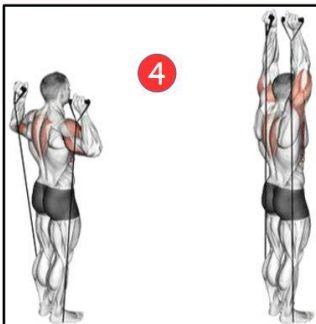
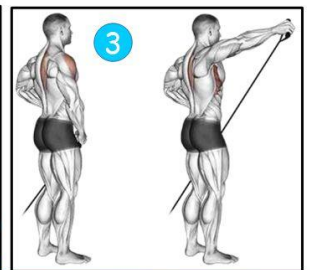
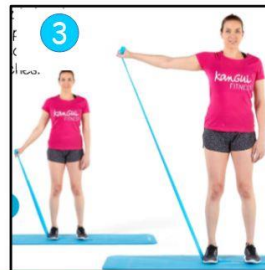
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4





**4 Deltoides Médiens**

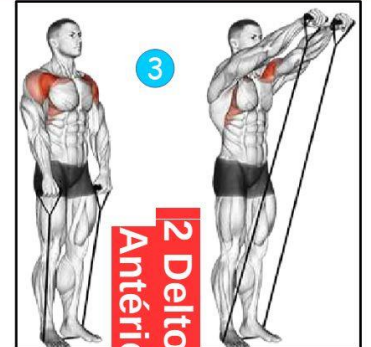


**9 exos pour deltoïdes**

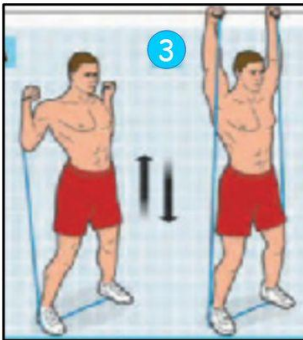
Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4 5

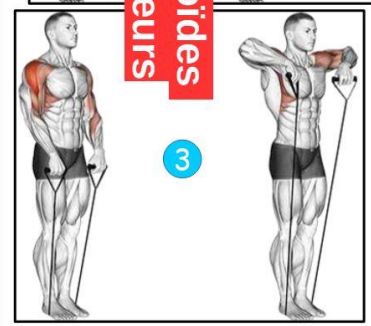
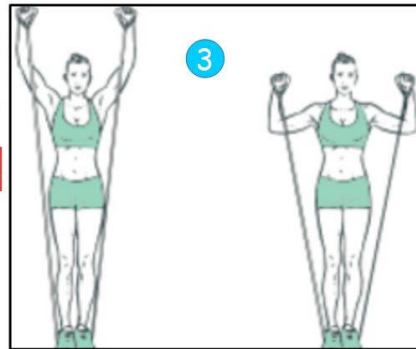
**Élastique**



**2 Deltoides Antérieurs**



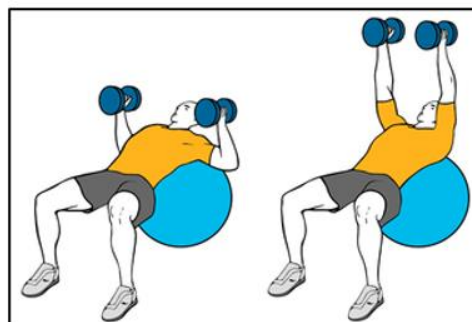
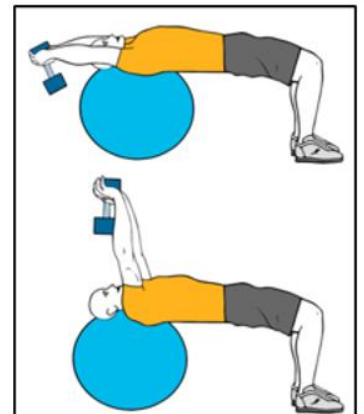
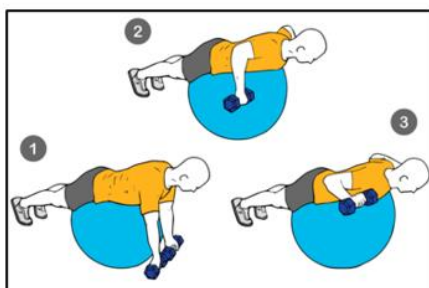
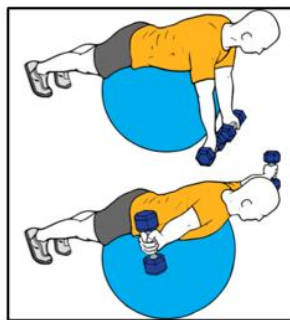
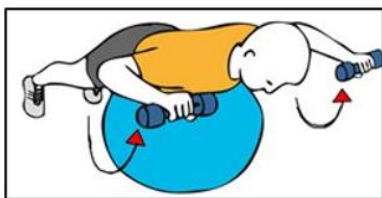
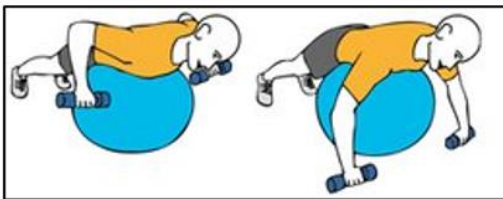
**3 Deltoides Postérieurs**



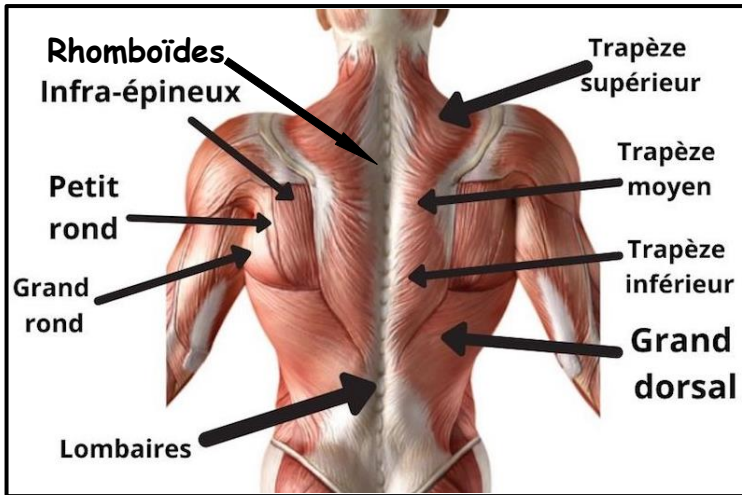
**Deltoides postérieurs (Arrière des épaules)**

**Deltoides antérieurs (Avant des épaules) & Pectoraux**

**Swiss-Ball**

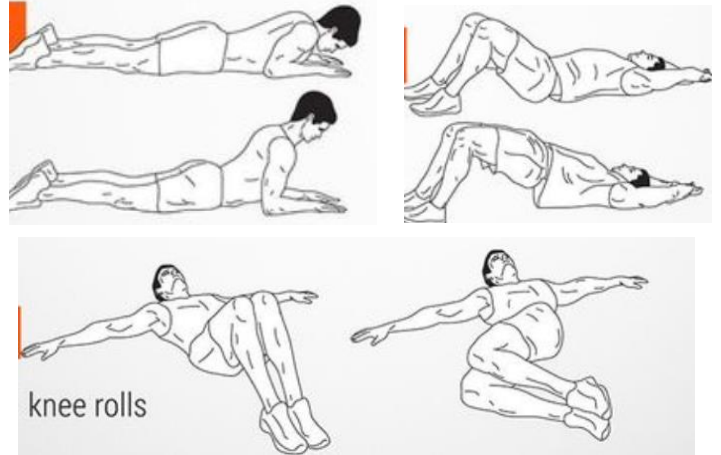


# 1.2) Le DOS



## Échauffements Dos.

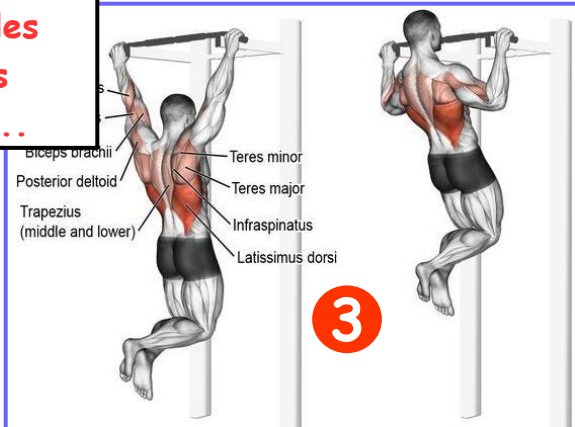
10 mvts de chacun des 5 exercices



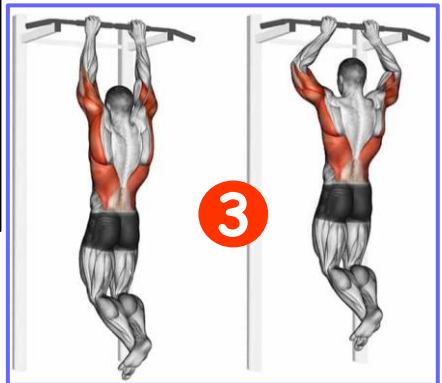
À la place des sangles TRX, vous pouvez accrocher une serviette de bain (un tissu suffisamment long) pour pouvoir réaliser les exercices suivants...



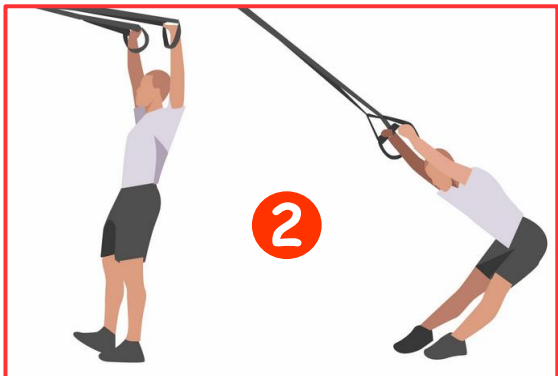
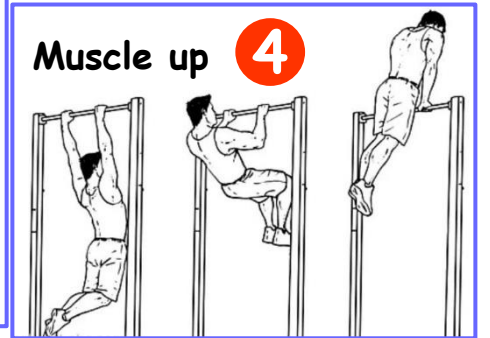
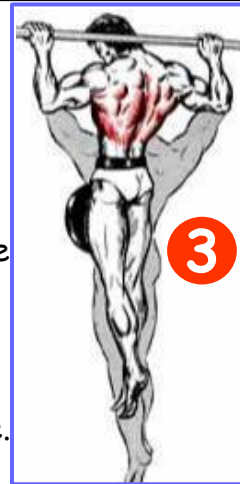
Sans matériel



En cours de promenade : Le grand dorsal



Les tractions, tirage menton sont plus efficaces que le tirage nuque pour développer les grands dorsaux par contre pour les muscles secondaires, il est bien de varier de temps en temps. Dans l'idéal faire 2 journées tirage menton pour 1 seule en tirage nuque.



Pour les muscles du bas du dos (lombaires)

Trapèzes + deltoïde moyen voire postérieur



# Avec un peu de matériel

Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball

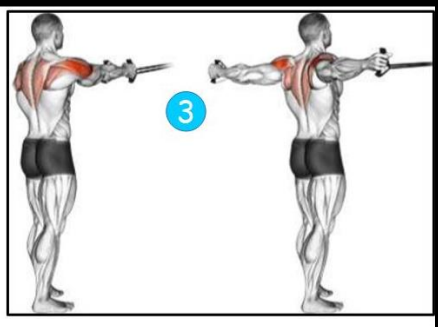
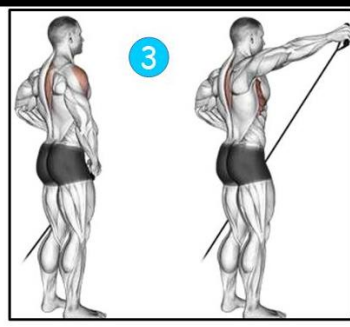
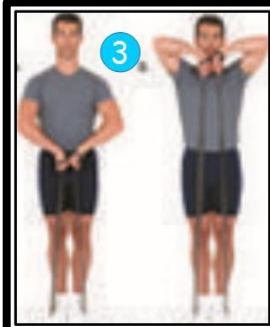
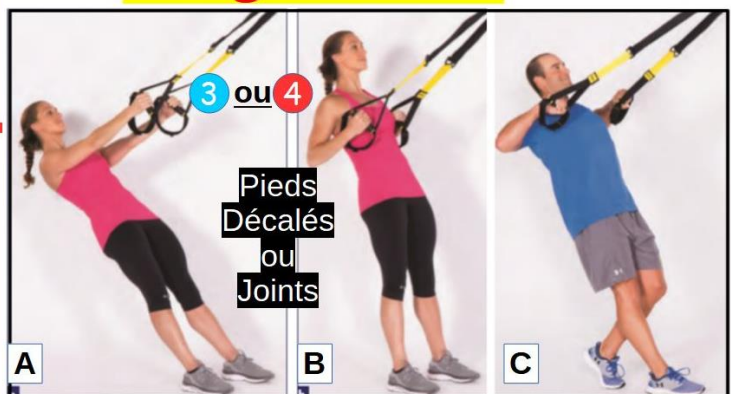


**6 exos de DOS**  
Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4



## Sangles TRX

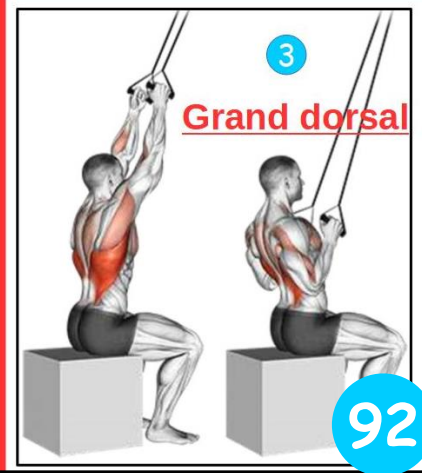
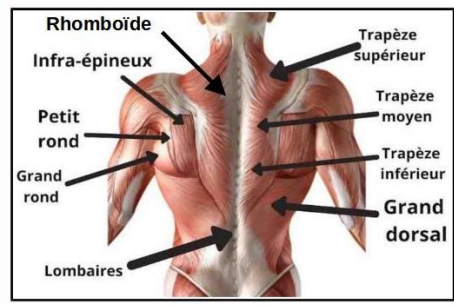
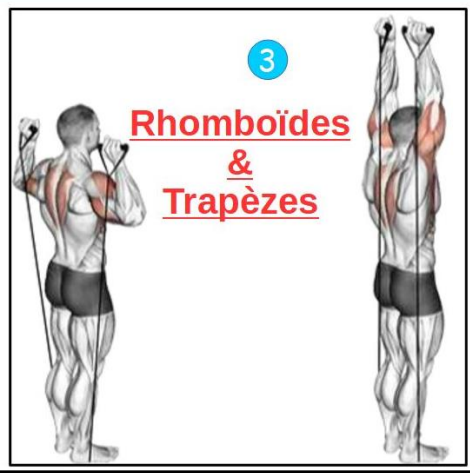


## 4 exos Trapèzes

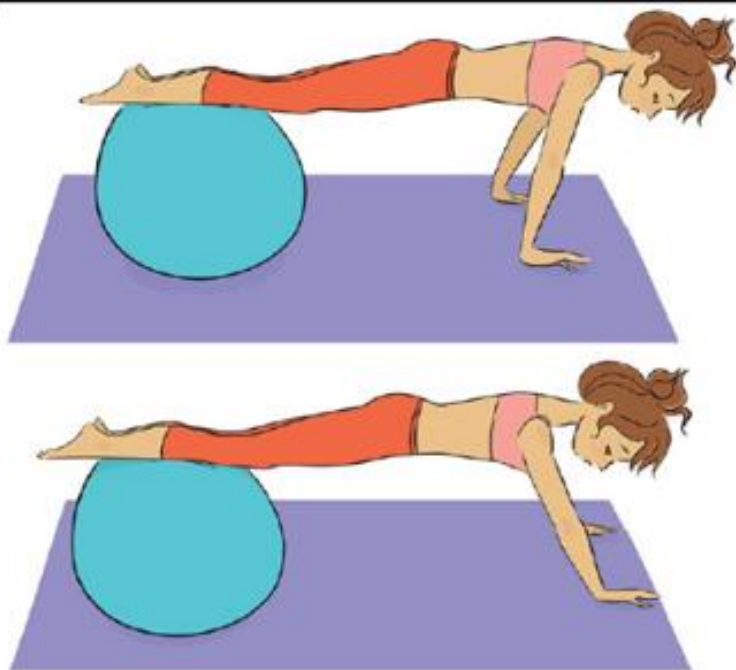
## Elastique

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

## DORSAUX



# Swiss-Ball



## LA SCIE\*\*

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

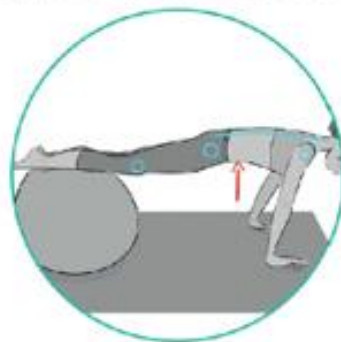
### PROPRIOCEPTION

#### Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

#### Mouvement

- Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.
- L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.
- Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains



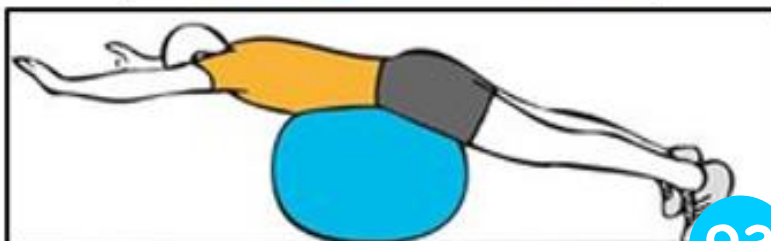
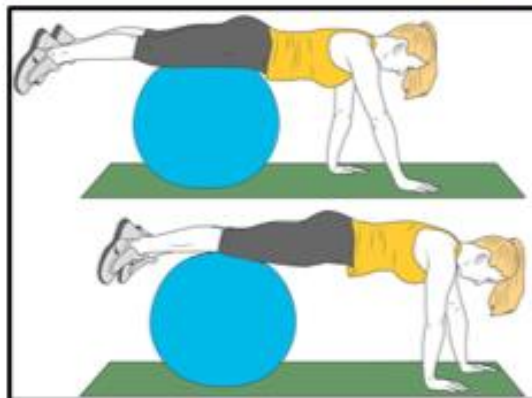
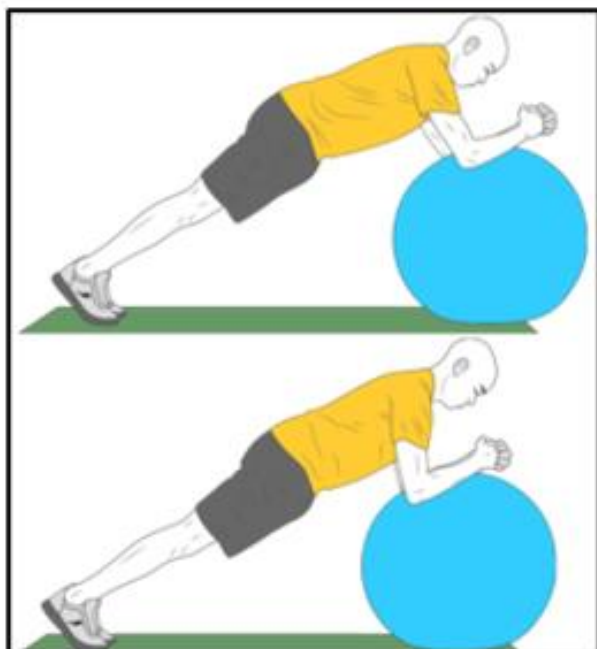
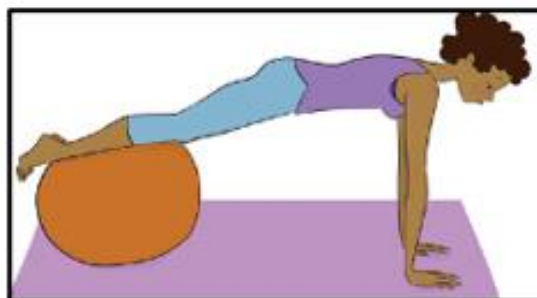
### Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.

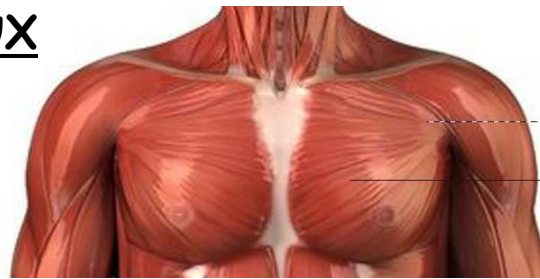


À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.  
Récupération : 30 à 60 secondes

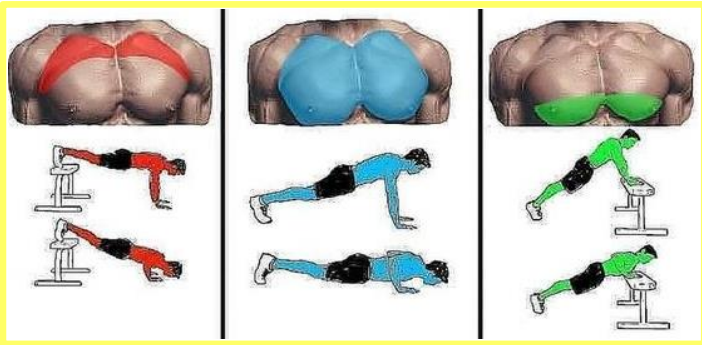
## Lombaires



# 1.3) Les PECTORAUX

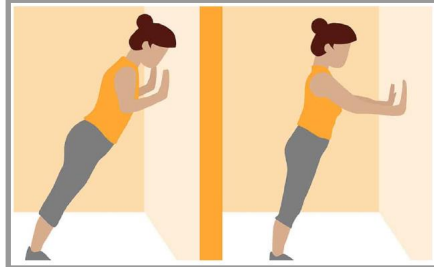


Petit pectoral (muscle profond)  
Grand pectoral



**Sans matériel**

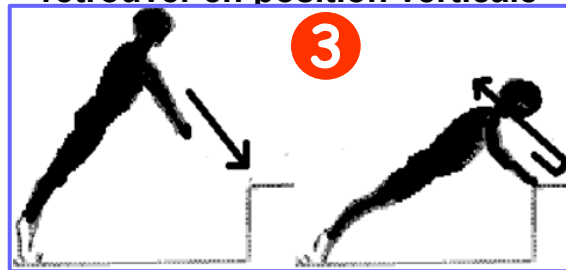
## Échauffements Pectoraux



### Pompes dites SPIDERMAN :



Sur le muret de la cour de promenade, amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale



Le travail du haut des pecs (petit pectoral) est le muscle le plus dur à développer et esthétiquement le plus beau à mon sens.



Pompes judo :  
Faire A, B & C.  
Puis C, B & A.  
Et recommencez.





# BUILDER.

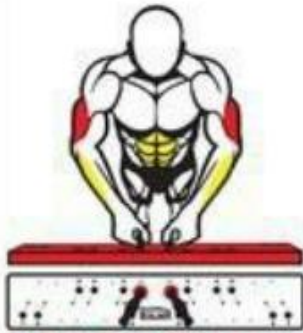
"The Ultimate Press-Up Workout System"



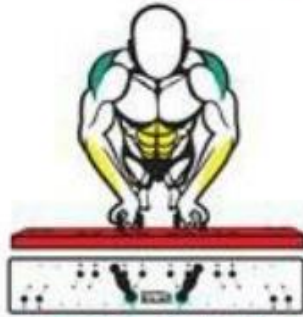
**TRICEPS** 1  
(anterior/posterior) **DELTOIDS** 2  
(middle) **DELTOIDS** 3

**PECTORIALIS** (clavicular) 4  
**PECTORIALIS** (sternal) 5  
**ABDOMINAL/FLEXOR** (1 - 7) 6-7

## HAND PLACEMENT



**HOLE 1 - Triceps**



**HOLE 2 - Deltoids**  
(anterior/posterior)



**HOLE 3 - Deltoids**



**HOLE 4 - Pectorialis**  
(clavicular) - Inner



**HOLE 5 - Pectorialis**  
(clavicular) - Outer



**HOLE 6 - Pectorialis**  
(sternal) - Inner



**HOLE 7 - Pectorialis**  
(sternal) - Outer



**EXPERT - HOLE 1 & 2**  
Advanced Tricep and Deltoid  
(anterior/posterior)

## BODY POSITION

### LEVEL 1 - BEGINNER



1 SET OF 10 REPS: HOLES 4-7  
1 SET OF 6 REPS: HOLES 2-3  
1 SET OF 3 REPS: HOLE 1

### LEVEL 2 - INTERMEDIATE



2 SETS OF 10 REPS: HOLES 4-7  
2 SETS OF 6 REPS: HOLES 2-3  
2 SETS OF 3 REPS: HOLE 1

### LEVEL 3 - ADVANCED



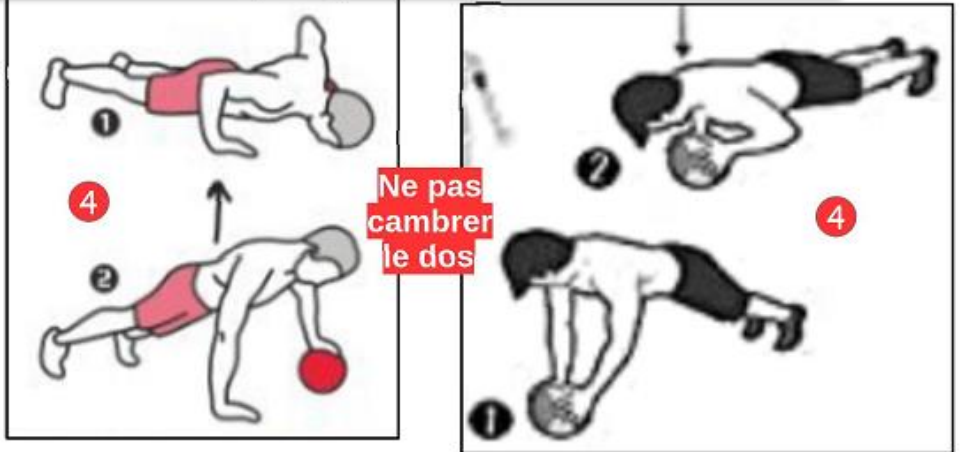
3 SETS OF 10 REPS: HOLES 3-7  
3 SETS OF 6 REPS: HOLES 1-2  
3 SETS OF 5 REPS: EXPERT

### TECHNIQUE TIPS

- Make sure board is positioned on a solid level surface.
- Position board under shoulders, lower body to floor, looking straight ahead.
- Contract abdominals, keeping hips and torso in line.
- Work with controlled speed of motion.
- Inhale going down. Exhale pushing up.
- If suggested workout routine is too difficult, do only what your body will allow.

# Avec un peu de matériel

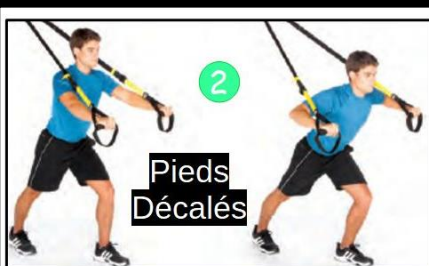
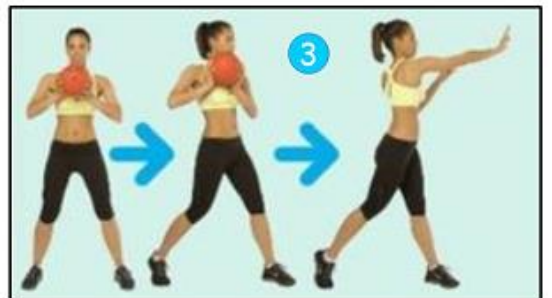
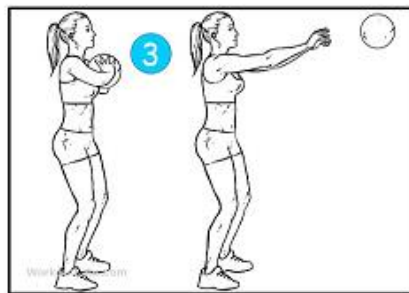
Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball



## Medecine-Ball

## 5 exos Pectoraux

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



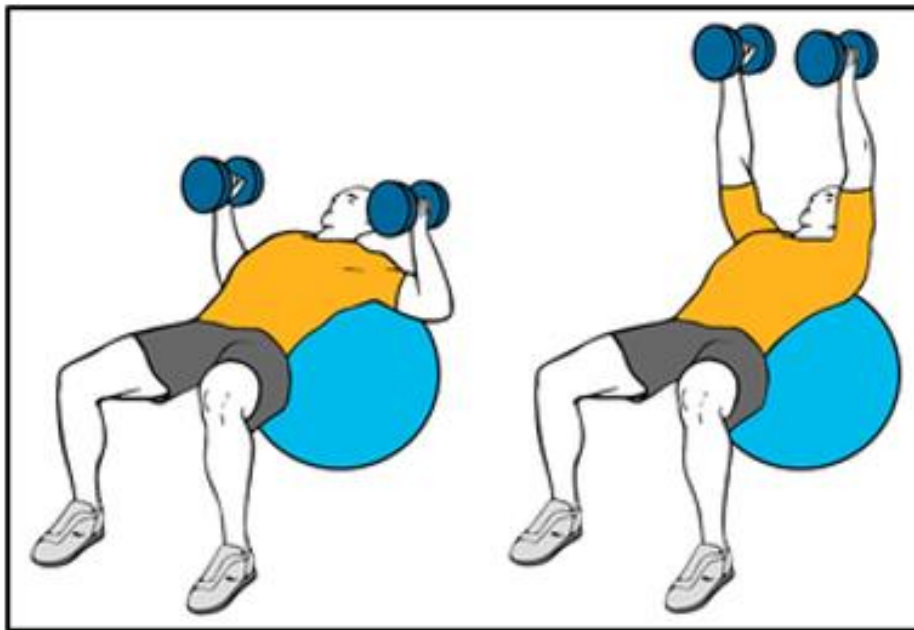
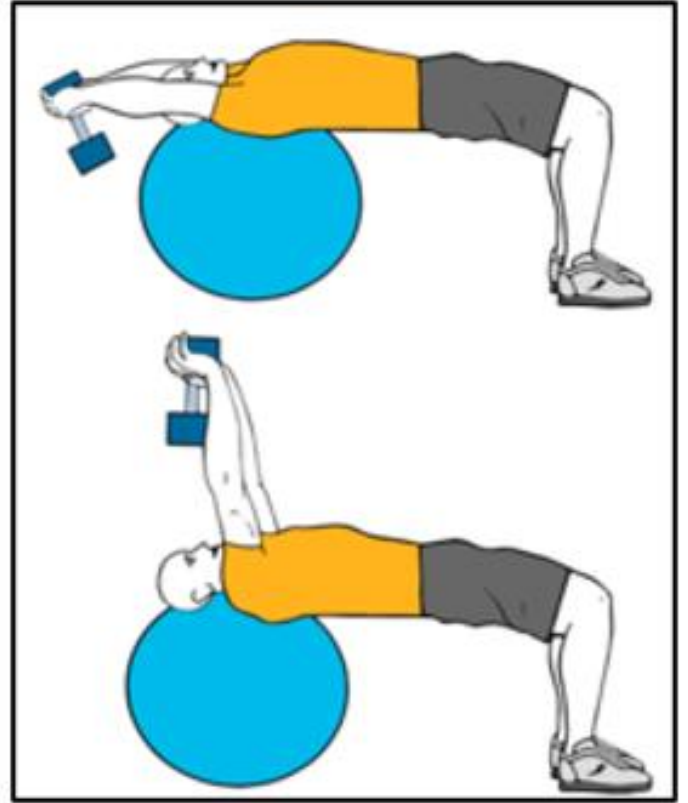
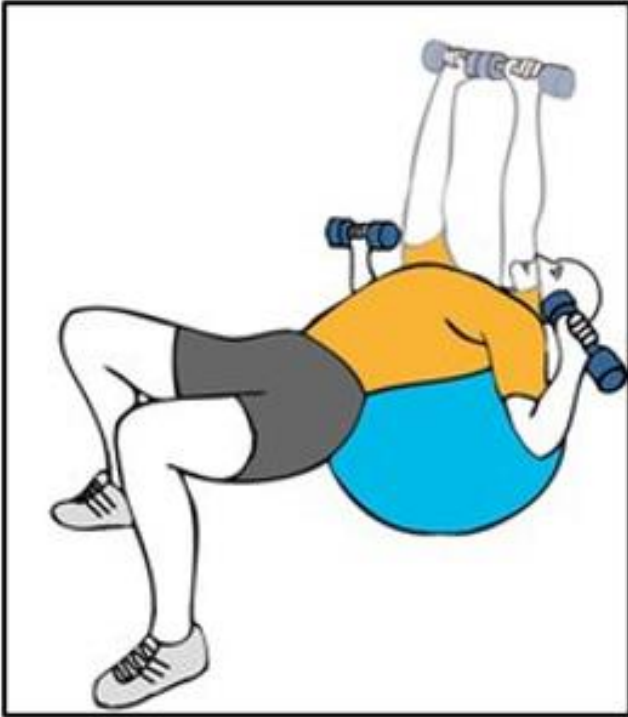
## Sangle TRX

## Elastiques



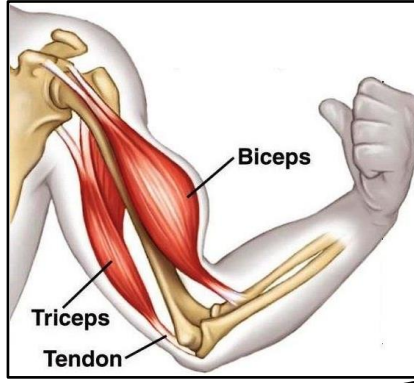


# Swiss-Ball



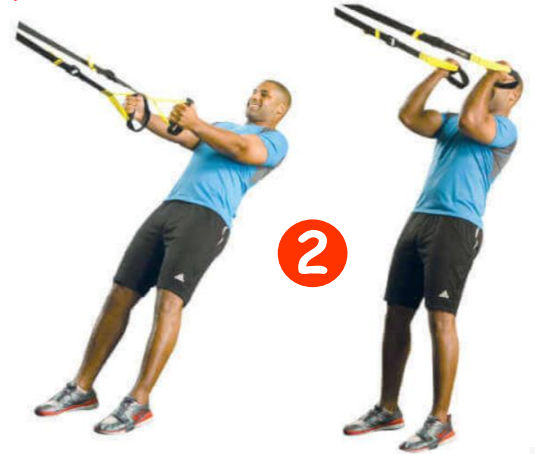
# 1.4) Biceps / Triceps / Avant-bras

## a) Les biceps

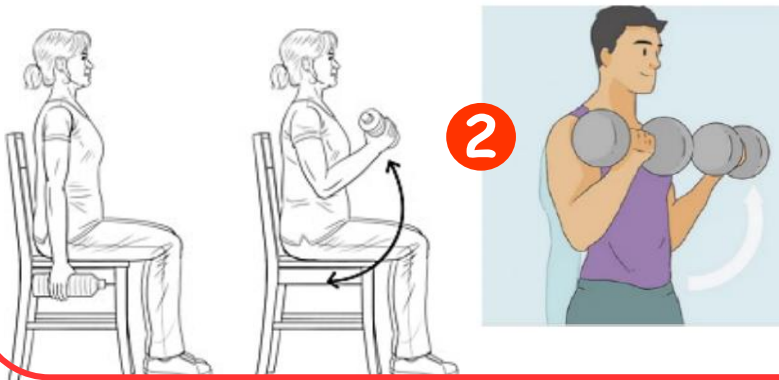


**Sans matériel**

A la place des sangles TRX, vous pouvez accrocher une serviette de bain (un tissu suffisamment long) pour pouvoir réaliser l'exercice suivant :



A la place des haltères prendre des bouteilles d'eau



## b) Les triceps

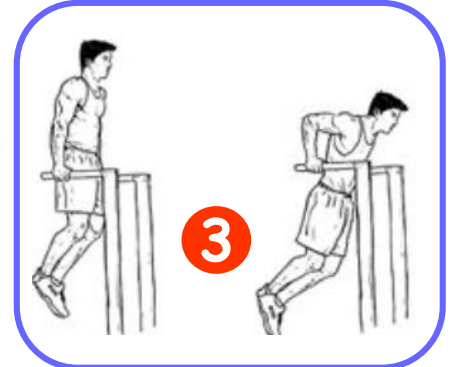
Triceps contre mur



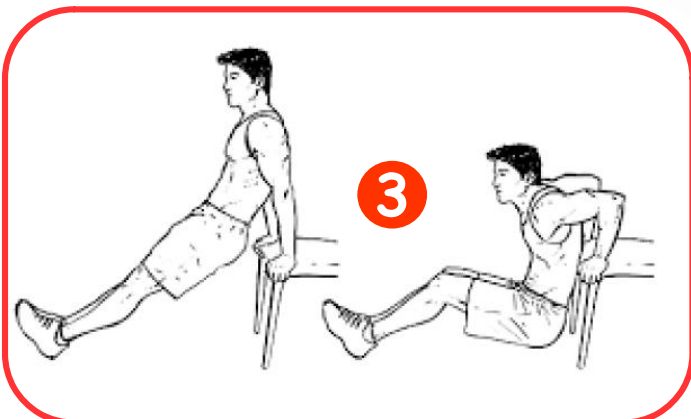
Triceps au sol



Triceps sur DIPS en promenade



Sur DIPS, veillez à ne pas descendre à fond mais jusqu'à ce que les bras forment un angle droit car risque de blessures aux épaules. Par contre la montée c'est bras tendus.

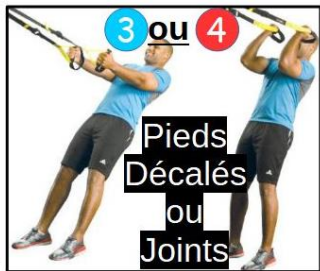


# Avec un peu de matériel

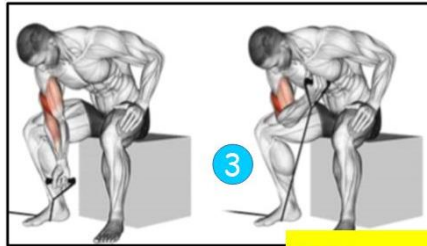
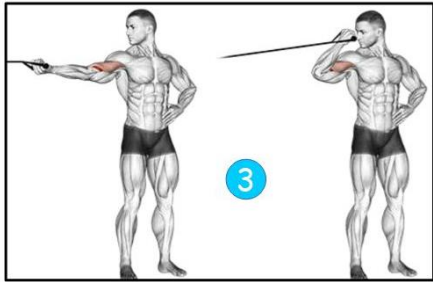
Sangle TRX + Elastique + Medecine-Ball

## BICEPS :

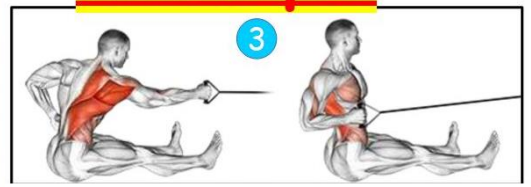
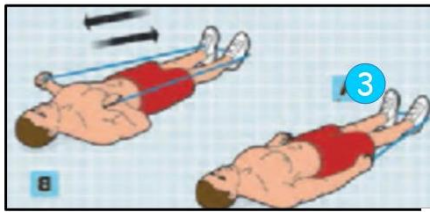
**TRX**



3 Biceps



**Elastique**

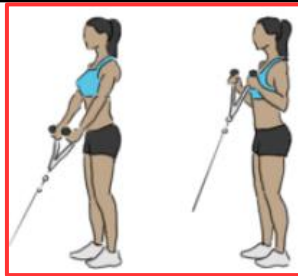


## TRICEPS :

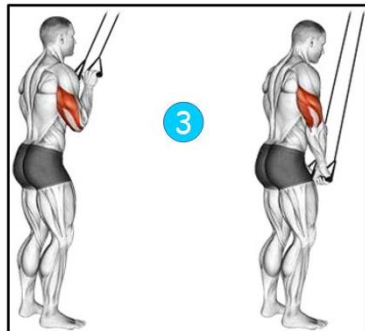
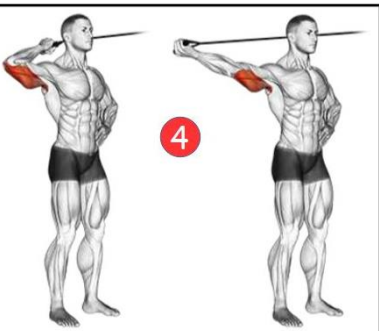
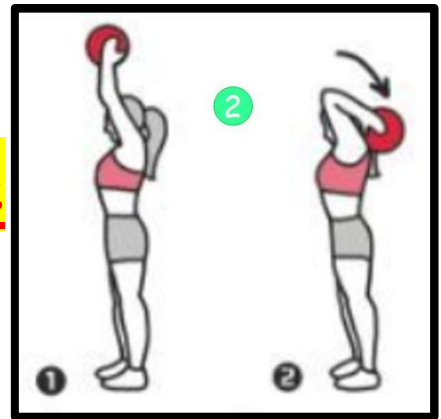
**TRX**



1 Triceps



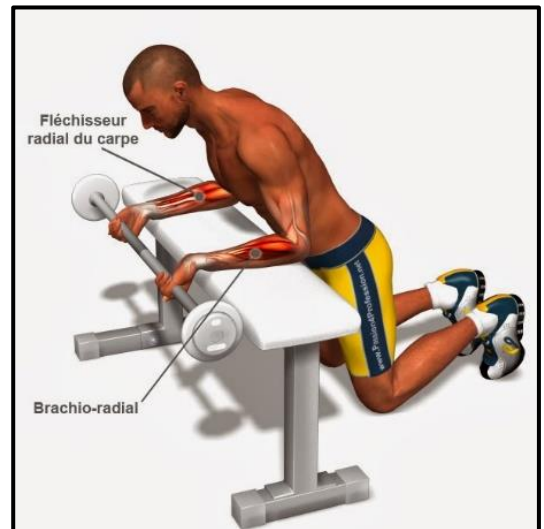
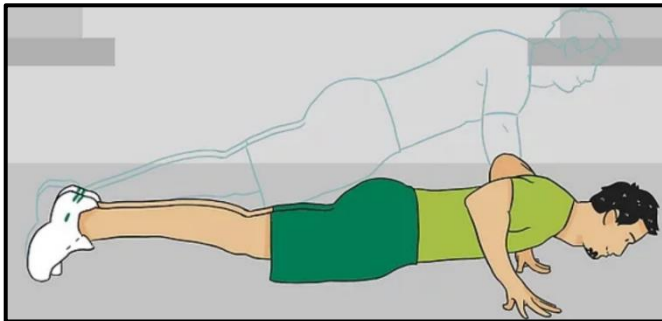
**Medecine Ball**



**Elastique**



### c) Les Avant-bras :



Lorsque vous faites des tirages (tractions, poulie basse, etc.) les avant-bras sont également sollicités. 😊

Balle de tennis :

Avec une balle de tennis en main, serrez au maximum la main puis relâchez avant de recommencer. Répéter cet exercice pendant une minute permet un travail rapide et efficace.

Marche du crabe :

Sur les pieds et sur les mains, déplacez-vous avec le dos vers le sol et le regard vers le plafond. Vos jambes sont pliées à 90 degrés et les bras tendus. Cette position opposée à celle du gainage travaille d'autres parties du corps et notamment les avant-bras.



Tenez fermement un manche à balai entre vos mains :

Laissez pendre un poids au bout d'une corde fixés sur votre manche. Les paumes de vos mains doivent être dirigées vers le bas. Faites tourner le manche avec vos mains. Le poids va monter grâce aux rotations réalisées à la force de vos avant-bras.

Arrêtez le mouvement lorsque le poids touche le rouleau, ensuite dévidez soigneusement et doucement la corde de la même manière pour faire descendre le poids. Faites l'exercice d'une seule traite en maintenant fermement vos bras en position.

Descendez vos épaules et gardez la tête et le buste droits. Respirez.

Réalisez 3 à 5 séries de avec 1 minute de récupération entre chaque série.

# Matériels nécessaire pour préparer votre séance sportive :

Une serviette de bain pliée en 2




1 chaise



2 grandes bouteilles  
d'eau remplies.  
Pour les filles, n'y mettez  
que la moitié d'eau.



# 1 Circuit pour niveau confirmés (30 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 1	VARIANTE	Tps'
1	POMPES 		Prise Largeur d'épaules	25" ou 10rep
2	POMPES Larges 		Prise Large	25" ou 10rep
3	POMPES Serrées 		Prise Serrées	25" ou 10rep
4	POMPES +10" en bas 		10 pompes + Bloquer 10" en Bas	35" ou 10rep
5	POMPES +10" Milieu 		10 pompes + Bloquer 10" au Milieu	35" ou 10rep
6	POMPES +10" Haut 		10 pompes + Bloquer 10" en Haut	35" ou 10rep
7	POMPES Déclinées 		A Genou Sur chaise 	50" ou 20rep
8	DIPS Sur Chaise 		Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond	40" ou 20rep
9	DIPS au sol 			20" ou 10rep
10	TRICEPS Bouteilles Droite 		20 reps bras Droit + 10" en statique	50" ou 20rep

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 2	VARIANTE	Tps'
11	TRICEPS Bouteilles Gauche 		<b>20 reps bras Gauche + 10" en statique</b>	50" ou 20rep
12	DOS 		<b>Serviette bien tendue</b>	60" ou 30rep
13	DOS Bouteilles Homoplates 			60" ou 30rep
14	DOS 			60" ou 20rep
15	BICEPS Latéral 			60" ou 30rep
16	BICEPS Frontal 		<b>Ne pas revenir à fond, restez en contraction</b>	60" ou 30rep
17	BICEPS Serviette Ischios 			60" ou 20rep
18	EPAULES Élévations Frontales <b>2</b> 		<b>Les 2 bras en même temps</b>	15" ou 10rep
19	EPAULES Élévations Frontales <b>Dr</b> 		<b>Élévations Bras Droit</b>	15" ou 10rep
20	EPAULES Élévations Frontales <b>Ga</b> 		<b>Élévations Bras Gauche</b>	15" ou 10rep

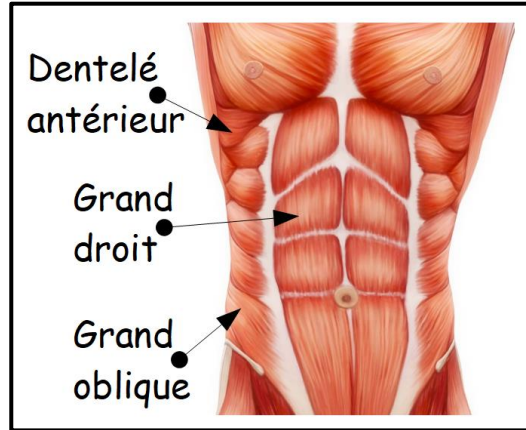
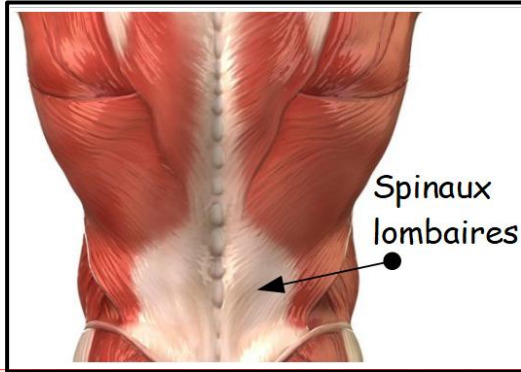
N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 3	VARIANTE	Tps'
21	EPAULES Élévations Frontales <b>St</b>		<b>En statique</b>	10"
22	EPAULES Élévations Latérales <b>2</b>		<b>Les 2 bras en même temps</b>	20" ou 10rep
23	EPAULES Élévations Latérales <b>Dr</b>		<b>Sur bras Droit</b>	20" ou 10rep
24	EPAULES Élévations Latérales <b>Ga</b>		<b>Sur bras Gauche</b>	20" ou 10rep
25	EPAULES Élévations Latérales <b>St</b>		<b>En statique avec Les 2 bras</b>	10"
26	EPAULES Latérales Trapèzes			90" ou 20rep
27	EPAULES Élévation Haut			45" ou 20rep
28	EPAULES Élévation Long corps		<b>Ne pas descendre les bras complètement</b>	20" ou 10rep
29	EPAULES Élévation Arrière <b>2</b>		<b>Les 2 bras en même temps</b>	12" ou 10rep
30	EPAULES Élévation Arrière		<b>Sur bras Droit puis bras Gauche</b>	12" X2 ou X2 10rep














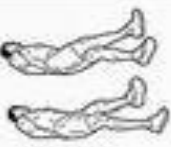
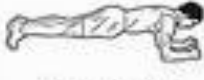








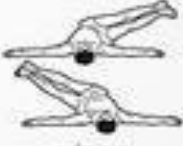




















## 2) CENTRE DU CORPS

### Abdominaux + Spinaux lombaires

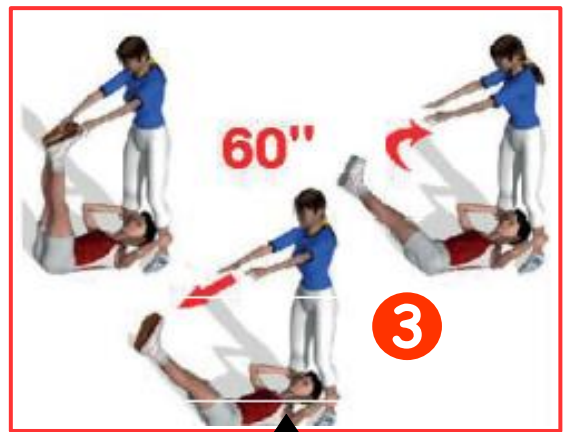
(bas du dos) :



 upper	 lower	 six-pack	 obliques	 complete	 core
 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
<del> high crunches</del>	 scissors	 elbow plank	<del> cross crunches</del>	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps	 plank crunches	 plank rolls
 hundreds	 bicycle crunches	 hollow hold	 sitting punches	 side plank crunches	 knee-in twists
<del> knee crunches</del>	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

On évitera ces 3 exercices car il y a un risque important de se blesser si mal exécuté

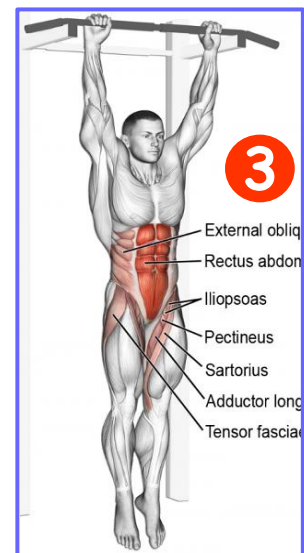
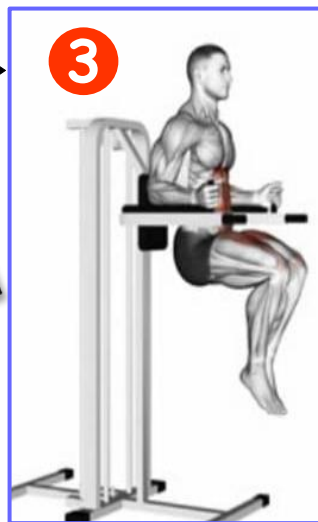
## 2.1) Abdominaux



Coude  
genou  
opposé en  
alternance.

Pour cibler les abdominaux du bas  
(zone la plus difficile à atteindre)!

Pour un meilleur travail, ne  
pas descendre les jambes  
mais garder un angle droit...



Sans matériel

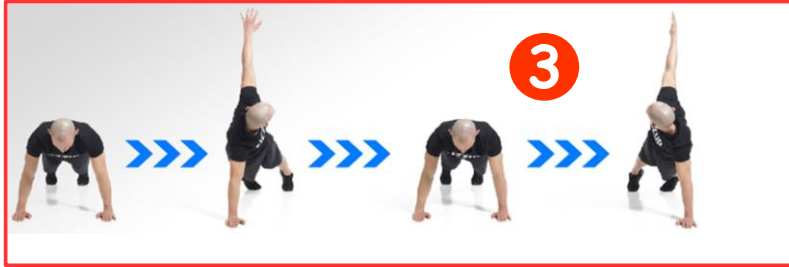
**2.2) Gainages** Pour tous les gainages, on gardera  
les fesses en position droite  
ou légèrement haute  
(évitez de cambrer).



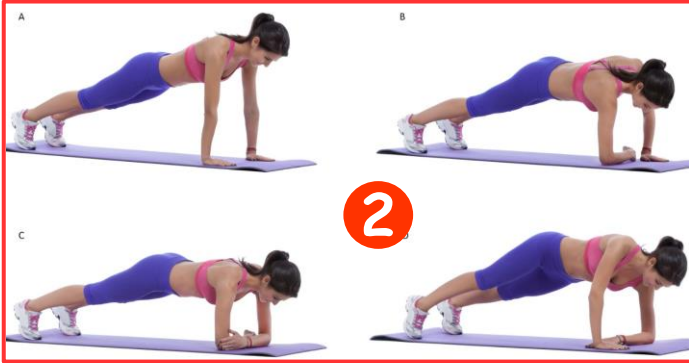
Pour un travail sur les obliques...



Gainage obliques en rotation



Gainage Twist main-genou



Gainage Break-Dance

Gainage Twist coude-genou

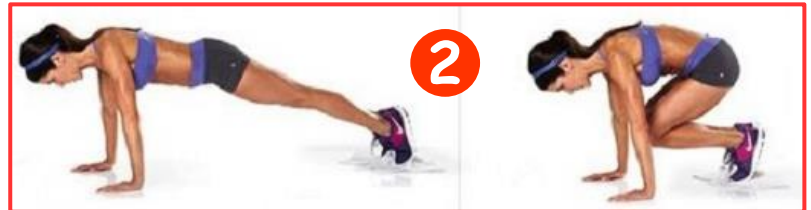


Pour un travail gainage/cardio...

Climber sur coudes ou bras tendus



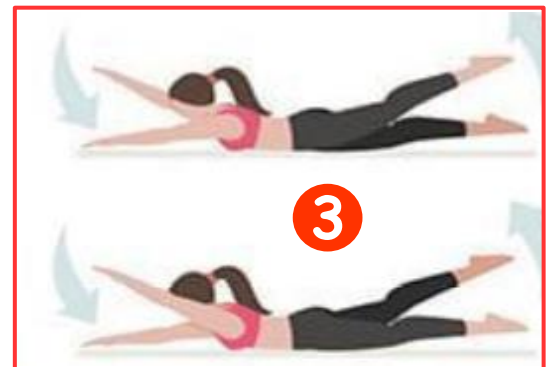
Planche Jump Ins



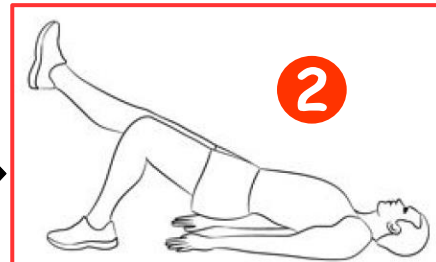
Plank-Jack

2.3) Lombaires

Superman



Ne pas reposer les fesses au sol.



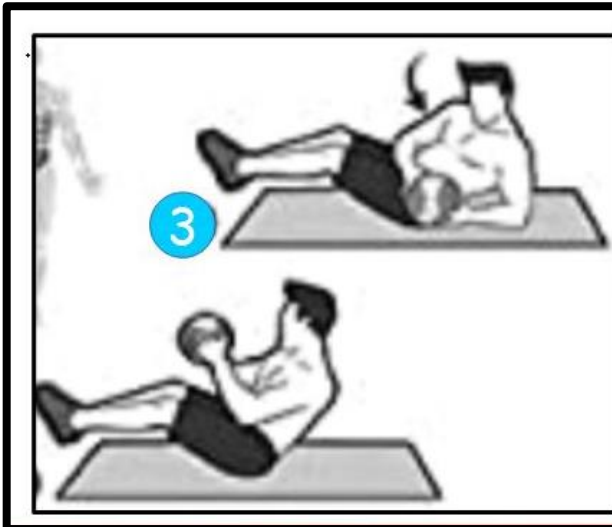
Levez alternativement une jambe puis l'autre.



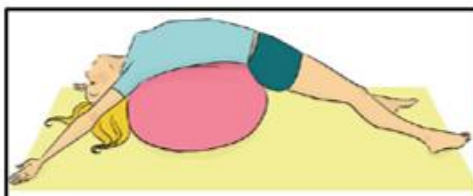
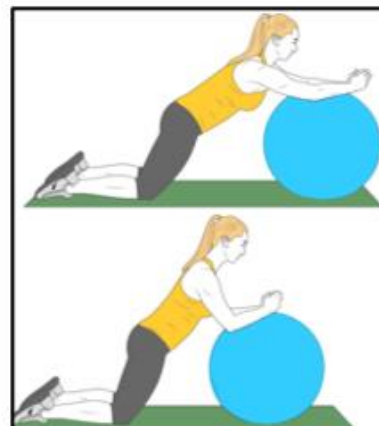
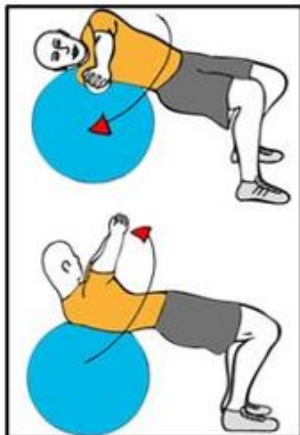
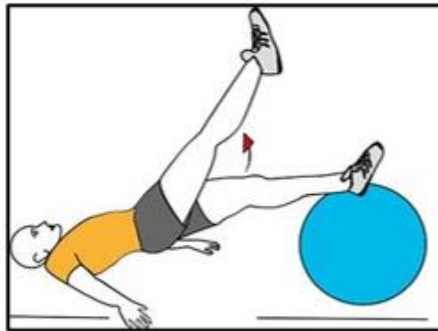
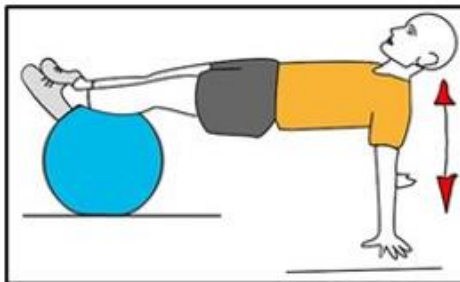
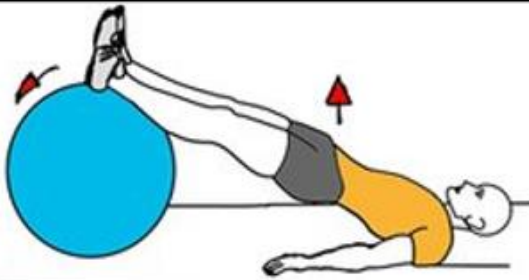
# Avec un peu de matériel

Medicine-Ball + Sangle TRX + Swiss-Ball

## ABDOS :

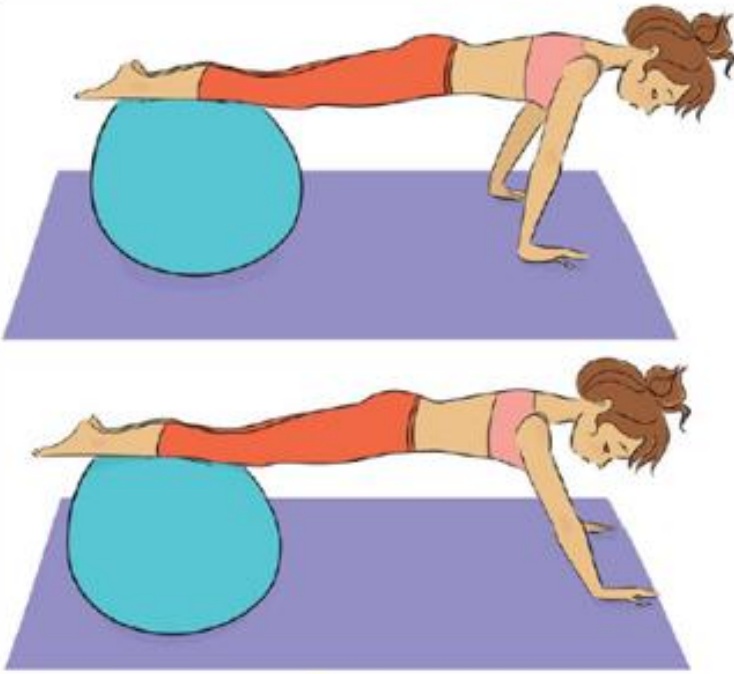


**Abdos**



DÉNOUEZ TOUTES VOS TENSIONS\*  
ÉTIREMENT ACTIF DE LA RÉGION VENTRALE AVEC UN BALLON





## LA SCIE\*\*

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

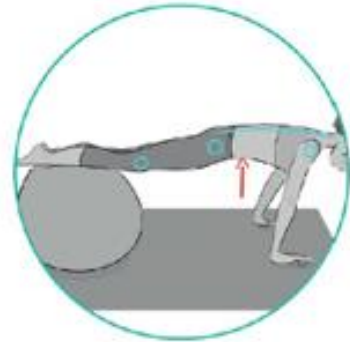
### PROPRIOCEPTION

#### Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

#### Mouvement

- Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.
- L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.
- Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains.



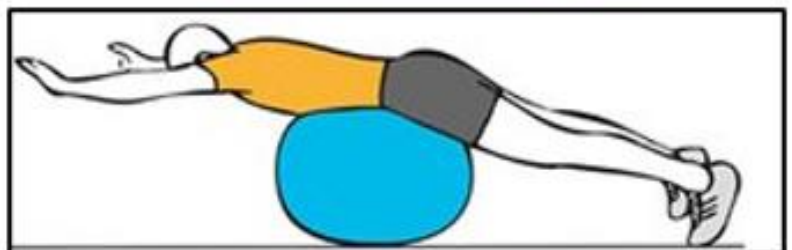
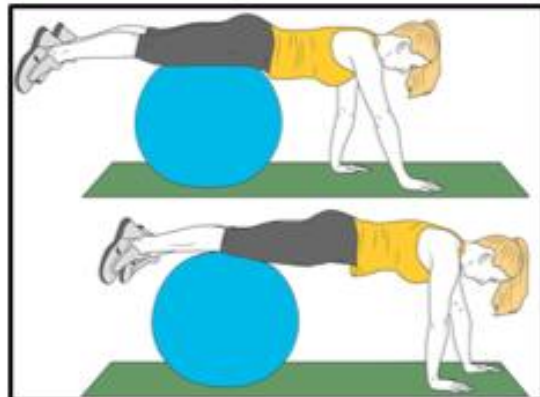
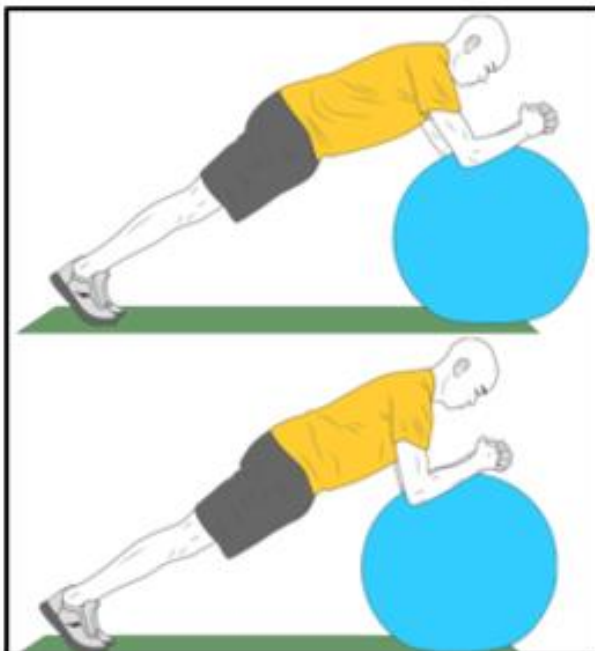
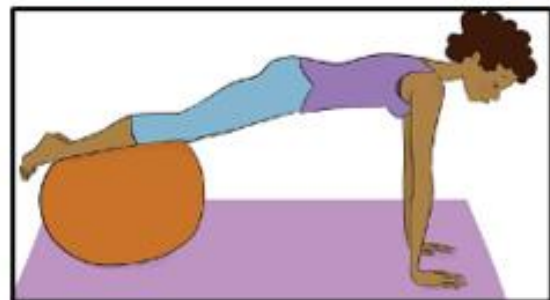
#### Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.



À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.  
Récupération : 30 à 60 secondes

# Lombaires



# MA SÉANCE D'ABDOS

## EN TOUTE SÉCURITÉ

VOUS AVEZ ENVIE D'UN VENTRE PLUS PLAT ? OUBLIEZ LES ABDOMINAUX CLASSIQUES QUI FONT PARFOIS DES DÉGÂTS (MAUX DE DOS, DE CERVICALES, PRESSION SUR LE PÉRINÉE). ACCESSIBLE À TOUS, LE GAINAGE PERMET DE RENFORCER LES MUSCLES PROFONDS DE LA SANGLE ABDOMINALE ET DU DOS, AMÉLIORE LA POSTURE ET PRÉSERVE LE PÉRINÉE. SUIVEZ LES EXERCICES DE LAURIANE LAMPERIM, KINÉSITHÉRAPEUTE.

### 4 CONSEILS POUR UNE SÉANCE EFFICACE

**1. Respirez.** Ne retenez jamais votre respiration.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

**2. Engagez le périnée.**

Sur la phase d'expiration, activez le périnée puis le transverse, en engageant le bas du ventre et en ramenant le nombril vers la colonne et vers le haut, à l'image du tube de dentifrice qui se vide.

**3. Grandissez-vous.**

Allongez votre colonne, éloignez la tête et les épaules du bassin.

**4. Adaptez votre charge de travail à votre niveau.**

Préférez réduire le nombre de répétitions (ou le temps) et privilégiez la technique de l'exercice.

**5. Effectuez le circuit complet 3 fois,**

sans récupération entre les exercices et avec une minute de récupération entre les circuits.

### NOTRE EXPERTE



**ÉLODIE SILLARO**  
coach sportive et bien-être.  
Elodiesillaro.com,  
@elodiesillaro.



## 1 JE TONIFIE TOUT MON CORPS AVEC LA PLANCHE FRONTALE

**LA POSITION DE DÉPART :** face au sol, prenez appui sur les mains (bras tendus) et les genoux. Les orteils sont retournés.

**LE MOUVEMENT :** expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez les genoux du sol. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez

la colonne et maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** poussez le sommet du crâne vers l'avant et éloignez vos épaules de vos oreilles. En cas de difficulté, effectuez l'exercice en appui sur les genoux.

**LE BON TEMPO :** 30 secondes.



## 2 JE GALBE MA TAILLE AVEC LA PLANCHE LATÉRALE

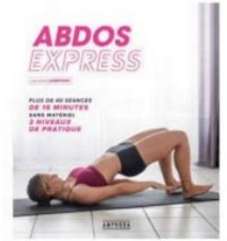
**LA POSITION DE DÉPART :** assise sur le côté, prenez appui sur l'avant-bras gauche (coude sous l'épaule) et les genoux. Les épaules et les hanches sont alignées.

**LE MOUVEMENT :** expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez le bassin et les genoux du sol. Prenez appui sur la tranche du pied. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez la colonne

et gardez une respiration fluide. Maintenez la posture avant de changer de côté.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** repoussez-vous du sol en pressant dans l'avant-bras et imaginez serrer une serviette sous l'aisselle pour trouver du soutien dans l'épaule et l'omoplate. Si besoin, effectuez l'exercice avec le genou du dessous au sol.

**LE BON TEMPO :** 20 secondes par côté.



Extraits de  
« Abdos express »,  
de Lauriane  
Lamperim,  
éd. Amphora, 10 €.

### 3 JE MUSCLE MON DOS ET MES FESSIERS AVEC LE DEMI-PONT

**LA POSITION DE DÉPART :** allongée au sol, prenez appui sur les omoplates et fléchissez les genoux, pieds posés à plat sur le sol.

**LE MOUVEMENT :** expirez, engagez le périnée et les abdos. Puis, décollez le bassin du sol. Alignez épaules, hanches

et genoux. Inspirez, décollez les pointes de pied et prenez appui sur les talons. Expirez, tendez les bras au-dessus des cuisses. Tirez l'os du pubis vers le visage et le sacrum vers les talons pour éviter de cambrer le dos. Maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :**

pressez bien dans les talons pour « déplier le pli de l'aîne » et ainsi activer les fessiers. En cas de difficulté, gardez les bras tendus au sol pour plus de stabilité.

**LE BON TEMPO :** 30 secondes.



### 4 JE RENFORCE PROFONDÉMENT MES ABDOS AVEC LA PLANCHE SUR UNE JAMBE

**LA POSITION DE DÉPART :** allongée face au sol, prenez appui sur les avant-bras (coudes sous les épaules), et les genoux. Les orteils sont retournés.

**LE MOUVEMENT :** expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez les genoux du sol. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Sur l'expiration suivante, décollez le pied gauche à quelques

centimètres du sol, sans perdre votre alignement. Reposez le pied gauche et décollez le droit.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** maintenez la posture en gardant le bassin stable, hanches alignées et sans cambrer le dos. En cas de difficulté, effectuez l'exercice en appui sur les deux pieds.

**LE BON TEMPO :** 10 secondes par jambe.

### 5 JE FORTIFIE MON DOS ET MES ABDOS AVEC LA PLANCHE DORSALE

**LA POSITION DE DÉPART :** allongée sur le dos au sol, colonne étirée et jambes tendues. Prenez appui sur les omoplates et les talons.

**LE MOUVEMENT :** expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez le bassin du sol. Alignez les

épaules, les hanches et les genoux. Tirez l'os du pubis vers le visage et le sacrum vers les talons pour étirer la zone lombaire. Inspirez, placez les bras tendus au-dessus des cuisses. Maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** Grandissez-vous du sommet du crâne aux pointes de pieds. Poussez les hanches vers le ciel, sans sortir le ventre ni ouvrir les côtes (abdos engagés). Si besoin, gardez les bras le long du corps au sol.

**LE BON TEMPO :** 30 secondes.















# 1 Circuit pour niveau confirmés (24 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 1			Tps'		
1	<b>CRUNCH</b> Bouteille Entrecuisses Grands Droits			Ne pas tirer sur la nuque et le regard vers le ciel		30" ou 30rep	
2	<b>CRUNCH</b> Élevés Grands Droits					On décolle les épaules, le regard vers le ciel	30" ou 30rep
3	<b>CRUNCH</b> Jambes Élevées Grands Droits			On décolle les épaules, le regard vers le ciel		30" ou 30rep	
4	<b>SUPERMAN</b> Battements Jamb/Bras Opposés Lombaires					30" ou 30rep	
5	<b>GAINAGE</b> Bras Tendus Alternés Lombaires					30" ou 30rep	
6	<b>ESSUIS GLACE</b> Obliques					30" ou 15rep	
7	<b>CHIEN</b> Bras & Jambe opposée Obliques + fessiers					30" ou 15rep	
8	<b>GAINAGE TWIST</b> Obliques					30" ou 15rep	
9	<b>PONT</b> Lombaires				Ne reposez jamais les fesses au sol	30" ou 20rep	
10	<b>GAINAGE</b> Croisé Main genou Lombaires					30" ou 15rep	

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 2		Tps'	
11	<b>CISEAUX</b> Verticaux Bas 			30" ou 40rep	
12	<b>CRUNCH</b> Inversés Bas 			30" ou 20rep	
13	<b>CISEAUX</b> Horizontaux Bas 			30" ou 30rep	
14	<b>Planche</b> Jump INS Lombaires 			30" ou 20rep	
15	<b>GAINAGE</b> Oblique En rotation Lombaires 			30" ou 14rep	
16	<b>Croisé</b> Coude Genou Fixe Obliques 		<b>15 rep d'un côté puis 15 de l'autre</b>		40" ou 15rep
17	<b>ASSIS</b> TWIST Obliques 			<b>Avec bouteilles</b>	30" ou 20rep
18	<b>Toucher</b> Chevilles Obliques 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 		30" ou 30rep	
19	<b>PONT</b> Jambes Alternées Lombaires 			30" ou 20rep	
20	<b>CLIMBERS</b> Croisés Lombaires 			30" ou 30rep	

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 3		Tps'	
21	<b>Croisé</b> Coude- Genou Alterné <i>Obliques</i> 	 <p data-bbox="842 230 1326 365"><b>Ne pas trop tirer sur la nuque</b></p>		30" ou 30rep	
22	<b>Abdos</b> Death Bug <i>Obliques</i> 			30" ou 20rep	
23	<b>Gainage</b> Costal Gauche + Bras dessous 		<p data-bbox="679 611 895 734"><b>Sur COUDE</b></p>		30" ou 15rep
24	<b>Gainage</b> Costal Droit + Bras dessous 		<p data-bbox="679 835 895 958"><b>Sur COUDE</b></p>		30" ou 15rep

## 3) BAS DU CORPS

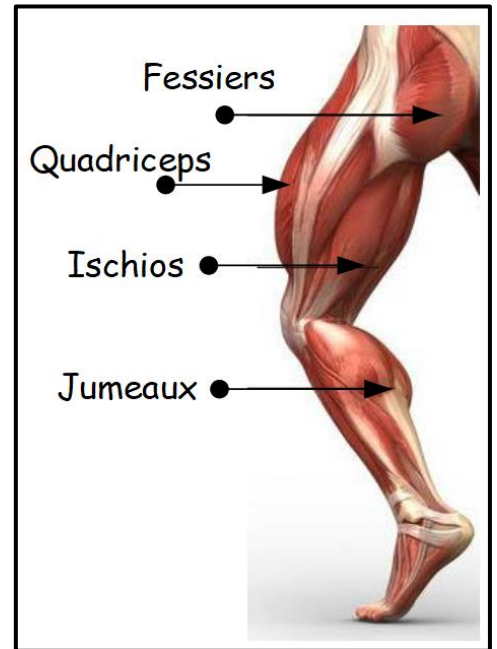
**Sans matériel**

### 3.1) Mollets

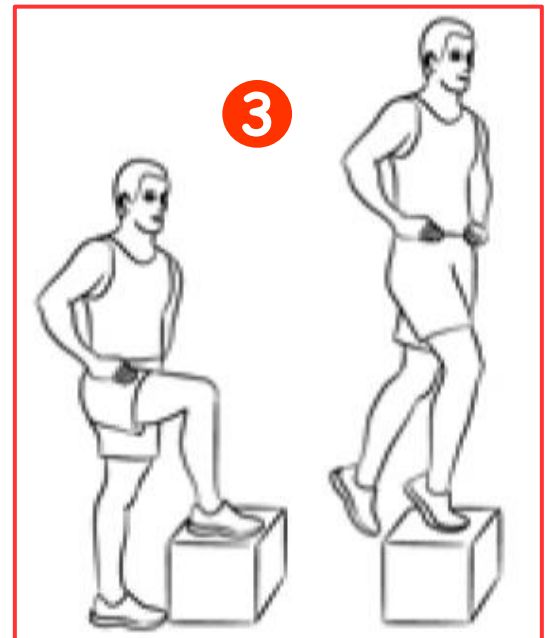
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

*Sécurité : Eviter de cambrer le dos en contractant abdos & fessiers.*

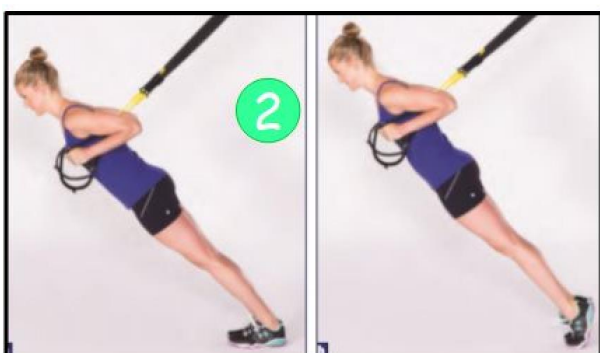
Ne pas reposer les talons au sol.



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.



Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

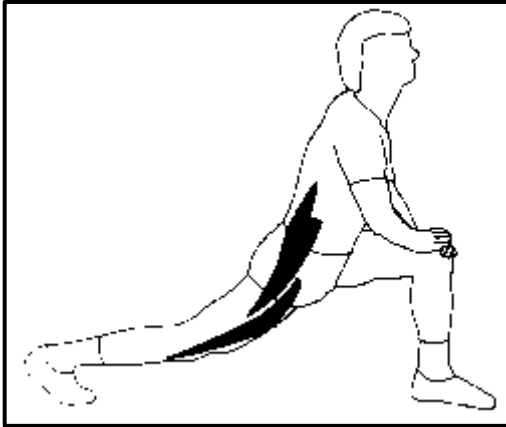


**Avec  
Sangle  
TRX**

# Échauffements Cuisses & Fessiers (suivre ces 4 mvts) ...

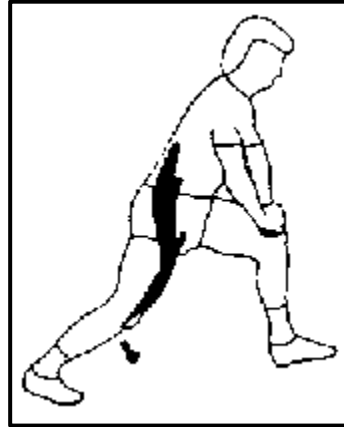
1) Trottiner pendant 10 minutes.

2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :



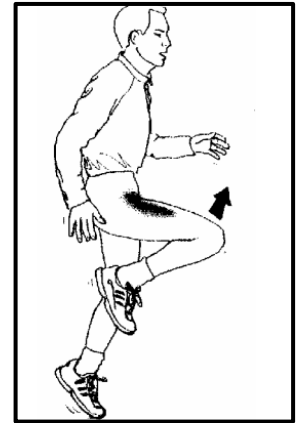
### 1<sup>er</sup> Temps :

- Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- On doit sentir la tension dans les hanches.
- Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol.



### 2<sup>ème</sup> Temps :

- Se tenir un pied en arrière en fente.
- Les mains en appui sur le genou.
- Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol.



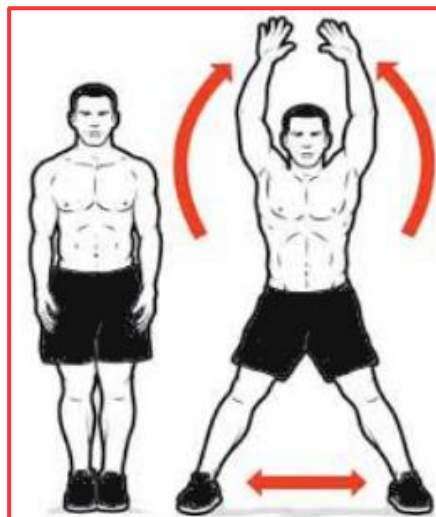
### 3<sup>ème</sup> Temps :

Genoux / Poitrine pendant 30 secondes.

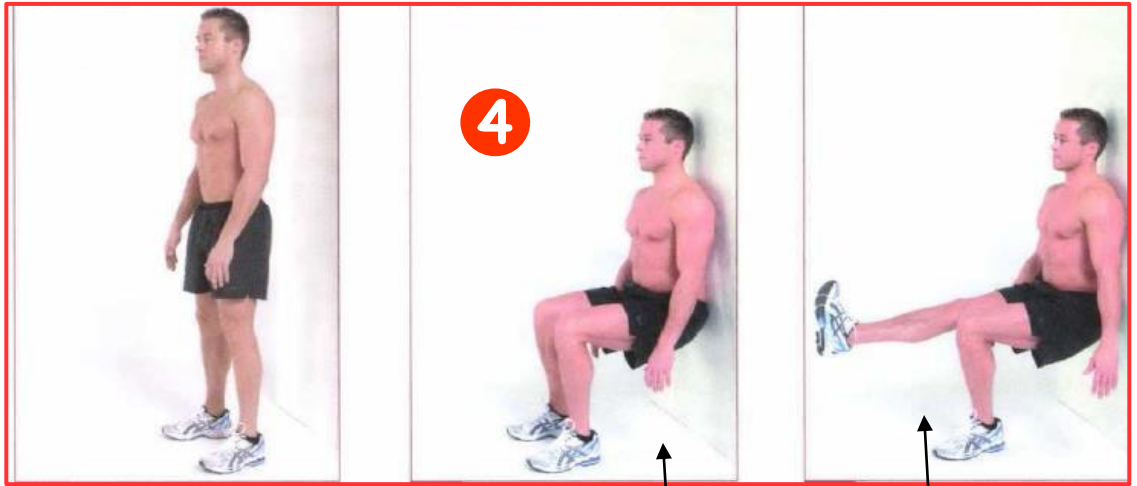
3) Faire des mouvement Talons/Fesses pendant 2 minutes :



4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :



## 3.2) Cuisses

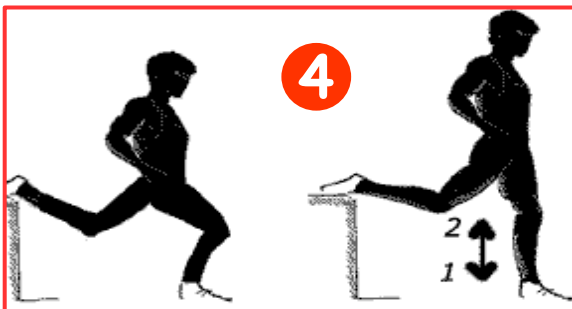


Pieds légèrement écartés, les cuisses parallèles au sol et les jambes forment un angle droit.

Difficulté supplémentaire, une jambe tendue après l'autre.



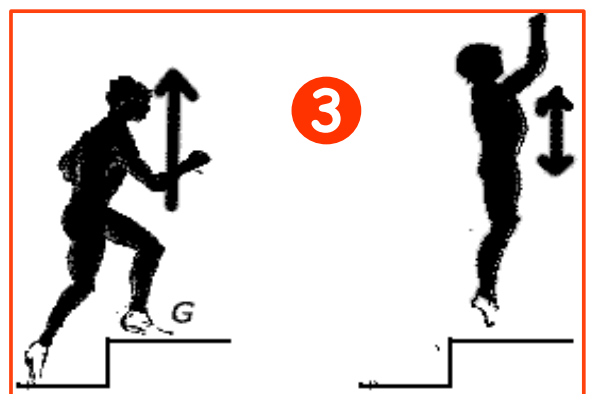
Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied. Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.



1. Maintien 5" en semi-fléchi.
2. Flexion complète + extension rapide.

La descente, jambe angle droit, pas davantage !

Fentes croisées pour travailler des muscles secondaires différents.



En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.

## Pour des jambes musclées sans douleur

Pour les  
problèmes  
de GENOUX

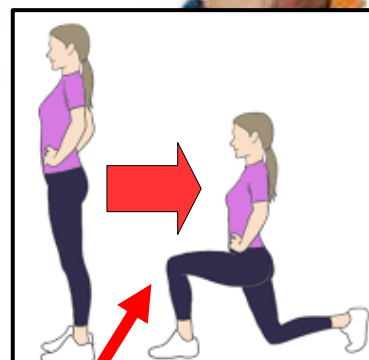


**À éviter : Leg extension**

**A privilégier : Fente inversée**

**EXPLICATION** Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contrepoids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

**EXÉCUTION** En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



Veillez à ce que la pointe du genou  
ne se déplace pas vers l'avant du pied  
mais toujours vers l'arrière !!!

Quart de squat

Demi squat

Trois quart de squat



2

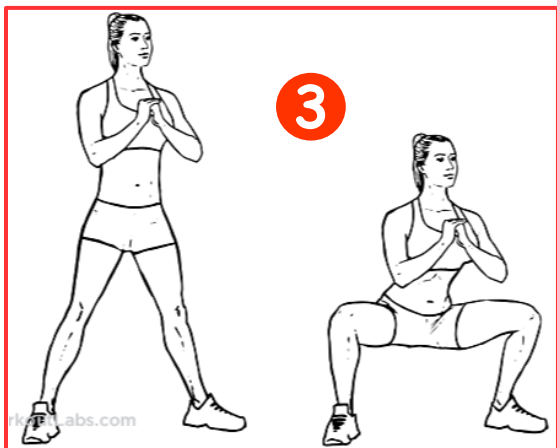


3



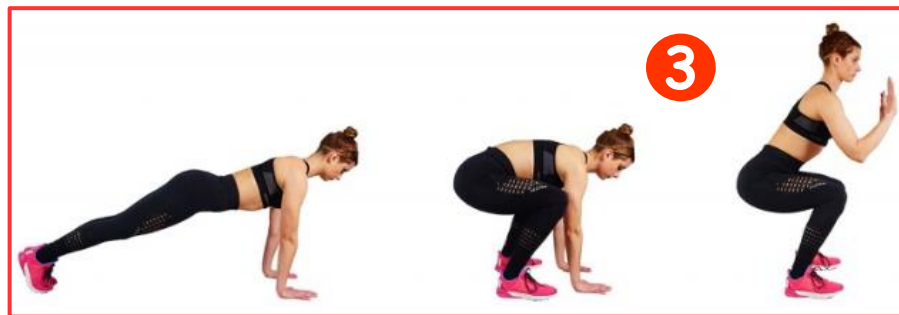
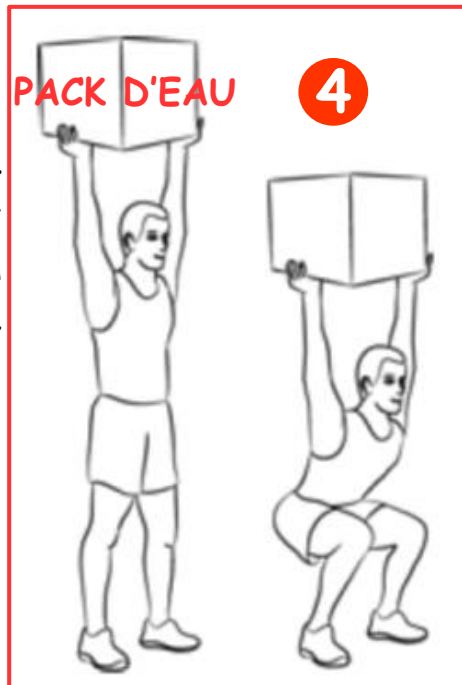
3

Adoptez ce travail musculaire en position basse pour solliciter davantage les fessiers...  
Attention : Garder le dos droit !

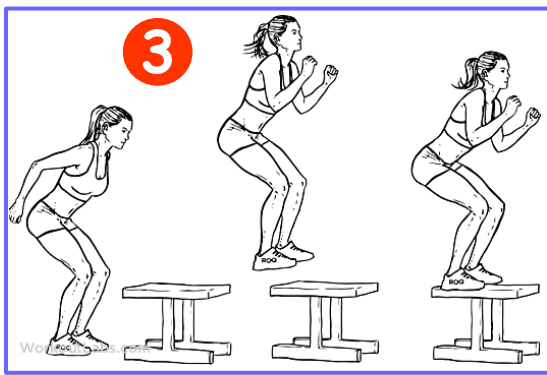


Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.

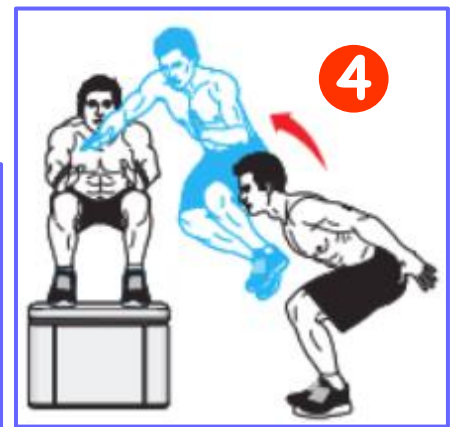
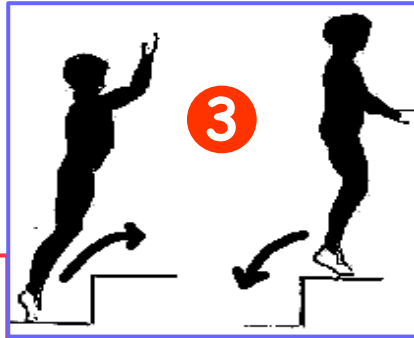
Attention : Garder le dos droit sinon risque de blessure !







Sur le muret de la cour de promenade



Attention aux risques de chutes : exercice compliqué à exécuter !

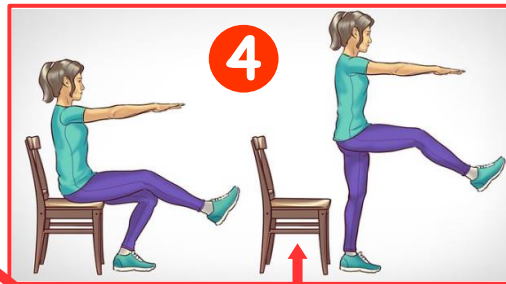


Heisman, pour travailler des muscles secondaires différents.

Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).



Saut sur une jambe



Exercices très durs : à ne pas faire en cas de fragilités de genoux !

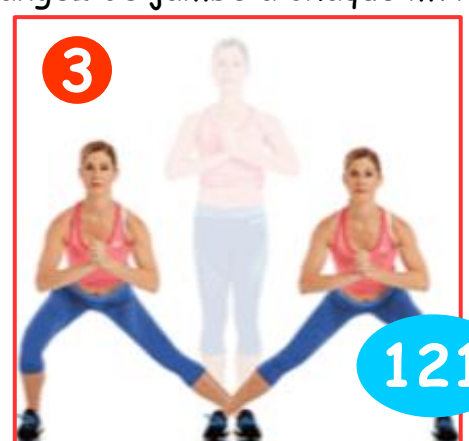
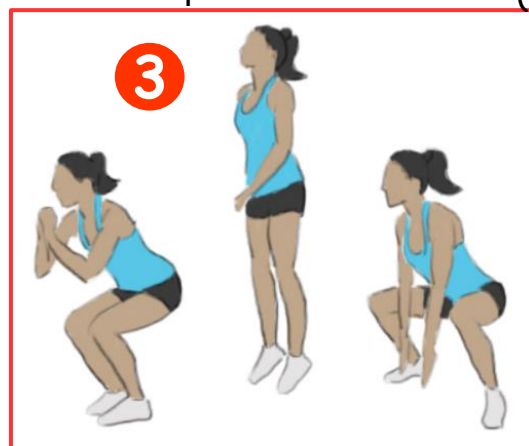
Idéal pour les personnes avec une fragilité aux genoux. Relevé de chaise :  
 Pieds largeur de hanches, à 90° sous les genoux.  
 S'asseoir et se relever sans décoller les pieds du sol, en gardant les mains croisées sur les épaules.  
 Attention : Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds -  
 Garder le regard à l'horizontal pour éviter de courber le dos !



Pas chassé puis descente écartée à la Sumo (garder dos bien droit).

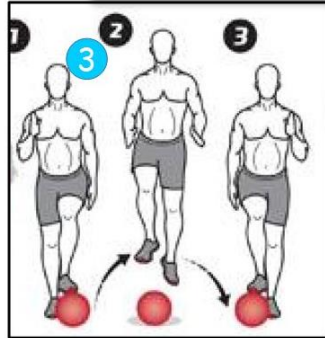
Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée.

Squat en charge sur une jambe (changez de jambe à chaque mvmt).



# Avec un peu de matériel

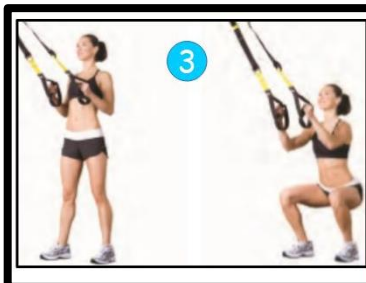
Medecine-Ball + TRX + Elastique + Step



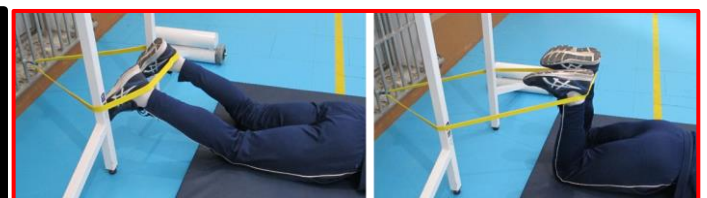
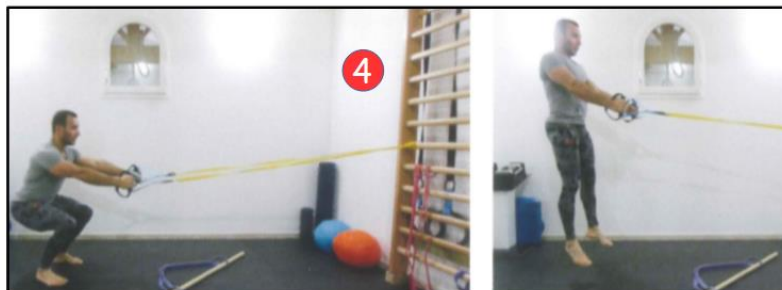
## Medecine Ball



## TRX

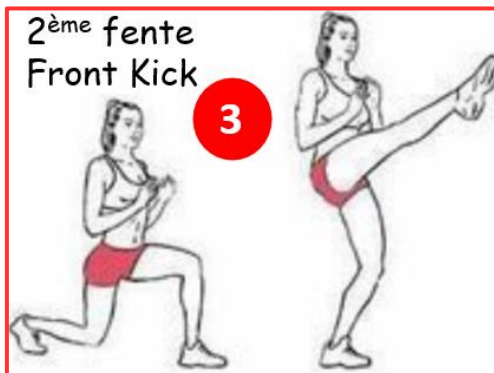


## Elastique



### 3.3) Fessiers

Dans tous les exercices de flexions des jambes des pages précédentes, lorsque vous voulez travailler les fessiers, il s'agira de descendre davantage, c'est-à-dire que le haut des cuisses sera plus bas que son niveau parallèle au sol. Exemples...



**Sans matériel**

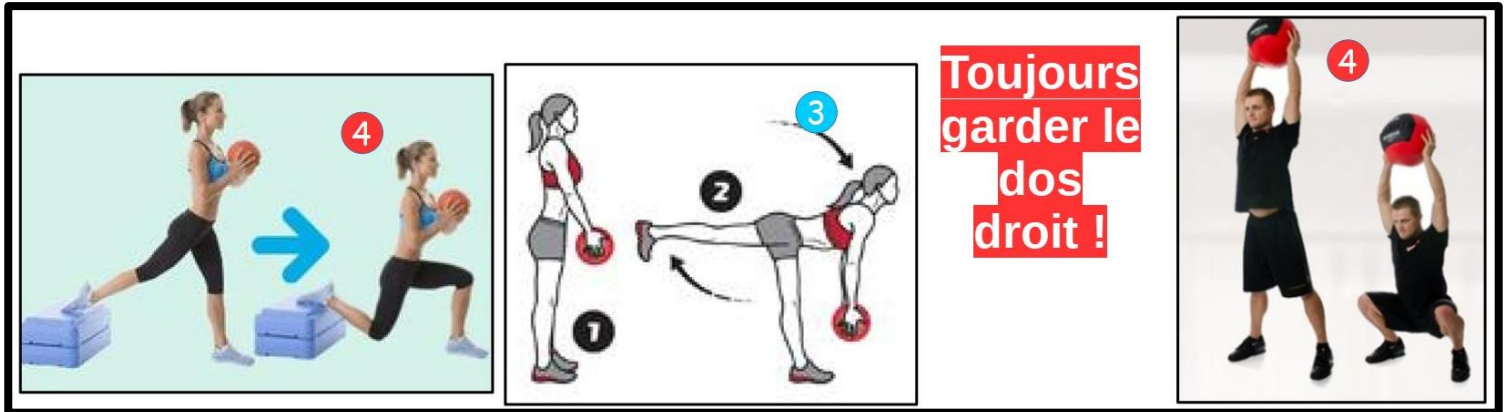
### 3.4.2 ) Un travail en gainage dynamique :



# Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX

## Medecine-Ball

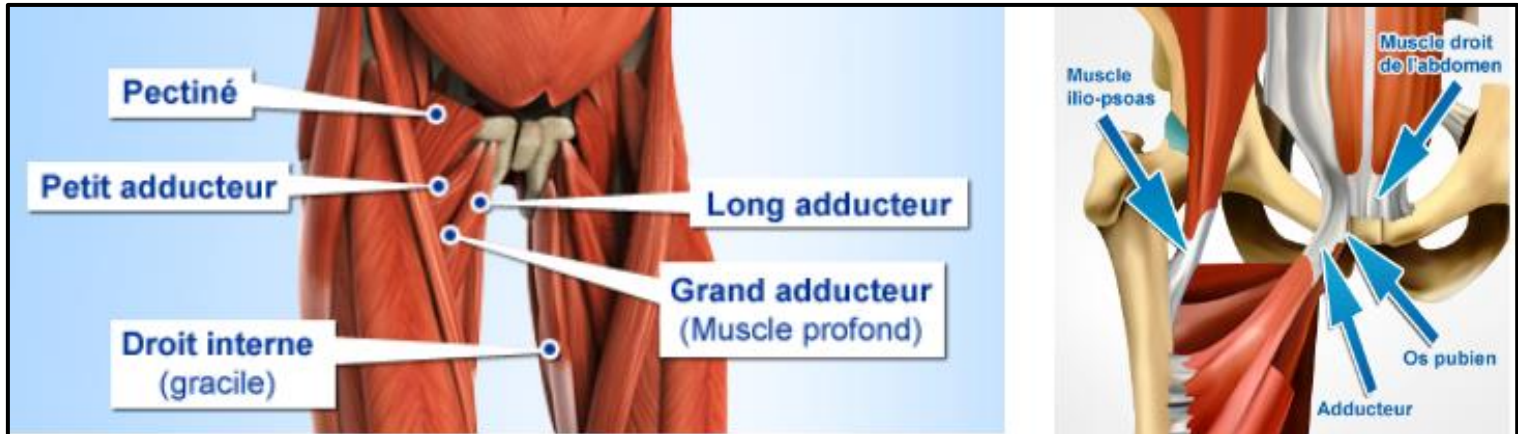


## TRX



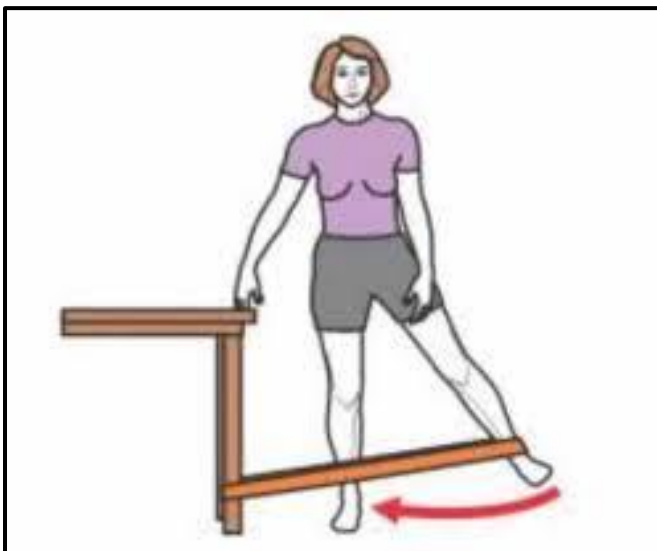
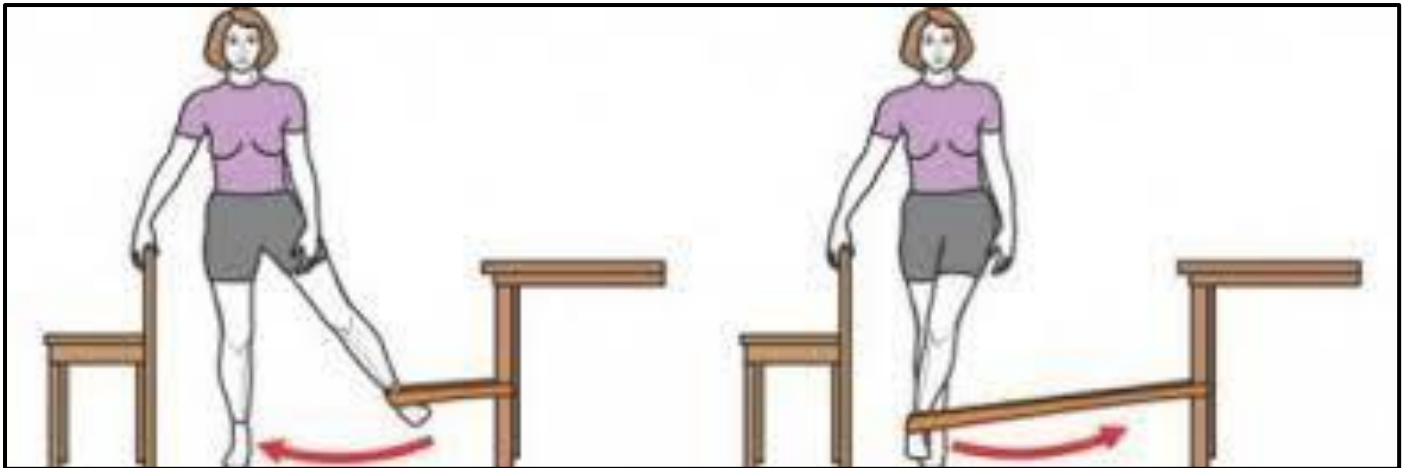
## 3.4) Les Adducteurs & le Psoas

### Les ADDUCTEURS :



Ces muscles permettent de verrouiller le bassin lorsque nous sommes debout ou en appui sur une jambe. Ils sont également impliqués dans la flexion et la rotation externe de la hanche.

Les blessures et douleurs aux adducteurs sont fréquentes chez les sportifs, en particulier chez les footballeurs. Des facteurs comme la fatigue, le surmenage sportif ou un terrain difficile, peuvent les favoriser.





Sauter en étoile (en alternant, côté gauche et droit).



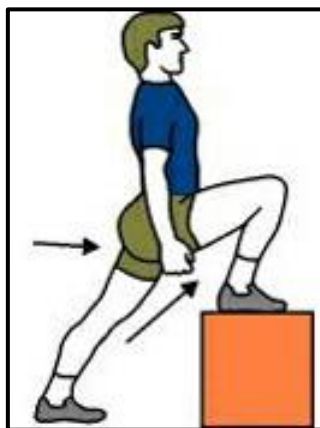
Le PSOAS :



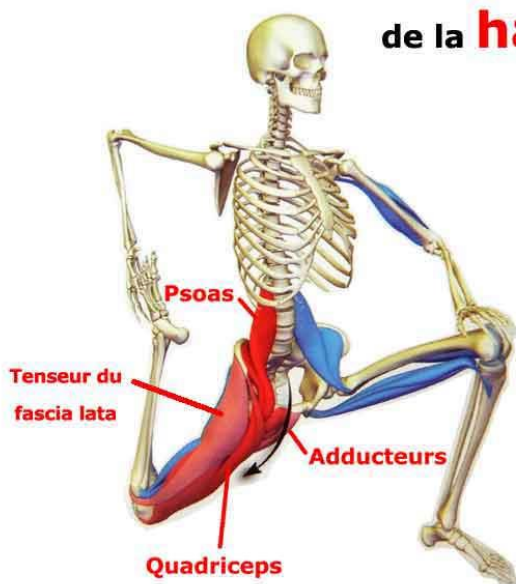


## Renforcement du Psoas

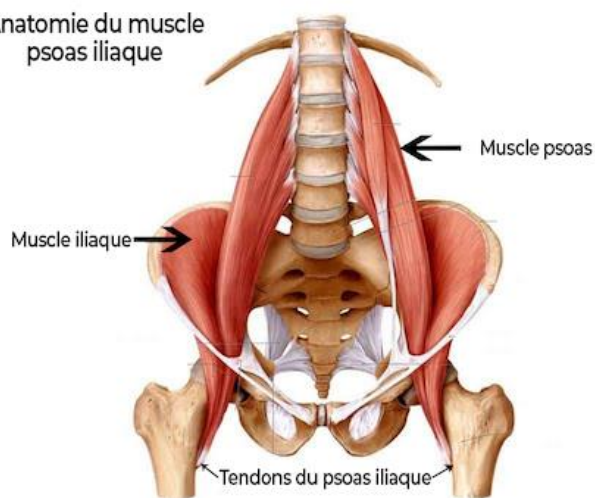
## Étirements du Psoas



### Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche



Anatomie du muscle psoas iliaque



Lorsque vous avez eu des douleurs dans la région des adducteurs, il faut pratiquer le plus rapidement possible et régulièrement des exercices de renforcement musculaire du psoas, du dos, des fessiers, de la sangle abdominale, combinés avec les étirements.

Dans un premier temps, les exercices ne doivent pas augmenter la douleur du muscle. De ce fait, les exercices de stabilité, comme le gainage abdominal statique, sont recommandés.

En complément, il faut insister sur le travail lombaire, le renforcement des fessiers, et des ischio-jambiers.

## Les 3 phases d'exercices :

- ✓ Phase 1, lorsque les douleurs sont largement supportables : Le gainage.
- ✓ Phase 2, lorsque les douleurs sont presque finies : Renforcement & stabilisation.
- ✓ Phase 3, vous n'avez plus de douleurs : Renforcement & sollicitations très dynamiques.

### Phase 1 :

Les exercices de gainage.



#### Gainage abdominal position ventrale.

Consignes :

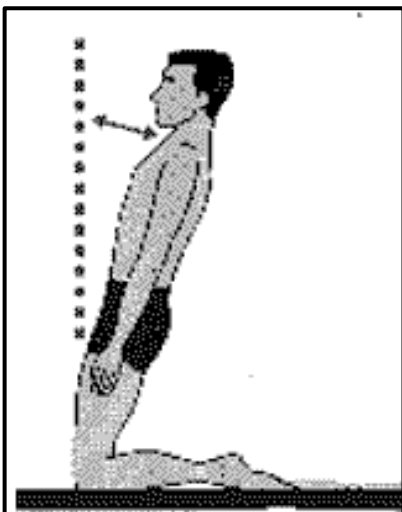
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes.



#### Gainage abdominal position latéral.

Consignes :

- Gardez le bassin aligné avec les épaules (ne doit pas tomber en avant ou en arrière).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.



Gainage à genoux on descend vers l'arrière en gardant toujours un alignement buste-cuisses parfait et sans atteindre le point de bascule puis on revient doucement.

Cet exercice est excellent pour tonifier en synergie les abdominaux transverses, les grands droits et les quadriceps.

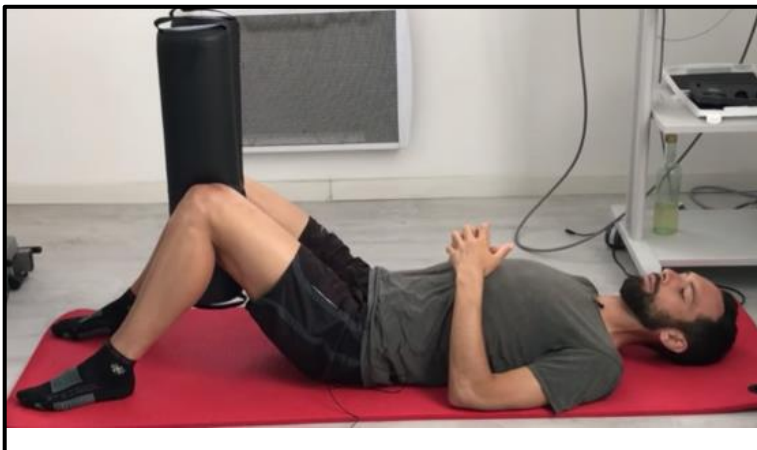




### Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière à avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.



### Exercice isométrique de renforcement des adducteurs jambes pliées puis tendues.

Consignes :

*Serrez le coussin entre vos jambes, pendant 10 secondes, sans que cela soit douloureux. Faire 10 répétitions pour chaque position.*

Tous les exercices et les étirements doivent être réalisés en dessous du seuil de la douleur et ne doivent surtout pas l'augmenter.



Il est conseillé de pratiquer du **vélo** pour maintenir une activité cardiovasculaire, si vous n'avez pas de douleur en pédalant.

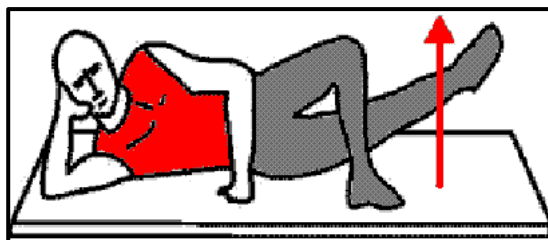
## Phase 2 :

La douleur doit avoir diminuée fortement. Les exercices de gainage "classiques" doivent être maîtrisés.

Vous allez pouvoir commencer à travailler le renforcement des muscles fessiers, du gainage avec instabilité (lever une jambe, un bras, mettre un plan instable...) et intensifier les étirements des adducteurs et des ischio-jambiers.



Exercice de gainage latéral, jambe de dessus en battements.  
Pour augmenter la difficulté de vos exercices de gainage.



Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, poussez sur la chaise en avançant votre buste puis en amenant le genou vers le haut.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

*NB : Lorsque le psoas est trop douloureux, il n'est pas utile de ramener le genou vers soi en fin de mouvement.*

Progressivement, ces exercices doivent évoluer vers du gainage dynamique, des exercices de stabilité, et de plyométrie.



Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

Descendre sur une jambe jusqu'à ce que le genou soit à 45 degrés de flexion (s'arrêter avant le secteur douloureux) puis remonter en poussant fort.

### Phase 3 :

Vous devez poursuivre le travail de gainage, des muscles fessiers et les étirements. Des exercices de renforcement des adducteurs sont à pratiquer, afin de les solliciter en concentrique, isométrique et excentrique.

Il est important d'ajouter du travail pliométrique avec des sauts pour travailler à nouveau les changements de pivots.



#### Consignes :

- Faites glisser votre pied sur le côté, grâce à la serviette sur le sol, sans tourner le bassin ni plier le genou, tout en contrôlant le mvt.
- Ramenez ensuite la jambe pour vous mettre sur vos deux pieds, sans plier le genou du côté de la serviette.



- Faites 10 mouvements de chaque côté.
- Progressivement et si pas de douleur, augmentez l'amplitude et le rythme, en vous focalisant sur votre douleur.























#### Sauts latéraux (droite / gauche).

##### Consignes :

- Réalisez des sauts sur une jambe, avant/arrière, puis latéraux (gauche/droite).
- Faites 20 sauts à chaque fois et sur chaque jambe. Si la douleur n'est plus du tout présente, vous pouvez reprendre les entraînements, en respectant toutefois une progression logique. Surtout, ne brûlez pas les étapes et augmentez progressivement vos charges.

# 1 Circuit pour niveau confirmés (20 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Bas du Corps 1		Tps'		
1	SQUAT+ 10 petits En bas			10 Squats Lents + 10 Mini-Squats en BAS	 Avec 2 bouteilles	45" ou 20rep
2	FESSIERS CHIEN Pipi				20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
3	Fentes Sur Chaise			Attention de ne pas trop avancer son genou vers la pointe du pied	20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
4	Adducteurs Allongé Sur côté				20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
5	Chaise Levés Jambe altern			En alternance		45" ou 20rep
6	FLEXION Pointe de pieds			12 rep's pieds intérieurs + ext + normal	Ne jamais poser les talons au sol.	60" ou 12rep
7	SQUAT Sauté Écarté			Saut pieds joints puis réception écartées.		45" ou 20rep
8	A 4 Pattes Levée jambe Tendue				20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
9	SQUAT SUMO			Avec 2 bouteilles		45" ou 20rep
10	Pointes de Pieds en "chaise"			Remontez les fesses Ne pas faire d'angle droit		30" ou 20rep

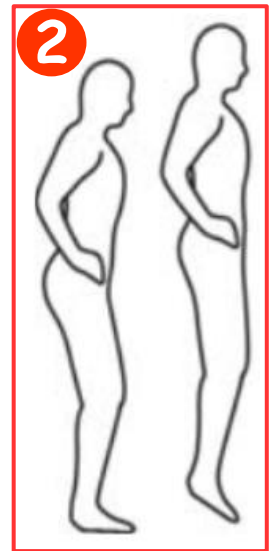
N°	EXOS	"Confirmés" Bas du Corps 2		Tps'
11	SQUAT Front Quick 			45" ou 20rep
12	DONKEY KICK 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
13	CHAISE Jambes Écartées 			45"
14	Abducteurs Allongé Sur côté 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
15	SQUATS puis Relevé de jambe tendue 		En alternance	45" ou 20rep
16	Sauts Pointes de Pied 		En alternance	45" ou 30rep
17	Fentes sur Place 		Attention de ne pas trop avancer son genou vers la pointe du pied	En alternance 45" ou 20rep
18	BEAR KICK 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
19	CHAISE Jambes Serrées 			45"
20	Oscillation Arrière 		20 rep's de chaque côté	Faire près d'un mur ou d'une chaise pour garder l'équilibre 60" ou 20rep

# 4) LE CARDIO

Levés de genoux



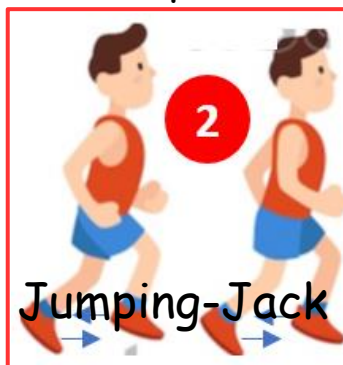
Sautillements façon corde à sauter



En cas de soucis de chevilles ou genoux, faire des simples montées de genoux sans le saut.



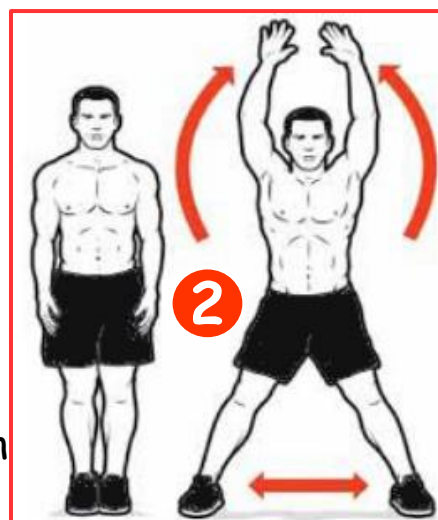
Mini-Fentes sur place



Talons - fesses



Jumping-Jack

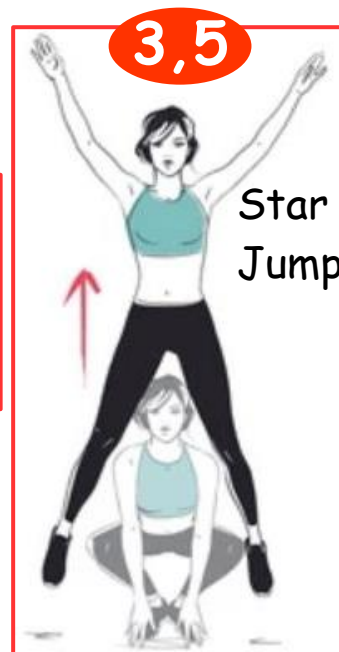
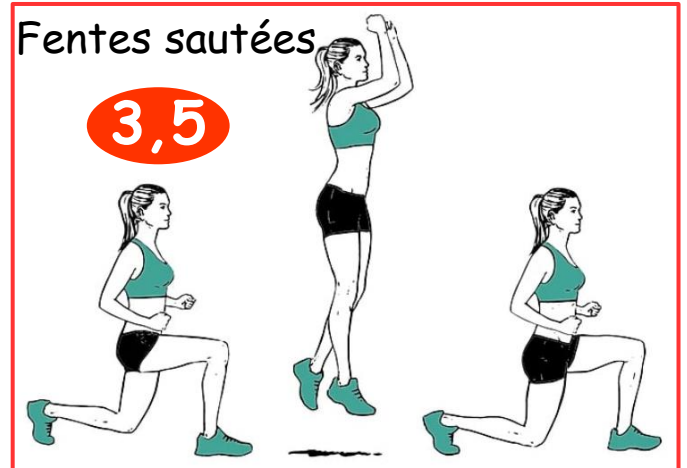
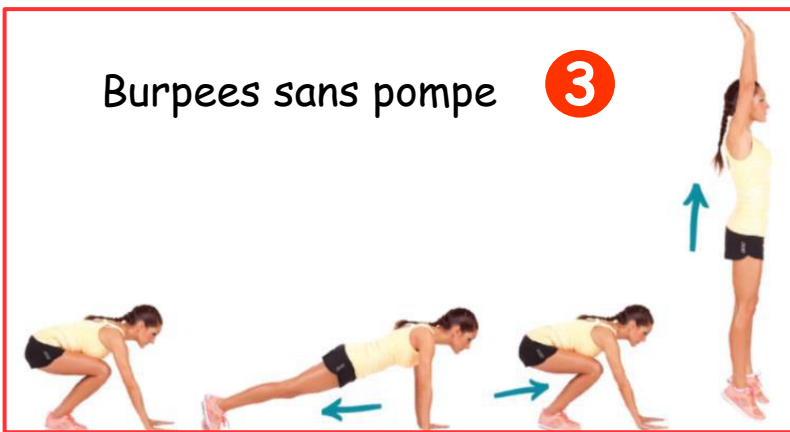
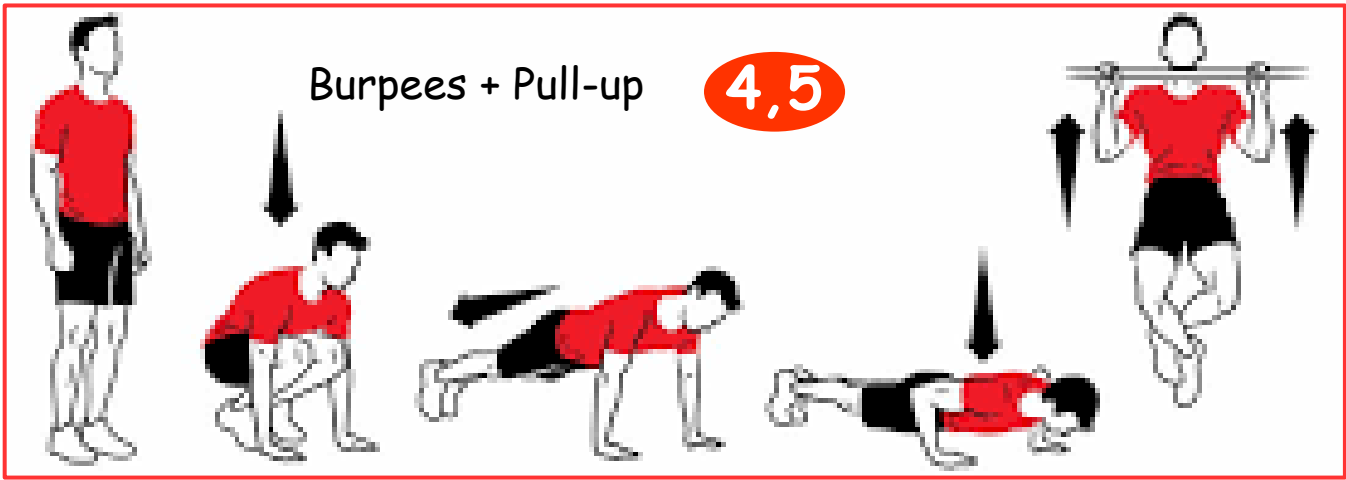


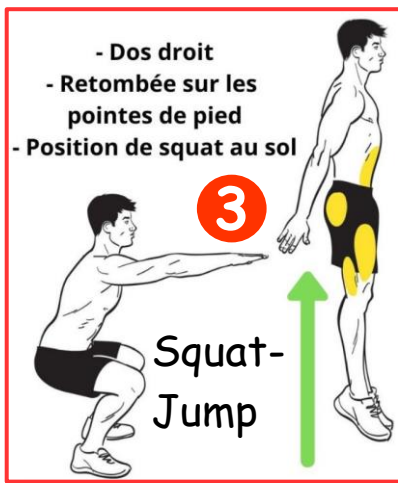
**Boxing-Stepping**  
Mouvement très rythmé avec les jambes qui piétinent façon step en cadence avec les bras.



Pointes de pieds très rapides sur STEP





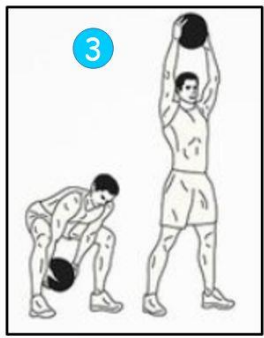


Sauts  
genoux-  
poitrine



# Avec un peu de matériel

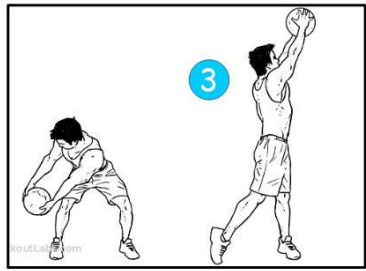
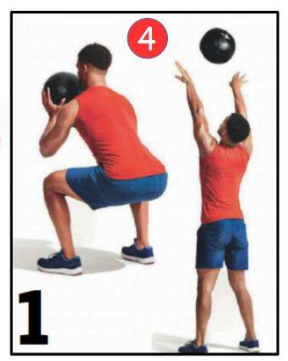
Medecine-Ball + Elastique



Toujours  
garder le  
dos  
droit !



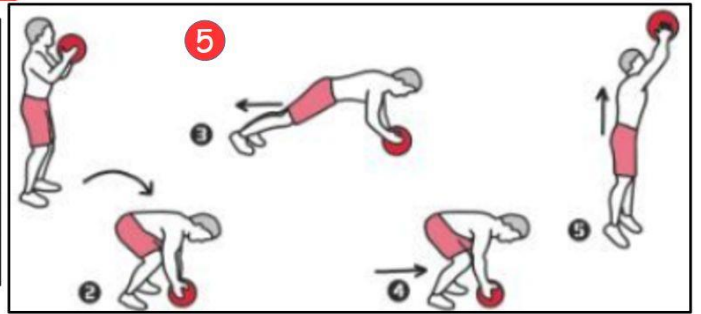
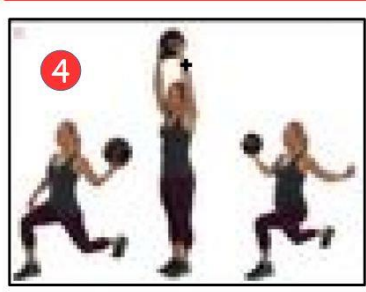
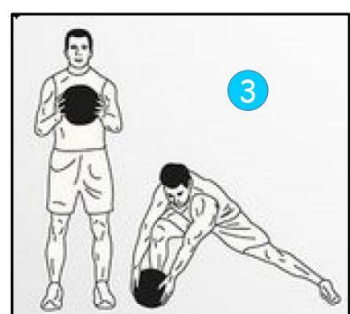
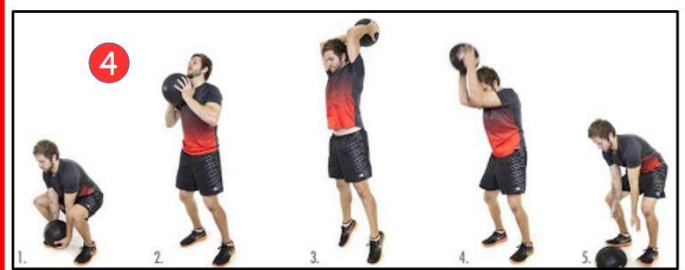
**Medecine  
Ball**



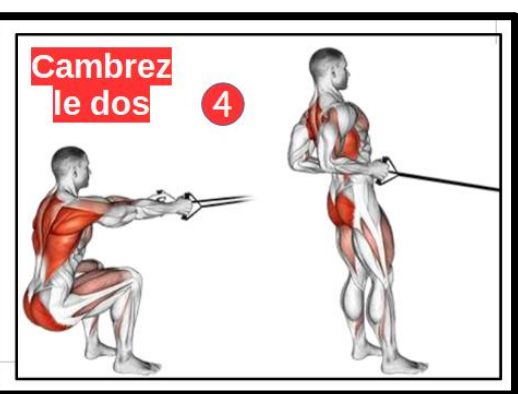
**6 exos pour  
Cuisses & Épaules**

Par niveaux de difficulté :

**1 2 3 4**


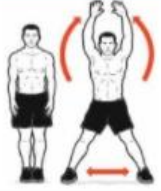




















**Elastique**





# 1 Circuit pour niveau confirmés (17 exos)

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK 		75" ou 60rep
2	Squats puis Relevé de jambe tendue 	 En alternance	45" ou 16rep
3	Boxing Stepping Direct 	 Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine 	 En alternance	75" ou 50rep
6	BURPEES Sans Pompe 	 Sans pompe	45" ou 20rep
7	Shadow Corde à Sauter 		75" ou 60rep
8	Saut Pieds joints Réception Écartée 		45" ou 20rep
9	CLIMBERS 	 Coude-Genou du même côté	75" ou 60rep
10	SQUAT Saut en Etoile 		45" ou 20rep

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 2		Tps'
11	Mini-Sauts Surfeurs	CARDIO 	Toujours jambes fléchies	75" OU 60rep
12	Sautillements Levées Genou Potrine puis Front kick	 	10 Reps d'un côté puis 10 Reps de l'autre	45" OU 20rep
13	Boxing Stepping Vers haut	CARDIO 	Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" OU 60rep
14	SQUAT JUMP	  - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied Position de squat au sol	- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	45" OU 20rep
15	Jumping- Jack Inversé	CARDIO 	En alternance Bras-Jambe opposés	75" OU 60rep
16	Pointes pieds Flexion Impulsion Extérieure	Travail de tout le BAS 	Toujours jambes fléchies	45" OU 16rep
17	Genou Coude Opposé	CARDIO 	Coude - Genou opposé	75" OU 60rep

## Lorsque vous courez sur une toute petite surface, quelques exercices supplémentaires :

La course à pied : Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons.

Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

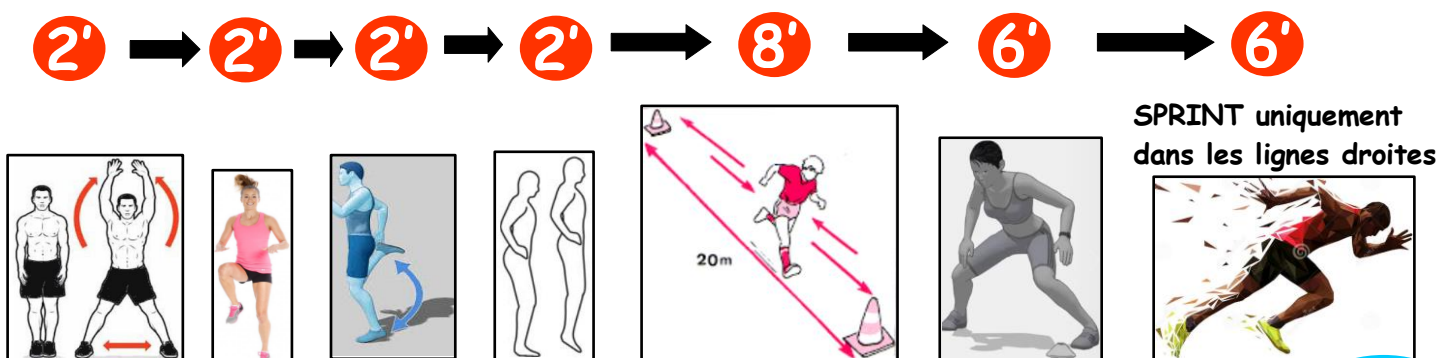
### Quelques solutions palliatives :

- \* Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- \* Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- \* Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- \* Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautillerment façon corde à sauter pour vous échauffer.
- \* 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- \* 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- \* Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 207...



## 5) Le sport, avant pendant & après la grossesse

Ce guide présente les avantages de la pratique d'une activité physique avant, pendant et après votre grossesse. Il détaille les nombreux bénéfices pour vous, bien entendu, mais aussi pour votre enfant à naître. Il vous propose des activités à faire en cellule, en promenade ou dans votre espace à la nurserie.

Toutes les femmes le savent (et parfois le redoutent un peu...) : on prend du poids pendant la grossesse !

À terme, l'augmentation totale moyenne du poids corporel est d'environ 9 à 15 kg selon votre poids initial. Elle varie selon les femmes et dépend de la corpulence initiale. En moyenne, la prise de poids est de :

- Environ 1 kg/mois pendant le 1er et le 2e trimestres (parfois rien au 1er trimestre).
- Environ 2 kg/mois pendant le 3e trimestre

La répartition est d'environ 5 kg pour le placenta, le liquide amniotique et le fœtus, 3 kg pour l'utérus et les seins et 4 kg pour la graisse.

### 5.1) Les effets de l'activité physique pour une femme enceinte

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives sont prouvés en termes de santé publique et d'amélioration de la qualité de vie pour tous. En résumé, l'activité physique est bénéfique à la santé physique et mentale, que l'on soit enceinte ou pas et quel que soit son âge.

Elle améliore :

- ✓ Le cœur, la respiration et les vaisseaux sanguins.
- ✓ Le fonctionnement des muscles et la force.
- ✓ La sensation de bien-être.
- ✓ La qualité du sommeil.
- ✓ L'estime de soi.
- ✓ L'espérance de vie en bonne santé.

Elle diminue :

- L'anxiété (le stress).
- Les symptômes de dépression.
- Le risque de certaines maladies chroniques (cancers du sein et colorectal, diabète, ostéoporose).

## **Les effets de l'activité physique pour la femme enceinte :**

Chez la femme enceinte, l'activité physique a des effets scientifiquement prouvés et permet de :

- ❖ Contrôler la prise de poids.
- ❖ Diminuer les douleurs lombaires.
- ❖ Améliorer la circulation veineuse (voir les exercices en page 12).
- ❖ Protéger le périnée et prévenir les fuites urinaires.
- ❖ Prévenir les troubles du transit intestinal.
- ❖ Faciliter la mobilité.
- ❖ Diminuer l'anxiété et l'état de dépression qui pourraient être ressentis.

En plus, l'activité physique agit en diminuant le risque de certaines complications de la grossesse (diabète gestationnel, hypertension).

## **Les effets sur l'enfant à naître : halte aux idées reçues !**

Contrairement aux idées reçues, chez une femme physiquement active durant sa grossesse :

- ✓ Le risque de prématurité n'est pas augmenté.
- ✓ Le risque d'hypotrophie (petit poids de naissance) n'est pas augmenté.
- ✓ Le risque de macrosomie (poids de naissance > 4 kg) est diminué.
- ✓ La taille de naissance est inchangée.

Par ailleurs, le neurodéveloppement de l'enfant à naître serait amélioré par l'activité physique de la mère. Ainsi, dès la naissance (à quelques jours de vie), ses capacités à s'orienter, à réguler l'état émotionnel, et à discriminer les sons seraient plus développées.

De plus, dès l'âge de 12 mois, les scores psychomoteurs, d'apprentissage et d'acquisition de vocabulaire seraient supérieurs.

## **Les effets sur l'accouchement :**

On ne connaît pas encore la totalité des bénéfices de l'activité physique sur l'accouchement. Cependant, il a été observé :

- ✓ Une durée globale du travail un peu raccourcie.
- ✓ Une diminution éventuelle du risque de césarienne.
- ✓ Une durée de l'expulsion légèrement réduite.
- ✓ Un risque de recours à une extraction instrumentale diminué.
- ✓ Une meilleure récupération après l'accouchement.
- ✓ Elle améliore la mobilité du bassin, augmente l'endurance tout en aidant à mieux prendre conscience de son périnée.

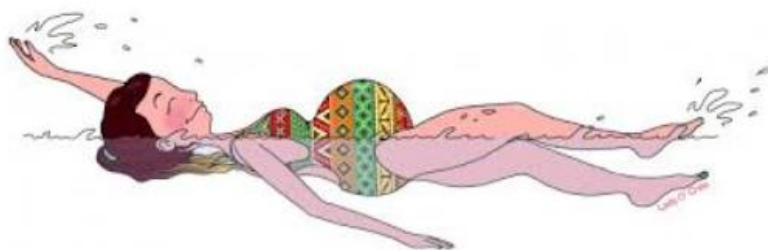
## 5.2) Le sport, avant pendant & après la grossesse

### a) Avant la grossesse :

**Le sport avant la grossesse pour limiter le diabète gestationnel.**

Le sport pratiqué de manière raisonnée (2 à 5 fois par semaine, 60 minutes par jour) associé à une alimentation variée et équilibrée sera pleinement profitable à votre future grossesse. L'activité physique et sportive réduirait de 20% le risque de développer un diabète gestationnel. Touchant environ 8% des futures mamans, il se caractérise par une augmentation de la glycémie.

Le surpoids étant l'un des facteurs négatifs, il convient de faire du sport avant la grossesse. Il existe bon nombre de possibilités à travers le fitness, la course à pied, le tennis, le vélo ou la natation. Toutes ces activités cardio pratiquées avant la grossesse vous permettront de limiter le risque de diabète gestationnel.



### b) Pendant la grossesse :

**Diminution des douleurs pelviennes.**

Enceinte, votre corps change, occasionnant divers désagréments, dont les douleurs pelviennes pour 30% des femmes. Localisées au niveau du pubis ou du bassin, elles peuvent être aiguës ou chroniques. Ce mal-être présente des causes variées comme une grossesse extra-utérine, une fausse-couche, une infection urinaire, un trouble du transit ou une déchirure musculaire pour les sportives.

Le sport pendant la grossesse aurait un lien direct avec la fréquence ainsi que l'intensité des douleurs pelviennes mais pas seulement. Le mal de dos ou encore les jambes lourdes sont diminuées chez les femmes actives.

L'activité physique pratiquée devra répondre à quelques règles élémentaires :

- Fréquence : 3 à 5 fois par semaine selon le niveau sportif.
- Intensité : ne pas dépasser 70% de la fréquence cardiaque maximale théorique.
- Durée : 15 à 30 minutes pour les débutantes ; 30 à 40 minutes pour les femmes d'un niveau de pratique confirmé.
- Pratiquer dans un environnement aéré pour éviter le coup de chaleur.
- Éviter les exercices en altitude (+ 1500m lorsque l'on n'est pas habituée) pour ne pas induire ou majorer une dette d'oxygène.
- Pas d'exercices allongée sur le dos après la 16ème semaine de grossesse, pour éviter la compression de la veine cave.
- Respecter le bon déroulement d'une séance (échauffement et phases de récupération).

**Yoga prénatal et autres activités sportives.**

Votre routine sportive ne doit pas s'arrêter une fois enceinte. Il existe une multitude d'activités sportives prénatales à l'image de l'aquagym, du Pilâtes ou du Yoga.

Enceinte, on limite l'intensité sans pour autant devenir inactive. La **course à pied** laissera sa place à la marche. Vous irez plus souvent à la piscine plutôt que dans un dojo et vous délaisserez, quelques temps, les courts de tennis pour vous tourner vers la gymnastique douce (cardio, renforcement musculaire ou stretching selon vos besoins).



Warrior 1



Warrior 2



Warrior 3



Triangle



Half Moon



Tree



Bound Angle



Cat/Cow



Pigeon



Cat Pose



A quatre pattes, le dos bien droit,  
faire des battements verticaux  
avec une jambe.



Downward Dog



Garland Pose

## Quelques signaux d'alerte :

Si vous ressentez, en cours de pratique ou après, l'un ou plusieurs des symptômes ci-dessous, arrêtez votre activité et demandez sans tarder l'avis de la sage-femme ou du médecin qui vous suit :

- ❖ Essoufflement marqué qui persiste au repos.
- ❖ Sensation d'une fatigue intense.
- ❖ Étourdissement, évanouissement.
- ❖ Douleur dans la poitrine.
- ❖ Douleur ou gonflement d'un mollet.
- ❖ Faiblesse musculaire avec perte d'équilibre.
- ❖ Contractions utérines douloureuses ou régulières.
- ❖ Saignement vaginal, pertes de liquide.

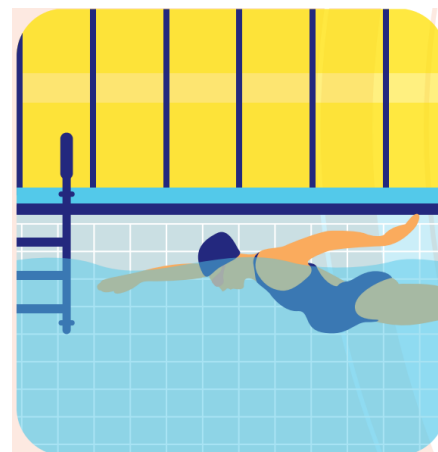
## **Quelques exemples d'activités pendant la grossesse :**

### La natation :

Grâce aux propriétés du milieu aquatique, la natation se pratique en état de quasi-apesanteur : squelette et articulations se trouvent de fait en décharge permettant ainsi de soulager notamment les douleurs lombaires.

Sport porté, sans chocs ni vibrations, la natation réduit l'impact sur les articulations tout en travaillant les grandes chaînes musculaires, active le système cardio-pulmonaire et favorise la relaxation musculaire.

Conseil : nager en continu avec un rythme régulier et possibilité d'utiliser masque et tuba.



### La gymnastique douce :

Cette activité permet de travailler la respiration, de prendre conscience de son bassin et de son périnée, de se tonifier en douceur, de s'assouplir, en demeurant à l'écoute de son corps.

Conseil : Éviter la position complètement allongée à partir du 5e mois de grossesse pouvant entraîner une diminution du retour veineux et des hypotensions.



### La Course à pied :

La course à pied est prioritairement réservée aux femmes ayant déjà une pratique antérieure de cette discipline.

En l'absence de douleurs aux chevilles, elle peut être pratiquée pendant plusieurs mois en fonction de la prise de poids et de la souplesse des articulations.

Conseil : bien se chausser et favoriser la course sur terrain souple.



### La marche :

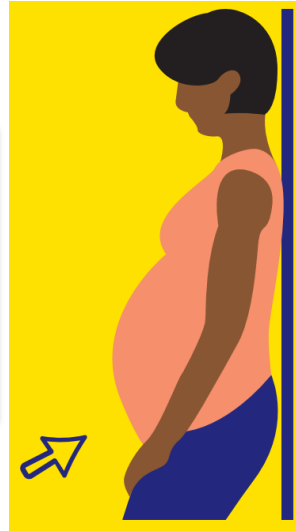
Bonne alternative à la course à pied, marcher enceinte est une activité physique très accessible qui peut être débutée à tout moment de la grossesse, poursuivie jusqu'à l'accouchement et se pratiquer en famille.

La marche active stimule les fonctions cardio-pulmonaires et articulaires et peut être également pratiquée avec des bâtons.



### Abdominal transverse :

- ✓ Debout, dos au mur, jambes légèrement fléchies, plaquer la région lombaire contre le mur en contractant le bas de l'abdomen et en soufflant.
- ✓ Maintenir la position 20 secondes et relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



### Poitrine :

- ✓ Pousser avec les deux mains sur un ballon placé au niveau de la poitrine, coudes abaissés ou à l'horizontale, et maintenir la pression 20 secondes.
- ✓ Relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



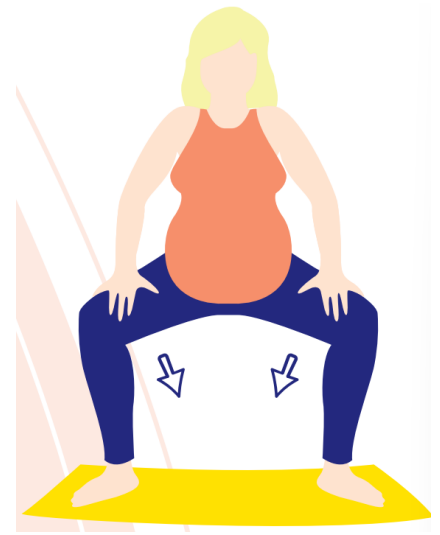
### Épaules :

- ✓ Assise, dos bien droit, un petit haltère dans chaque main (à défaut, une petite bouteille en plastique pleine d'eau ou de sable).
- ✓ Amener les mains au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possible, et redescendre les bras en freinant le mouvement.
- ✓ Recommencer par série de 10 mouvements.



### Quadriceps :

- ✓ Debout, pieds écartés et tournés vers l'extérieur, poser les mains sur les cuisses et descendre lentement en flexion en gardant le dos le plus droit possible.
- ✓ Garder la position fléchie 10 secondes et remonter lentement.
- ✓ Recommencer 20 fois.



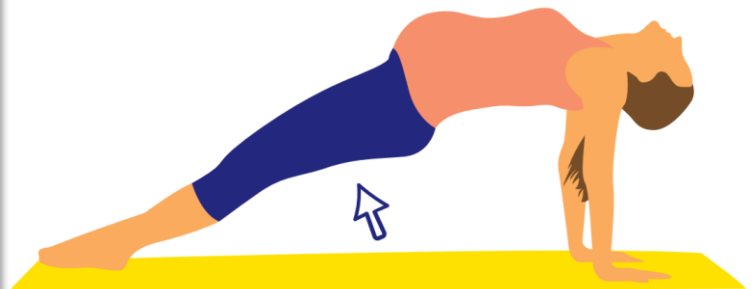
### Dos et Fessiers :

- ✓ En équilibre sur un genou et la main opposée, décoller les bras et jambes de la diagonale opposée, en veillant à ne pas creuser le dos.
- ✓ Maintenir la position ou faire des petits battements.



### Dos :

- ✓ Assise au sol, en appui sur les mains et les pieds, décoller les fesses en poussant sur les appuis, tout en se grandissant.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes et redescendre lentement.
- ✓ Recommencer 10 fois.



### Étirement du Dos :

- ✓ Allongée sur le dos, ramener les genoux vers la poitrine, en les écartant pour ne pas comprimer le ventre, en respirant calmement.
- ✓ Reposer les pieds au sol en contrôlant leur descente.



## c) Après l'accouchement :

A la fin d'une grossesse, le bébé pèse environ trois kilos ; le liquide amniotique environ un kilo et demi ; le placenta également un kilo et demi. Eh oui, cela fait trois kilos en plus, à porter à longueur de journée.

Et bien si tout cela ne tombe pas de votre corps, c'est grâce à votre vaillant et fidèle périnée qui les soutient depuis le début de votre grossesse. D'ailleurs, il craque un peu parfois, vous vous rappelez ces petites fuites quand vous rigoliez un peu fort à la blague de Paulo ? Et nous ne vous parlons pas de l'accouchement par voix basse, qui finit d'achever votre périnée.

### Quels aliments favorisent la montée de lait ?

Parmi les aliments à privilégier, les amandes, les noix de cajou, les dattes et les lentilles qui ont une influence positive. Le fenouil, l'anis, la verveine et la feuille de framboisier rouge peuvent également aider !

### Quels aliments éviter pendant l'allaitement maternel ?

- La caféine ;
- Le foie ;
- Le soja et les produits à base de soja ;
- Les produits enrichis en phytostérols (des produits que vous consommez peut-être, si vous avez du cholestérol).

Le Galéga officinal (*Galega officinalis*) est également recommandé pour soutenir l'activité la production de lait maternel. Vous pouvez la consommer en infusion, mais en revanche, ne l'utilisez pas pendant la grossesse.



## Effets de l'activité physique après l'accouchement (post-partum)

Pratiquée dans les suites de l'accouchement, l'activité physique présente de nombreux bénéfices :

- ✓ Elle renforce la ceinture musculaire abdominale.
- ✓ Elle réduit le risque d'incontinence urinaire chez une femme initialement continente.
- ✓ Elle contribue (un peu) à la perte de poids.
- ✓ Elle améliore la qualité du sommeil (et cela n'a pas de prix !).
- ✓ Elle limite les douleurs lombaires.
- ✓ Elle diminue l'anxiété et les symptômes dépressifs du postpartum.
- ✓ Elle améliore la qualité de la relation mère-enfant.

## Quand puis-je reprendre une activité physique ou sportive ?

Après accouchement par voies naturelles :

- La reprise s'effectue en général après 6 semaines.
- Elle peut se préparer dès la 4<sup>e</sup> semaine par de la marche rapide, montée d'escaliers, etc.
- Certains exercices, à déterminer avec le professionnel qui vous suit, favorisent une reprise plus rapide.

Après accouchement par césarienne :

- La reprise varie en fonction du degré d'inconfort et en fonction d'éventuelles complications chirurgicales.

Ces différentes reprises ne doivent pas se faire au détriment de la rééducation périnéale.

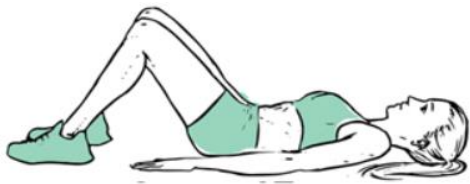
## Quelques exemples de mouvements (post-partum)

Dans un premier temps, pour une durée de 5-6 semaines, il convient d'éviter les mouvements et activités comprenant des sauts et des impacts verticaux.

Mais progressivement, tous les exercices de renforcement musculaire vont pouvoir être repris, en augmentant régulièrement leur intensité et leur durée.

Il est également important de reprendre la marche, le pédalage doux ou la natation en alternance avec les exercices de renforcement musculaire.

Cet exercice de rééducation du périnée est assez doux pour être praticable dès le lendemain de l'accouchement.



1. Allongez-vous sur le dos jambes pliées, respirez faiblement & lentement.
2. Au moment de l'expiration, contracter votre anus comme si vous souhaitiez retenir votre urine et/ou un gaz. Si vous contractez les trois sphincters (anus, muscles du vagin, méat urinaire) ensemble, c'est encore mieux.
3. Maintenez la contraction pendant 3 secondes pour commencer. Puis relâcher 5 secondes.
4. Quand l'exercice deviendra trop facile disons après deux semaines, vous devrez augmenter la durée et contracter pendant une dizaine de secondes, suivi d'une pause d'au moins dix secondes.

Faites une série de 30 à 40 mouvements par jour, le matin de préférence (le soir vous n'aurez pas le temps....)

## LA CHAISE



- 1 ASSEYEZ-VOUS, LE DOS DROIT, SUR UNE CHAISE.
- 2 CONTRACTEZ LE PÉRINÉE ANTÉRIEUR, COMME SI VOUS VOULIEZ RETENIR UNE ENVIE D'URINER PENDANT 5 SECONDES. PUIS RELÂCHEZ 10 SECONDES. RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.
- 3 CONTRACTEZ LES MUSCLES DU PÉRINÉE POSTÉRIEUR COMME SI VOUS SOUHAITIEZ RETENIR UN GAZ PENDANT 5 SECONDES. PUIS RELÂCHEZ PENDANT 10 SECONDES. RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.

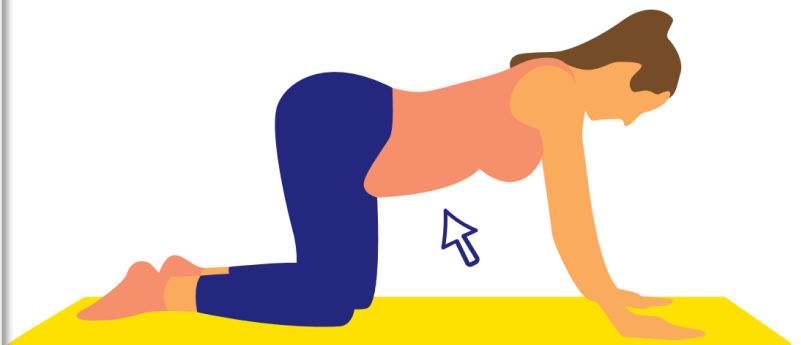


POUR ALLER PLUS LOIN :

L'EXERCICE SERA PLUS EFFICACE SI VOUS RAJOUTEZ LA RESPIRATION : FAITES LES MOUVEMENTS TOUT EN EXPIRANT ET EN ÉTIRANT BIEN LE DOS.

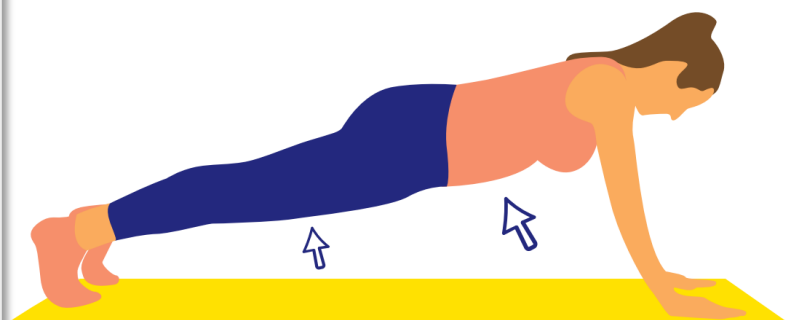
### Abdominaux :

- ✓ À genoux au sol, mains et genoux écartés, dos bien droit, contracter très progressivement les abdominaux, comme pour « aspirer le nombril », en profitant de chaque inspiration pour resserrer un peu le ventre.
- ✓ C'est le muscle abdominal transverse (bas du ventre) qui est le plus sollicité.



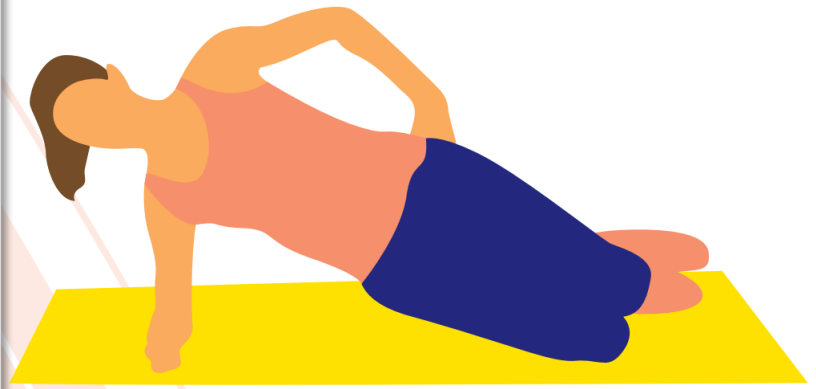
### Abdominaux :

- ✓ Tout en maintenant la contraction abdominale, décoller les genoux du sol et prendre appui sur les pieds, en faisant « la planche », dos bien droit, tête bien sortie des épaules, veillant à respirer normalement.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes et reposer doucement.
- ✓ Recommencer 5 fois.



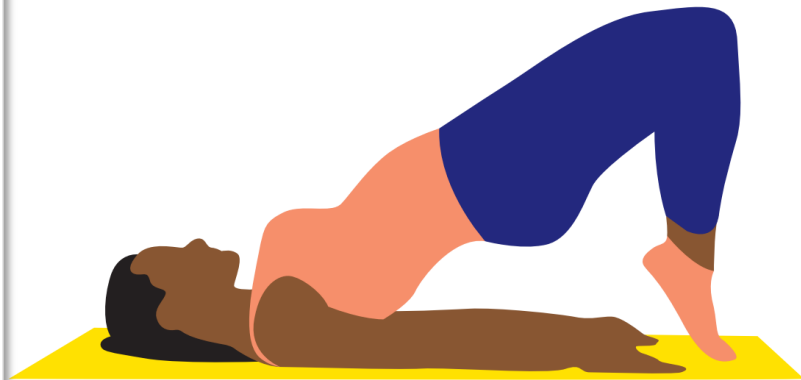
### Gainage latéral :

- ✓ Allongée sur le côté, prendre appui sur le coude (à la verticale de l'épaule).
- ✓ Bas de jambes repliés, dos bien droit, ventre serré.
- ✓ Décoller le bassin pour faire « la planche », en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes puis reposer doucement.
- ✓ Recommencer 10 fois.



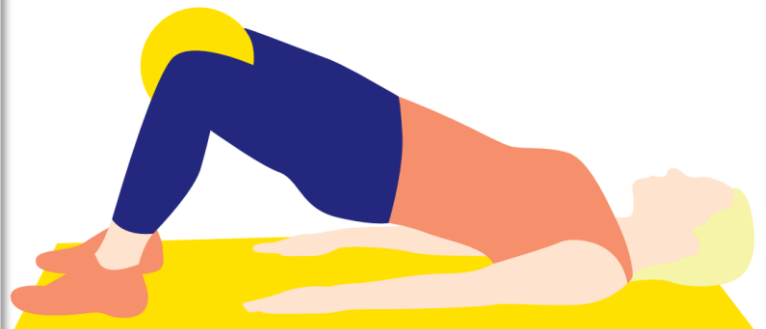
### Fessiers et Abdominaux :

- ✓ Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, puis monter le bassin et maintenir cette position 10 secondes, en continuant à respirer régulièrement.
- ✓ Les abdominaux doivent être contractés, l'appui au sol doit se faire avec les épaules et pas le cou.
- ✓ Pour solliciter les adducteurs, on peut aussi rapprocher les genoux par petites impulsions.
- ✓ Reposer doucement.
- ✓ Recommencer 5 fois.



### Périnée et Adducteurs :

- ✓ Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, et placer un ballon entre les genoux.
- ✓ Tout en serrant le bas du ventre, comprimer progressivement le ballon avec les jambes. Penser à respirer amplement.
- ✓ Maintenir la pression 10 secondes puis relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



# 8 programmes sur mesures

(53 circuits + 15 pages sur le travail de 2 muscles particuliers).

## 1) Programme Débutants + Intermédiaires :

✓ 2 circuits sans matériel.

## 2) Programme d'Amincissement et de renforcement musculaire :

- En travaillant principalement Cuisses & Fessiers (ce sont les 2 groupes musculaires les plus efficaces pour s'amincir).

✓ 3 circuits sans matériel.

✓ 3 circuits avec matériels.

- Avec une dominante muscles Jambiers + Dos & Biceps.

✓ 7 circuits sans matériel.

✓ 7 circuits avec matériels.

Avec une dominante muscles Jambiers + Pectoraux/Triceps & Epaulés.

✓ 7 circuits sans matériel.

✓ 7 circuits avec matériels.

## 3) Programme Cardio-vasculaire (Circuits également efficaces pour s'amincir).

✓ 2 circuits endurance de 55 & 30 minutes.

✓ 3 circuits Renfo pour courir sans matériel.

✓ 3 circuits Renfo pour courir avec matériels.

## 4) Programme des 2 muscles à travailler en priorité vis-à-vis de leur antagoniste :

- Petit Pectoral 8 pages.
- Deltoïdes Postérieurs 7 pages.

## 5) Programme de Force musculaire.

✓ 1 circuits sans matériel.

✓ 2 circuits avec matériels.

## 6) Programme sports de Combat & d'Explosivité.

✓ 1 circuit Sport de combat sans matériel.

✓ 1 circuit Sport de combat avec matériels.

✓ 1 circuit Explosivité sans matériel.












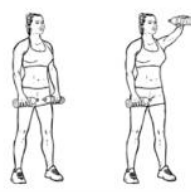





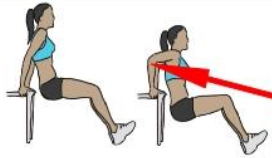






✓ 1 circuit Explosivité avec matériels.

## 7) Programme de Souplesse, de Mobilité et/ou d'Équilibre.

✓ 1 circuit mobilité & souplesse sans matériel.

✓ 1 circuit équilibre sans matériel.

1) Programme **Débutants** (26 exos) + **Intermédiaires** (25 exos) :











N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 1	VARIANTE	Tps'
1	ABDOS Toucher chevilles	 		50" ou 40rep
2	Trapèzes	 		50" ou 30rep
3	FENTES	  <b>OU</b>	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	50" ou 30rep
4	ABDOS Ciseaux Horizontaux	 	<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	50" ou 40rep
5	Montée Alternée Bouteille	 		50" ou 30rep
6	CHAISE		Descendre un peu moins les fesses	50"
7	CLIMBERS	  <b>OU</b> 		50" ou 40rep
8	DIPS Sur Chaise	 	Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond 	50" ou 25rep
9	SQUAT	 	Cette position pour travailler aussi les fessiers 	50" ou 30rep
10	ABDOS Battements jambes	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 2	VARIANTE	Tps'
11	<b>EPAULES</b> Punch Façon boxe			50" ou 40rep
12	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	50" ou 40rep
13	<b>GAINAGE</b> Break- dance	 <b>Sur genoux</b>		50" ou 10rep
14	<b>BICEPS</b> Bouteille	 25" un bras puis l'autre	 Avec une bouteille d'eau	50" ou 40rep
15	<b>SQUAT SUMO</b>		<b>Moins Fléchir</b>	50" ou 40rep
16	<b>ABDOS</b> Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		50" ou 40rep
17	<b>Epaules</b> Élévations	 Avec bouteilles d'eau		50" ou 40rep
18	<b>SQUAT</b> Chassés Sumo		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	50" ou 40rep
19	<b>GAINAGE +</b> Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. <b>Sur genoux</b>		50" ou 40rep
20	<b>POMPES</b>	   		50" ou 35rep



N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 3	VARIANTE	REP'
21	Equilibre Oscillations 			50" ou 40rep
22	ABDOS Obliques 	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	50" ou 40rep
23	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau.	 Avec une Serviette ou un drap	 50" ou 40rep
24	SQUAT Chassés 			50" ou 40rep
25	PONT 	 Ne pas reposer les fesses au sol		50" ou 40rep
26	L'oiseau 	 1 2 3		50" ou 40rep

N°	EXOS	INTERMÉDIAIRE 1	VARIANTE	Tps'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			45" OU 40rep
2	Gainage Latéral Droit 	 Sur coude...		45"
3	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	Saut moins accentué	45" OU 20rep
4	TRICEPS Avec Bouteilles 	 22" un bras puis l'autre		45" OU 20rep
5	BURPEES <b>COMPLET</b>		SANS POMPE	45" OU 12rep
6	Gainage Latéral Gauche 	 Sur coude...		45"
7	Pointes de Pieds en "chaise" 			45" OU 15rep
8	GAINAGE Break-dance 			45" OU 10rep
9	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied Position de squat au sol	Minis-Sauts	45" OU 15rep
10	JUMPING-JACK Inversé <b>CARDIO</b>			45" OU 40rep

N°	EXOS	INTERMÉDIAIRE 2	VARIANTE	REP'
11	<b>PONT</b> Jambe Alternée 	 <b>OU</b> 	Ne pas reposer les fesses au sol	45" OU 25rep
12	<b>Squats + Levées de Bouteilles</b> <b>COMPLET</b>	 Levée des 2 bras en même temps !		45" OU 20rep
13	<b>POMPES Déclinées</b> 		<b>A Genou Sur chaise</b> 	45" OU 20rep
14	<b>BOXING STEPPING</b> <b>CARDIO</b>	 Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		45" OU 40rep
15	<b>ABDOS</b> Ciseaux horizontaux 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	45" OU 20rep
16	<b>Adducteurs</b> Allongé Sur côté 		22" une jambe puis l'autre	45" OU 20rep
17	<b>DIPS</b> Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		45" OU 15rep
18	<b>CLIMBERS</b> 	 <b>OU</b>	<b>OU</b> 	45" OU 20rep
19	<b>Squats puis Relevé de jambe tendue</b> 			45" OU 20rep
20	<b>BICEPS</b> Bouteilles Au-dessus Tête 			45" OU 20rep

N°	EXOS		INTERMÉDIAIRE 3	VARIANTE	Tps'
21	Genou Vers coude opposé	CARDIO	Mvts rapides 		45" OU 40rep
22	GAINAGE Superman				45"
23	CHAISE Jambe Alternée			Descendre un peu moins les fesses	45" OU 25rep
24	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step. 		45" OU 40rep
25	Sauts Pointes de Pied				45" OU 40rep

# 6 Circuits amincissement

## Cuisses & Fessiers

Ces 6 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un petit supplément Triceps. Les femmes sont souvent intéressées par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Triceps.

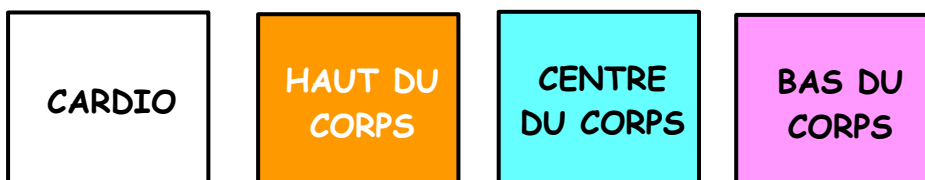
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

20  
10  
5

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



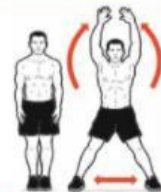

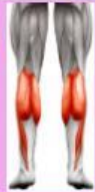







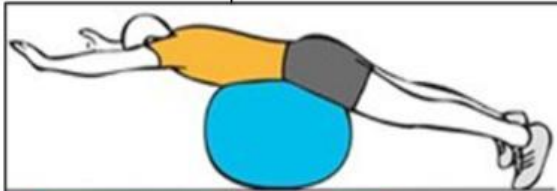



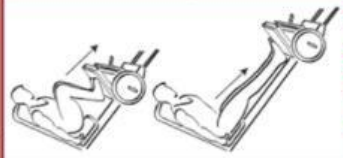


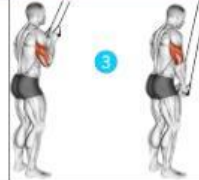
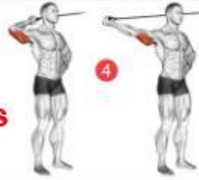

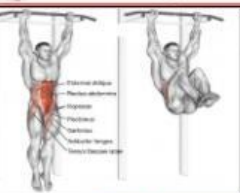











Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'efforts physiques.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊




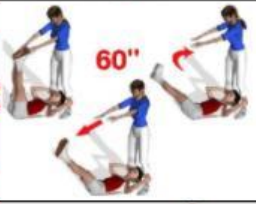





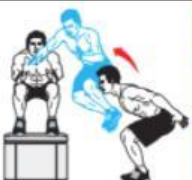
















# Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <small>CARDIO</small>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	<b>SQUAT</b> Chassés		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
4	<b>GAINAGE</b> Break-dance			8 4 2
5	<b>SQUAT</b> Saut	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	<b>Des minis sauts</b>	16 8 4
6	<b>TRICEPS</b> Au mur			20 12 6
7	<b>ABDOS</b> Vélo	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		20 12 6
8	<b>SQUAT JUMP</b>	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5
9	<b>ABDOS</b> Ciseaux	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
10	<b>FENTES</b>	<b>OU</b>  <small>out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small> <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b> 	<b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 10 5

# Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; color: blue; border: 1px solid blue; padding: 2px;">CARDIO</span>			<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds 				30 20 10
3	<b>Fessiers</b> 				16 8 4
4	<b>GAINAGE</b> 				20 12 6
5	<b>Ischios</b> 			 <b>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</b>	16 8 4
6	<b>TRICEPS</b> 	 <b>Avec TRX</b>	 <b>3</b>	 <b>Avec élastiques</b> <b>4</b>	16 8 4
7	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise 		<b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b>		 20 10 2
8	<b>Impulsions</b> Pointes de pieds 	 <b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>		 <b>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</b>	30 20 10
9	<b>Bas Du DOS</b> 	 <b>Avec TRX</b>			20 10 5
10	<b>FENTES</b> 	 <b>OU</b> <small>out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>	 <b>Fentes croisées</b>	 <b>OU</b>	 <b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 20 10 5

# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Sans Matériel












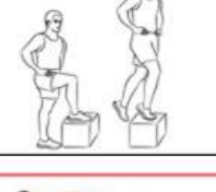








N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2	VARIANTE	REP'
1	<b>GENOUX POITRINE</b> <small>CARDIO</small>	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	<b>Montées de genoux</b> 	30 20 10
2	<b>ABDOS en Binôme</b> 	 60" Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		20 12 6
3	<b>SQUAT</b> Charge sur une Jambe 		<b>Moins Fléchir</b>	20 12 6
4	<b>SAUT Sur Muret</b> 	 Saut sur le muret du terre-plein	<b>Très dur</b> 	16 8 4
5	<b>DIPS</b> 			20 10 4
6	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b>  	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	30 20 10
7	<b>PONT</b> 	<b>Lever alternativement une jambe</b>  <b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b> 		20 12 6
8	<b>Saut En Étoile</b> <small>CARDIO</small>			16 8 4
9	<b>SQUAT</b> 	 Quart de tour Deux tours Trois tours Cette position pour travailler aussi les fessiers	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	20 10 5
10	<b>CLIMBERS</b> 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10



# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Avec Matériels



N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2 avec Matériels			REP'
1	<b>GENOUX POITRINE</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white; background-color: #000080; padding: 2px;">CARDIO</div>	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>		<b>Montées de genoux</b> 	30
					20
2	<b>ABDOS en Binôme</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">60"</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Coude genou opposé en alternance.</b></p>			20
					12
3	<b>Presse Quadri</b> 			<b>Minis-Sauts</b>	15
					10
					5
4	<b>GENOUX POITRINE</b>				16
					8
					4
5	<b>TRICEPS</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;"><b>Avec Medecine-Ball</b></p>		 <p style="text-align: center; color: red;"><b>Avec Altères</b></p>	20
					10
					6
6	<b>SQUAT Sauts Step</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;"><b>3 SQUAT POP-OVER</b></p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Garder le dos bien droit !</b></p>			20
					12
					6
7	<b>PONT</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;"><b>Lever alternativement une jambe</b></p>	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 1.5em;"><b>OU</b></p>  <p style="text-align: center; color: red;"><b>Ne pas reposer les fesses au sol</b></p>		20
					12
					6
8	<b>Saut En Étoile</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white; background-color: #000080; padding: 2px;">CARDIO</div>	 <p style="text-align: center; color: red;"><b>Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</b></p>			16
					8
					4
9	<b>SQUAT Box</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;"><b>Sauts avant arrière sans arrêt</b></p>		<p style="text-align: center; color: red;"><b>Attention aux risques de chutes</b></p> 	15
					10
					5
10	<b>CLIMBERS</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 1.5em;"><b>OU</b></p> 		<p style="text-align: center; color: red; font-size: 1.5em;"><b>OU</b></p> 	30
					20
					10

# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3	VARIANTE	REP'
1	<b>TALONS FESSES</b> 			30
				20
				10
2	<b>ABDOS</b> <b>Toucher chevilles</b> 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 		30
				20
				10
3	<b>SQUAT SUMO</b> 		<b>Moins Fléchir</b>	20
				12
				6
4	<b>FENTES Alternées Sautées</b> 		<b>En progressant</b> <b>Moins Fléchir</b>	16
				8
				4
5	<b>DIPS</b> 			20
				10
				4
6	<b>FLEXION</b> <b>Pointe de pieds sur Muret</b> 		<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30
				20
				10
7	<b>GAINAGE</b> 			20
				10
				5
8	<b>Pas Chassés</b> 		<b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	3
				2
				1
9	<b>SQUAT Heisman</b> 			16
				8
				4
10	<b>GAINAGE + Élévation bras alternés</b> 		<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	20
				10
				6

156

# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3 avec Matériels			REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS		Avec Medecine-Ball		30
					20
					10
3	Fentes en progression Front- Kick		2ème fente Front Kick		16
					8
					4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	En progressant		16
				<b>Moins Fléchir</b>	8
					4
5	TRICEPS		  		20
					10
					4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p>		30
					20
					10
7	GAINAGE		  		20
					10
					5
8	Pas Chassés	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>		3
					2
					1
9	SQUAT Heisman				16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>		20
					10
					6

## Investissement dans du petit matériel :

T1=55cm - 26€ (si taille  
entre 1,45m & 1,65m)

Elastiques avec  
poignées = 30€



T2=65cm - 29€ (si taille  
entre 1,65m & 1,85m)

T3=75cm - 33€ (si taille  
supérieure à 1,85m)

# Sangles TRX

20€

NOUVEAUTÉ

DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100



12€  
les 2

Elasti-band  
= 13€



Garçon

Elasti-band  
= 10€



Fille

Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



## Barre de traction + Dips 'Amazon' = 90€



Barre de traction vers le haut

Multifonctionnel  
2 en 1

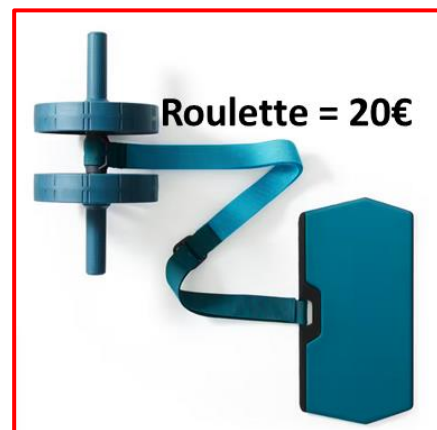


Station de

158



**Banc -  
Amazon  
= 75€**



**Roulette = 20€**



**Tapis abdos  
= 30€**

**8mm  
d'épaisseur  
(prenez  
assez épais  
pour un  
meilleur  
confort 😊)**

**Attention ! Prendre medecine-balls  
qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge

~~33,99€~~ **30,59 €**



Médecine ball 5kg, Gris

~~43,99€~~ **39,59 €**



**STEP avec  
élastiques =  
60€**



**75<sup>10</sup>€**

& Retours GRATUITS  
Tous les prix incluent la TVA.

Livraison GRATUITE (0,01€ pour les livres) +  
(selon éligibilité des articles). Détails

Couleur Noir  
Marque Seesii  
Matériau Acrylonitrile butadiène styr  
Dimensions de l'article 30 x 17 x 6 centimètres  
L x l x H



**Sinon STEP  
classique = 20€**

# 14 Circuits amincissement Jambes + Dos & Biceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Dos & Biceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Dorsaux.
- ✓ Biceps.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

20  
10  
5

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :

CARDIO

HAUT DU CORPS

CENTRE DU CORPS

BAS DU CORPS

Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux	40 30 20
2	BICEPS Bouteille	 <b>Avec une bouteille d'eau</b>		16 8 4
3	CHAISE	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b>	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	ABDOS en Binôme			20 12 6
5	DOS avec drap de bain	<b>Haut du dos</b> <b>Bas du dos</b>	Accrocher un drap de bain ou un tissus assez long	30 20 10
6	SQUAT Sauts Écarté	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés</b>	Des minis Sauts	16 8 4
7	CLIMBERS	 <b>OU</b>	<b>OU</b>	30 20 10
8	Trapèzes	 1 2 3		20 10 5
9	FENTES	<b>OU</b> <b>Fentes croisées</b> <b>OU</b>	Si pb Genoux : Fentes Arrières	20 12 6
10	ABDOS Toucher chevilles	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b>		30 20 10

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 	 <b>Avec TRX</b>		<b>Avec élastiques</b> 	16 8 4
3	CHAISE 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 		Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	ABDOS en Binôme 	 60"			20 12 6
5	Haut Du DOS 	 <b>Avec TRX</b>			30 20 10
6	Fessiers 				16 8 4
7	CLIMBERS 	 <b>OU</b> 		<b>OU</b> 	30 20 10
8	Bas Du DOS 	 <b>Avec TRX</b>			20 10 5
9	FENTES 	<b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b> 		Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2	VARIANTE	REP'
1	<b>BOXING STEPPING</b> 	 <b>Mvts rapides</b> <b>Avec piétinements des jambes, façon step.</b>		30
				20
				10
2	<b>BICEPS Bouteille</b> 	 <b>Avec une bouteille d'eau.</b>	 <b>Avec une Serviette ou un drap</b>	16
				8
				4
3	<b>SQUAT Charge sur une Jambe</b> 			20
				12
				6
4	<b>GAINAGE + Élévation bras alternés</b> 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>		20
				10
				6
5	<b>DOS</b> 			30
				20
				10
6	<b>FLEXION Pointe de pieds</b> 	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>		30
				20
				10
7	<b>ABDOS Battements jambes</b> 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		30
				20
				10
8	<b>Lombaires</b>			20
				10
				5
9	<b>SAUT En Étoile</b> 	 <b>Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.</b>		8
				4
				2
10	<b>ABDOS Vélo</b> 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30
				20
				10

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2 avec Matériels			REP'	
1	BOXING STEPPING <small>CARDIO</small>		<b>Mvts rapides</b>	<b>Avec piétinements des jambes, façon step.</b>		30
						20
						10
2	BICEPS 			<b>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</b>		16
						8
						4
3	Ischios 					16
						8
						4
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 			<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>		20
						10
						6
5	DOS 					30
						20
						10
6	Impulsions Pointes de pieds 			<b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>		30
						20
						10
7	ABDOS Ciseaux 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30
						20
						10
8	DOS Lombaires 					20
						12
						6
9	SAUT En Étoile 			<b>Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.</b>		8
						4
						2
10	ABDOS Vélo 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30
						20
						10

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées 	<b>CARDIO</b>  <b>Minis Fentes sautées sur place</b>	Marche rapide	30 20 10
2	<b>BICEPS</b> Bouteille 	 <b>Avec une bouteille d'eau</b>		16 8 4
3	<b>SQUAT</b> Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	<b>CLIMBERS</b> 			30 20 10
5	<b>DOS</b> avec drap de bain 	<b>Haut du dos</b> 	<b>Bas du dos</b> 	<b>Accrocher un drap de bain ou un tissu assez long</b> 30 20 10
6	<b>SQUAT</b> 	 <b>Cette position pour travailler aussi les fessiers</b>	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
7	<b>ABDOS</b> Ciseaux 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	30 20 10
8	<b>Lombaires</b>		 <small>Des légèrement courbé en montée (pas trapèze) Alignement parfait de la tête avec le torse</small>	20 12 6
9	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.</b> 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
10	<b>PONT</b> 	<b>Lever alternativement une jambe</b> 		20 12 6


# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3 avec Matériels			REP'
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS		Avec TRX	Avec élastiques	16 8 4
3	Presse Quadri			Mini-Sauts	15 10 5
4	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
5	DOS				30 20 10
6	SQUAT Box		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes	15 10 5
7	CLIMBERS		OU	OU	30 20 10
8	DOS Trapèzes		Avec Élastiques		20 12 6
9	Sauts En Étoiles		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	16 8 4
10	PONT		Lever alternativement une jambe	OU Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 4	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> CARDIO		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>BICEPS</b> 	 <b>Avec une bouteille d'eau.</b>  <b>Avec une Serviette ou un drap</b>		14 8 4
3	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds sur Muret 		<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30 20 10
4	<b>ABDOS</b> Battements jambes 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
5	<b>DOS</b> 			20 10 5
6	<b>SQUAT</b> Sauts Écartés 	 <b>Pieds joints puis écartés en progressant</b>	<b>Des minis Sauts</b>	16 8 4
7	<b>ABDOS</b> Vélo 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	30 20 10
8	<b>Lombaires</b>			20 10 5
9	<b>FENTES</b> 	 <b>OU</b> <b>Fentes croisées</b> <small>Un peu devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>	 <b>OU</b> <b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 12 6
10	<b>CLIMBERS</b> 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 4 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 	40 30 20	
2	BICEPS 		À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.		12 6 3	
3	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
4	PONT 		<b>OU</b> Ne pas reposer les fesses au sol 		24 16 8	
5	DOS 		Prise large ou Largeur épaule ou serrée. Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus	  	20 10 5	
6	SQUAT Sauts Step 	3 SQUAT POP-OVER 		Garder le dos bien droit !	20 12 6	
7	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10	
8	Bas Du DOS 		<b>Avec TRX</b>		20 10 5	
9	FENTES 		<b>OU</b> Fentes croisées 	<b>OU</b> Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6	
10	CLIMBERS 		<b>Avec TRX</b>	<b>OU</b> 	<b>OU</b> 	30 20 10

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 5	VARIANTE	REP'
1	Trotter <b>CARDIO</b>	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure.	Marche rapide	4 3 2
2	<b>BICEPS</b> 	 Avec une bouteille d'eau		12 6 3
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	<b>PONT</b> 	Lever alternativement une jambe <b>OU</b> Ne pas reposer les fesses au sol  		24 16 8
5	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>	 En progressant	Moins Fléchir	20 12 6
6	<b>DOS</b> 			20 10 5
7	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
8	<b>Lombaires</b>			20 10 5
9	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	<b>ABDOS</b> en Binôme 	 60"		20 12 6

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 5 avec Matériels			REP'	
1	Trotter	CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure pendant 5 minutes		4	
				Marche rapide	3	
					2	
2	BICEPS			Avec élastiques TRX		12
					6	
					3	
3	Fentes en progression Front-Kick				16	
					8	
					4	
4	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30	
					20	
					10	
5	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		En progressant	20	
				Moins Fléchir	12	
					6	
6	DOS			Avec TRX	20	
					10	
					5	
7	SAUT En Étoile			Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <i>Sur une ou deux jambes.</i>	8	
					4	
					2	
8	DOS			Avec élastiques	20	
					10	
					5	
9	SAUT Sur Muret			Saut sur le muret du terre-plein	16	
				Très dur 	8	
					4	
10	ABDOS en Binôme				20	
					12	
					6	



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit Dos - Biceps 6	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
2	BICEPS Bouteille		Avec une bouteille d'eau.      Avec une Serviette ou un drap		20 10 5
3	SQUAT		 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
4	ABDOS Ciseaux		 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
5	Élévations Talons		Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
6	DOS				20 10 2
7	FENTES		 <small>Ne pas descendre un petit bout. Tenez-vous sur le bout de pied arrière.</small>	Si pb Genoux : Fentes Arrières	20 12 6
8	LOMBAIRES				20 10 4
9	ABDOS Battements jambes		 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10
10	Saut En Étoile	CARDIO			16 8 4

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 6 avec Matériels			REP'		
1	BOXING STEPPING <b>CARDIO</b>		<b>Mvts rapides</b>	<b>Avec piétinements des jambes, façon step.</b>		30 20 10	
2	<b>BICEPS</b> 			<b>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</b>		16 8 2	
3	<b>Presse Quadri</b> 				<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5	
4	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise 			<b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b>		20 10 2	
5	<b>élevations Talons</b> 			<b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>		30 20 2	
6	<b>DOS</b> 			<b>Gardez le dos bien droit voire légèrement cambré.</b>		20 10 2	
7	<b>SQUAT</b> Sauts Écartés 				<b>Pieds joints au saut puis écartés à la réception, le tout en progression</b>	20 10 2	
8	<b>DOS</b> Lombaires 					20 10 2	
9	<b>Impulsions</b> Pointes de pieds 			<b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>		<b>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</b>	30 20 10
10	<b>Saut</b> En Étoile <b>CARDIO</b>					16 8 4	

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 7	VARIANTE	REP'
1	<b>Minis Fentes Sautées</b> 	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b>	<b>Marche rapide</b>	30
				20
				10
2	<b>BICEPS Bouteille</b> 	 <b>Avec une bouteille d'eau</b>		16
				8
				4
3	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	30
				20
				10
4	<b>GAINAGE + Élévation bras alternés</b> 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>		20
				10
				6
5	<b>Élévation sur Muret</b> 	 <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30
				20
				2
6	<b>DOS</b> 			20
				10
				2
7	<b>SQUAT Chassés</b> 			16
				8
				4
8	<b>LOMBAIRES</b> 			20
				10
				4
9	<b>FLEXION Pointe de pieds sur Muret</b> 	 <b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>		30
				20
				10
10	<b>FENTES Alternées Sautées</b> 	 <b>En progressant</b>		20
				10
				2

# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 7 avec Matériels			REP'		
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO		Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10	
2	BICEPS			Avec TRX	Avec élastiques	  	16 8 2
3	Ischios					Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise			Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.	 		20 10 2
5	Élévation sur Muret	CARDIO			En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		30 20 2
6	DOS			Prise large ou Largeur épaule ou serrée.	Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus	  	20 10 2
7	SQUAT Chassés				Fléchir un peu moins sur les jambes		16 8 4
8	DOS Trapèzes			Avec élastiques	  		20 10 2
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret				Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
10	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		En progressant			20 10 2

# 14 Circuits amincissement

## Jambes + Pectoraux & Triceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Pectoraux & Triceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Pectoraux.
- ✓ Triceps.

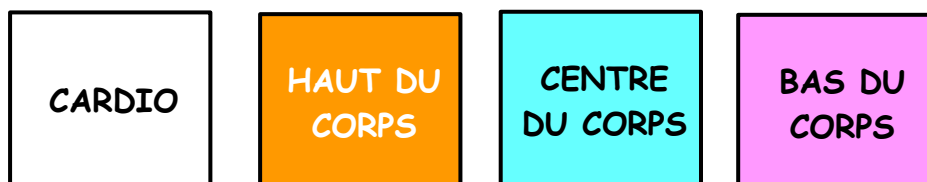
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

20  
10  
5

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :







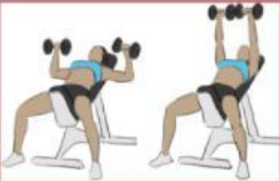








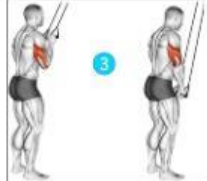



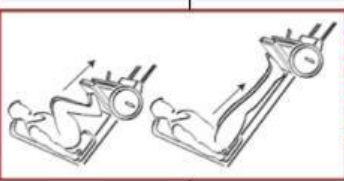




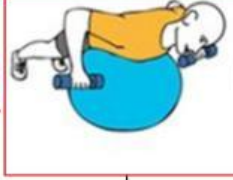
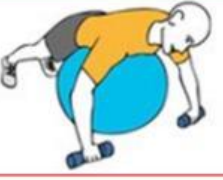






**Entre chaque exercice**, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CARDIO</span>		Montées de genoux 	30 20 10
2	POMPES 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	20 10 5
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
5	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond</b>		16 8 4
6	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS Battements jambes 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
8	EPAULES Levées de Bouteilles 	 <b>OU</b> 		20 12 6
9	FLEXION Pointe de pieds 	 <b>Ne jamais poser les talons au sol</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</b>		20 10 6

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1 avec MATÉRIELS			REP'		
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>			Montées de genoux 	30 20 10		
2	Développé Incliné 		<b>OU</b>			16 8 4	
3	Fessiers 				16 8 4		
4	BRAS TENDUS Rotation Buste 				18 12 6		
5	TRICEPS 		<b>Avec TRX</b>		<b>Avec élastiques</b>	16 8 4	
6	Ischios 				Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
7	ABDOS Battements jambes 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10		
8	EPAULES Postérieures			<b>OU</b>			20 12 6
9	Impulsions Pointes de pieds 			<b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10	
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 			<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</b>		20 10 6	

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10
2	POMPES Déclinées 	 <b>Pour cibler le haut des pectoraux</b>	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT 	 <b>Cette position pour travailler aussi les fessiers</b>	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit 	 <b>OU</b> <b>OU</b>	Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>		Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche 	 <b>OU</b> <b>OU</b>	Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Levées Latérales 			20 10 5
9	HEISMAN 		Demi Squat	18 12 6
10	PONT 	 <b>Lever alternativement une jambe</b>	 <b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b>	20 12 6




# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2 avec MATÉRIELS		REP'					
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10					
2	Pull-Over 						20 10 5		
3	Sauts En Étoiles 		<b>Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</b>		<b>Descendre un peu moins les fesses.</b>		20 10 5		
4	GAINAGE Obliques Droit 						Sur un Genou	20 10 5	
5	TRICEPS 			<b>Avec Medecine-Ball</b>				<b>Avec Altères</b>	20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>					<b>Moins Fléchir</b>		16 8 4	
7	GAINAGE Obliques Gauche 						Sur un Genou	20 10 5	
8	EPAULES Postérieures 			<b>Avec élastiques</b>				20 10 5	
9	SQUAT Box 				<b>Sauts avant arrière sans arrêt</b>		<b>Attention aux risques de chutes</b>		15 10 5
10	PONT 		<b>Lever alternativement une jambe</b>			<b>Ne pas reposer les fesses au sol</b>			20 12 6

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3	VARIANTE	REP'
1	Sautillements <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">CARDIO</span>	 à la façon corde à sauter		40 20 10
2	POMPES 	 <b>OU</b>	<b>OU</b> 	20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	FENTES 	 <b>OU</b> <b>Fentes croisées</b> <b>OU</b>	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 14 8

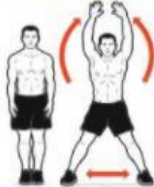















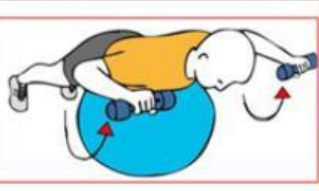


# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3 avec MATÉRIELS			REP'		
1	Sautillements <b>CARDIO</b>				à la façon corde à sauter	40 20 10	
2	Développé Écarté Incliné				<b>OU</b>	20 10 5	
3	SQUAT Sauts Step				<b>2 SQUAT POP-OVER</b> Garder le dos bien droit !	20 12 6	
4	ABDOS Toucher chevilles				<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b>	30 20 10	
5	DIPS Sur Chaise				Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	Presse Quadri					Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS en Binôme				60"	20 12 6	
8	ÉPAULES Tirages Tempes					16 8 4	
9	FENTES					Si pbs Genoux : Fentes Arrières	16 8 4
10	BRAS TENDUS Rotation Buste						18 12 6

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES Déclinées 	 <b>Pour cibler le haut des pectoraux</b>	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 14 8
6	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <b>Sur une ou deux jambes.</b>		8 4 2
7	ABDOS Vélo 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
8	Montée Alternée Bouteille 			20 12 6
9	Élévation sur Muret <b>CARDIO</b>	 <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30 20 2
10	GAINAGE Salut Militaire 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	Sur Genoux	20 12 6

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec MATÉRIELS		REP'	
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 	40 30 20
2	Pectoraux 	 Avec Medecine -Ball		Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	20 10 5
3	Fessiers 				16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 				6 4 2
5	TRICEPS 				16 8 4
6	SAUT En Étoile 			Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <i>Sur une ou deux jambes.</i>	8 4 2
7	ABDOS Vélo 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Epaules Postérieure 				20 12 6
9	BURPEES Ou Épaules <b>COMPLET</b>				16 8 4
10	GAINAGE Salut Militaire 			Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur Genoux	20 12 6

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaules 5	VARIANTE	REP'
1	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>			20 10 4
2	POMPES 	 <b>OU</b>		18 12 6
3	SQUAT en Charge 	 <b>Avec un pack d'eau</b>		16 8 4
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 	 <b>OU</b>		16 8 4
5	GENOUX POITRINE <b>CARDIO</b>			16 8 4
6	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b>		16 8 4
7	SQUAT Chassés 		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
8	ABDOS en Binôme 	 <b>60"</b> <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		30 15 2
9	EPAULES Punch Façon boxe 			20 12 6
10	GAINAGE Break-dance 			12 6 2

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 5 avec MATÉRIELS			REP'	
1	GENOUX POITRINE	CARDIO		Montées de genoux 	30 20 10	
2	Développé Incliné		 		16 8 4	
3	Ischios		  	Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
4	ABDOS Barre ou Chaise		 	Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit. 	20 10 5	
5	TRICEPS		  		20 10 4	
6	SPRINT	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	Marche rapide	3 2 1
7	ABDOS Ciseaux			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10	
8	EPAULES Postérieures		  OU 		20 12 6	
9	Pas Chassés	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
10	Fentes en progression Front-Kick				16 8 4	

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaulles 6	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>		En trotinant	30 20 10
2	POMPES Déclinées 		Pour cibler le haut des pectoraux Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 			20 10 6
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 14 8
6	Pas Chassés <small>CARDIO</small>		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1
7	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
8	Epaulles Élévations 		Avec bouteilles d'eau	20 10 5
9	SQUAT 	 Celle position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec MATÉRIELS		REP'
1	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>			20 10 2
2	Pull-over 		   Pull-over à la poulie haute	20 10 5
3	Presse Quadri 			15 10 5
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 		<b>OU</b> 	20 10 4
5	GENOUX POITRINE <b>CARDIO</b>			16 8 4
6	TRICEPS 	 Avec TRX	 3 <b>Avec élastiques</b>  4	16 8 4
7	SQUAT Chassés 			20 10 5
8	ABDOS en Binôme 	 60"		30 15 2
9	BURPEES Ou Epaules <b>COMPLET</b>		<b>OU</b>   	16 8 4
10	GAINAGE Break-dance 			16 8 2

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaulles 7	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES 	<b>OU</b> A  B 		20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 60" <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		20 10 5
5	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b>		16 8 4
6	SPRINT <small>CARDIO</small>	 <b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	Marche rapide	3 2 1
7	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
8	ÉPAULES L'OISEAU 	1  2  3  <b>Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.</b>		20 10 5
9	ABDOS Obliques	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	20 12 6
10	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 7 avec MATÉRIELS		REP'	
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20	
2	Développé Écarté Incliné 		<u>OU</u> 	20 10 5	
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4	
4	CLIMBERS 		<u>OU</u> 	<u>OU</u> 	30 20 10
5	TRICEPS Sur DIPS 		Monter à fond mais descendre <u>bras angle droit pas davantage.</u>		20 10 4
6	Pas Chassés <small>CARDIO</small>		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 5
8	ÉPAULES Tirages Tempes 				16 8 4
9	SQUAT en Charge 		Avec un pack d'eau		16 8 4
10	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10

# Programme Cardio et/ou Renfo musculaire (8 circuits)

Ces 8 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent améliorer leur rythme cardiaque et endurance en renforçant également les Jambes, Fessiers, abdominaux & Lombaires. Nous devrions tous être intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio et/ou efforts d'endurance pure.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.

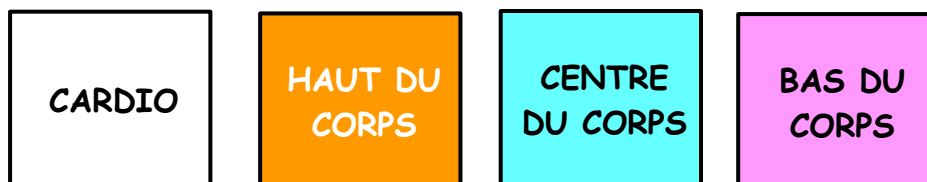
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



## Entraînement dans l'idéal :

J1 = Cardio // J2 = Renfo // J3 = Cardio // J4 = Repos // J5 = Renfo // J6 = Cardio // J7 = Renfo

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

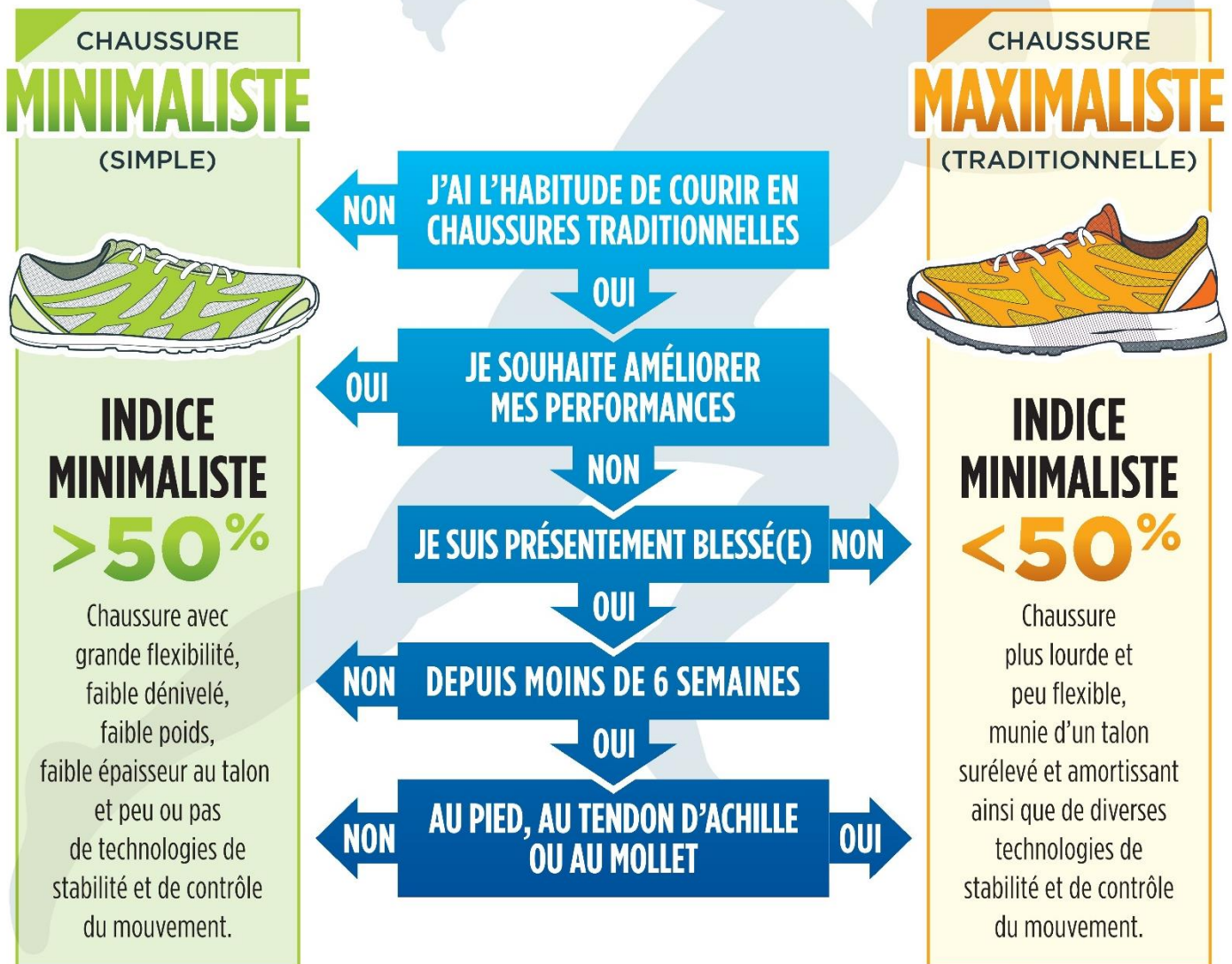
Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Les chaussures qui sentent mauvais → Les pieds sont infectés par un champignon ou une bactérie qui a contaminé la sueur :

- ✓ Désinfecter ses pieds avec un savon antiseptique.  
Si pas suffisant, voir médecin pour Antimycosique local (crème ou lotion)
- ✓ Traiter ses chaussures avec une poudre antifongique.  
Privilégier les chaussettes en coton ou fil d'Ecosse.

# CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED



L'Indice minimaliste est une échelle normative validée créée par 42 experts provenant des 5 continents qui permet de quantifier le niveau de minimalisme des chaussures de course. Retrouvez l'Indice minimaliste de vos chaussures de course sur [LaCliniqueDuCoureur.com](http://LaCliniqueDuCoureur.com).

IMPORTANT : Lors d'une transition entre 2 types de chaussures, soyez **progressif** et comptez **1 mois pour chaque 10-20% de changement** d'Indice minimaliste.



# LA CHAUSSURE MINIMALISTE



## CONFORT

Le «fit anatomique», caractérisé par une forme élargie de l'avant de la chaussure, se retrouve souvent dans les chaussures minimalistes. Cet espace optimal pour l'avant du pied est conçu de telle sorte que les orteils puissent bouger sans restriction et ainsi limiter les déformations possibles.



## FLEXIBILITÉ

La flexibilité (longitudinale et torsionnelle) maximale permet au pied de bouger librement.



## ÉPAISSEUR

Moins il y a d'amorti et d'épaisseur sous le pied, plus les perceptions du pied sont grandes et la foulée, protectrice et efficace.



## POIDS

Le poids dans les pieds est très coûteux en énergie. Plus c'est léger, plus c'est performant!



## DROP

Minimiser l'élévation du talon améliore la position de votre cheville et facilite ainsi une foulée plus naturelle.



## TECHNOLOGIE DE STABILITÉ

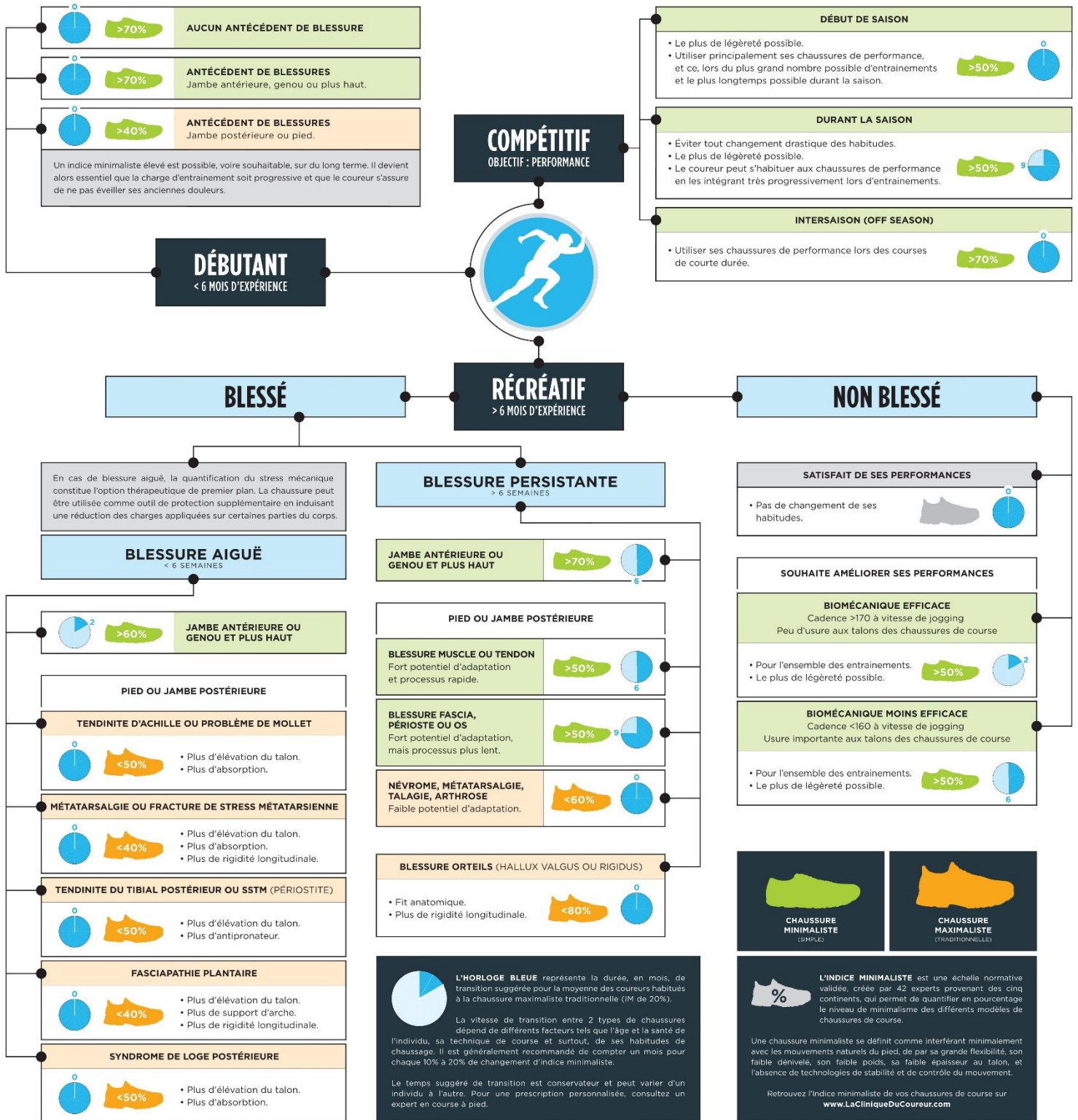
Éviter les éléments de soutien visant à contrôler la pronation permet à votre pied de s'adapter plus librement au terrain.

Opposée à la chaussure moderne maximaliste de course à pied dite traditionnelle, la chaussure minimaliste se définit comme étant une chaussure interférant minimalement avec les mouvements naturels du pied, de par sa grande flexibilité, son faible dénivelé, son faible poids, sa faible épaisseur au talon et l'absence de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.\*

La chaussure peut être classée à travers un continuum, appelé Indice minimaliste, qui s'appuie sur 5 caractéristiques : l'ÉPAISSEUR de la semelle, le dénivelé (DROP), la FLEXIBILITÉ, le POIDS et les TECHNOLOGIES STABILISATRICES.

\* Définition approuvée par 42 experts provenant de 11 pays dans le cadre d'une étude Delphi (consensus d'expert) Esculier JF, Dubois B, Dionne C, Leblond J, Roy JS. A consensus definition and rating scale for minimalist shoes. J Foot Ankle Res 2015; 8:42

# CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED



# Circuit Cardio & Renfo Musculaires

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 10px 0;"> <span style="background-color: blue; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">1</span> <span style="background-color: blue; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">4</span> <span style="background-color: blue; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px;">7</span> </div> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<h2 style="margin: 0;">JUMPING-JACK</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">1 7 14</p>		1'
	<h2 style="margin: 0;">GENOUX POITRINE</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">2 8 15</p>		1'
	<h2 style="margin: 0;">TALONS FESSES</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">3 9 16</p>		1'
	<h2 style="margin: 0;">BOXING STEPPING</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">4 10 17</p> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">De face ou vers le haut</p>	 <p style="font-size: 18px; color: red; font-weight: bold; margin: 5px 0;">OU</p> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">Mvts rapides</p> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p> 	1'
<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p> </div>	<h2 style="margin: 0;">2 BURPEES</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">5</p>		20
	<p style="font-size: 10px; color: red; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPLET</p>	12	6
<h2 style="margin: 0;">3 COURIR</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">6</p>		10'	
<h2 style="margin: 0;">5 POMPES</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">11</p>	 <p style="font-size: 18px; color: red; font-weight: bold; margin: 5px 0;">OU</p> 	20	
	<h2 style="margin: 0;">Triceps sur DIPS</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">12</p>	 <p style="font-size: 10px; color: red; margin: 5px 0;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	12
<h2 style="margin: 0;">6 COURIR</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">13</p>		10'	
<h2 style="margin: 0;">8 CLIMBERS</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">18</p>		20	
	<h2 style="margin: 0;">BURPEES</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">19</p>		12
<p style="font-size: 10px; color: red; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPLET</p>	6	20	
<h2 style="margin: 0;">9 COURIR</h2> <p style="font-size: 12px; color: red; margin: 0;">20</p>		10'	



### Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

**La course à pied :** Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons.

Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

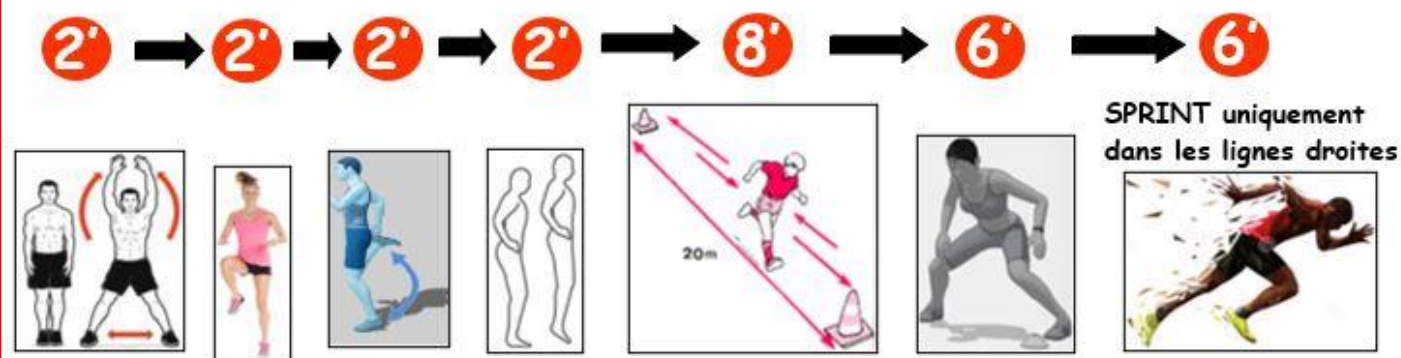
### Quelques solutions palliatives :

- \* Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- \* Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- \* Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- \* Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautillerment façon corde à sauter pour vous échauffer.
- \* 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- \* 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- \* Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

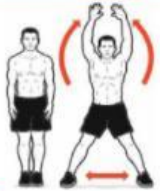

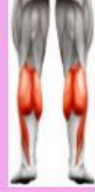
















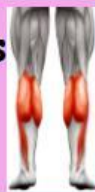
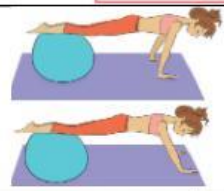










Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...



# Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; color: blue;">CARDIO</span>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	<b>SQUAT</b> Chassés		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
4	<b>GAINAGE</b> Break-dance			8 4 2
5	<b>SQUAT</b> Saut	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	<b>Des minis sauts</b>	16 8 4
6	<b>ABDOS</b> Vélo	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
7	<b>Lombaires</b>	   Dos légèrement courbé en montée (pas trop) Alignement parfait de la tête avec le torse		20 12 6
8	<b>SQUAT JUMP</b>	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5
9	<b>ABDOS</b> Ciseaux	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
10	<b>FENTES</b>	 <b>OU</b> <b>Fentes croisées</b>  <b>OU</b> 	<b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 10 5

# Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'			
1	<b>JUMPING-JACK</b>	<b>CARDIO</b>			<b>Montées de genoux</b> 	<b>40</b> 30 20		
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds					<b>30</b> 20 10		
3	Fessiers					<b>16</b> 8 4		
4	<b>ABDOS</b> Ciseaux				<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b></li> </ul>	<b>30</b> 20 10		
5	Ischios					Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	<b>16</b> 8 4	
6	Bas Du DOS				<b>Avec TRX</b>		<b>20</b> 10 5	
7	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise			<b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b>			<b>20</b> 10 4	
8	Impulsions Pointes de pieds				<b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>		<b>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</b>	<b>30</b> 20 10
9	<b>GAINAGE</b>							<b>20</b> 12 6
10	FENTES			<b>OU</b> 	<b>Fentes croisées</b> 	<b>OU</b> 	<b>Si pb Genoux :</b> <b>Fentes Arrières</b> 	<b>18</b> 12 6

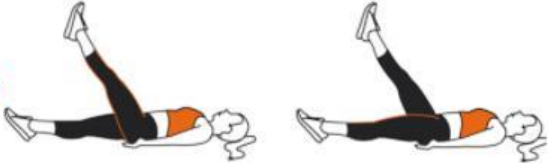


# Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	<b>GENOUX POITRINE</b>	 <p style="color: red; text-align: center;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<b>Montées de genoux</b> 	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">10</div>
2	<b>ABDOS en Binôme</b>	 <p style="color: red; text-align: center;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">6</div>
3	<b>SQUAT Charge sur une Jambe</b>		<b>Moins Fléchir</b>	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">6</div>
4	<b>SAUT Sur Muret</b>	 <p style="color: red; text-align: center;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	<b>Très dur</b> 	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">4</div>
5	<b>BRAS TENDUS Rotation Buste</b>			<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">6</div>
6	<b>CHAISE</b>	<p style="color: red; text-align: center;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p> 	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	<b>PONT</b>	<p style="color: red; text-align: center;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="color: red; text-align: center;"><b>OU</b></p> <p style="color: red; text-align: center;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	<b>Saut En Étoile</b>			<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">4</div>
9	<b>SQUAT</b>	 <p style="color: red; text-align: center;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">5</div>
10	<b>CLIMBERS</b>	<p style="color: red; text-align: center;"><b>OU</b></p> 	<p style="color: red; text-align: center;"><b>OU</b></p> 	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">10</div>

## Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels			REP'
1	GENOUX POITRINE <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">CARDIO</span>		Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30
					20
					10
2	ABDOS en Binôme 		Coude genou opposé en alternance.		20
					12
					6
3	Presse Quadri 			Minis-Sauts	15
		10			
		5			
4	GENOUX POITRINE				16
		8			
		4			
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 				16
		8			
		4			
6	SQUAT Sauts Step 			Garder le dos bien droit !	20
		12			
		6			
7	PONT 	 Lever alternativement une jambe	<u>OU</u>  Ne pas reposer les fesses au sol		20
		12			
		6			
8	Saut En Étoile <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">CARDIO</span>		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers		16
					8
					4
9	SQUAT Box 			Attention aux risques de chutes 	15
		10			
		5			
10	CLIMBERS 			<u>OU</u> 	30
					20
					10

# Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES			30
				20
				10
2	ABDOS Toucher chevilles	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
				20
				10
3	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	20
				12
				6
4	FENTES Alternées Sautées	 <b>En progressant</b>	Moins Fléchir	16
				8
				4
5	ABDOS Battements jambes		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30
				20
				10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30
				20
				10
7	GAINAGE			20
				10
				5
8	Pas Chassés		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3
				2
				1
9	SQUAT Heisman			16
				8
				4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	20
				10
				6

# Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels	REP'
1	<b>TALONS FESSES</b> 	 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
2	<b>ABDOS</b>  	<b>Avec Medecine-Ball</b>  	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
3	<b>Fentes en progression Front-Kick</b>  	<b>2<sup>ème</sup> fente Front Kick</b>  	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
4	<b>FENTES Alternées Sautées</b> 	  <b>En progressant</b>	<b>Moins Fléchir</b> <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
5	<b>ABDOS Battements jambes</b> 	 	<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b> <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
6	<b>FLEXION Pointe de pieds sur Muret</b> 	 	<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b> <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	<b>GAINAGE</b> 	  	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">5</div>
8	<b>Pas Chassés</b> 	  <b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">3</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">2</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">1</div>
9	<b>SQUAT Heisman</b>  	  	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
10	<b>GAINAGE + Élévation bras alternés</b>  	  <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>

## Courir à jeun le matin, les principes :

Courir à jeun, le matin, consiste à partir s'entraîner avant de prendre un petit-déjeuner, ou un quelconque apport alimentaire ou énergétique (liquide ou solide). Vous ne devez pas avoir mangé depuis 10 à 14 heures après votre diner.

Après une nuit sans manger, l'organisme a utilisé une partie des réserves de glycogène. Bien que les niveaux de glycogène musculaire ne s'épuisent pas de manière significative pendant la nuit, la demande du cerveau en glycogène comme carburant puise dans le glycogène hépatique.

Il est courant que le jeûne nocturne utilise 20 à 90 grammes de glycogène stocké dans le foie, due à l'utilisation du glucose par le cerveau et le maintien des fonctions vitales.

Courir à jeun permet donc de s'entraîner avec des réserves de glycogène plus basses, ce qui provoque certains effets sur l'organisme, différents de ceux d'un entraînement réalisé après avoir mangé.

Dans ces conditions, l'organisme va privilégier les graisses comme source d'énergie. Un des principaux effets de courir à jeun sera donc de brûler plus de graisses pendant l'effort.

## Courir à jeun : les résultats.

Courir à jeun le matin présente des avantages et des inconvénients qu'il convient de connaître pour savoir si cette pratique peut vous apporter des résultats.

### **Les avantages potentiels :**

- Augmenter l'oxydation des graisses, pouvant favoriser la perte de graisse.
- Augmenter le déficit énergétique sur 24h, pouvant avoir un effet sur la perte de poids.
- Pourrait améliorer les capacités d'endurance, en habituant l'organisme à utiliser les graisses comme source d'énergie.
- Limiter les problèmes intestinaux, certaines personnes ayant des difficultés à courir après un repas.
- Être certain de ne pas manquer votre séance de sport, en vous entraînant le matin au réveil pour bien démarrer la journée.

*NB : Il est important de préciser que seul l'effet de l'entraînement à jeun sur l'augmentation de l'oxydation des graisses est clairement établi dans la littérature scientifique.*

### **Les inconvénients :**

- Diminue l'intensité de l'entraînement, les performances étant moins bonnes lorsque les réserves de glycogène sont plus faibles.
- Augmente les risques de fringale, principalement chez les sujets qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner à jeun.
- Possibilité de perturber le fonctionnement immunitaire et hormonal, lorsque l'entraînement à jeun, avec des réserves de glycogène faibles, est effectué trop régulièrement.
- Peut entraîner une diminution de la force musculaire, une diminution des performances, un risque accru de blessures et une diminution de la réponse à l'entraînement, à long terme (déficit énergétique relatif dans le sport).

Si vous souhaitez vous entraîner à jeun, il faudra donc utiliser la bonne méthode afin de bénéficier des avantages en minimisant les inconvénients.



## Courir à jeun pour maigrir.

Pour maigrir, avant de faire du sport à jeun, il faut commencer par respecter la stratégie suivante :

- Consommer moins de calories que vous n'en brûlez tous les jours (déficit d'énergie).
- Limiter son apport alimentaire et les calories consommées pour créer ce déficit.
- Faire du sport régulièrement pour améliorer sa forme et dépenser plus d'énergie.

Personnellement et selon mon expérience et mes connaissances, je ne suis pas du tout certain que courir à jeun fasse perdre du poids car selon mon expérience, faire subir à son corps :

- Des efforts physiques sans trop de réserve d'énergie va stresser notre métabolisme.
- Notre corps se met en « alerte », en mode « famine ».
- Après ces 10~14 heures sans nutriment et avec en plus ces efforts physiques subis, notre organisme va vouloir stocker de manière plus importante la nourriture que vous allez enfin lui apporter afin d'éviter de revivre un autre état de stress.
- Et les réserves qui ne vont pas toutes être stockées dans notre foie ou nos muscles, le seront dans le tissu adipeux, c'est-à-dire, en gros, notre épaisseur de peau. D'où ma réserve sur ces principes de faire un effort physique à jeun pour maigrir.

## Comment courir à jeun ? Mode d'emploi.

Si vous souhaitez courir à jeun, il faut commencer par définir votre objectif : dans quel but souhaitez-vous utiliser ce type d'entraînement ? Est-ce dans un objectif de perte de poids ou pour l'amélioration de vos performances ?

Si cette pratique répond à vos objectifs, vous pouvez alors suivre les recommandations suivantes pour s'entraîner à jeun le matin :

- Ne consommer aucune calorie (liquide ou solide), avant ou pendant votre entraînement.
- Ne pas dépasser 30 à 45 minutes d'entraînement chez le coureur débutant, 1h à 1h30 chez le confirmé.
- S'entraîner à une intensité modérée (en-dessous du seuil aérobie).
- Éviter les entraînements intenses ou longs à jeun.
- Prévoir de l'eau pendant votre séance, pour vous hydrater.
- Consommer un repas équilibré juste après votre entraînement.
- Ne pas courir à jeun tous les jours, probablement 1 à 2 fois par semaine maximum.

## Conclusion :

- ❖ Courir à jeun n'est pas anodin et vous devez utiliser ce type d'entraînement en le planifiant, et dans un but précis.
- ❖ Les effets diffèrent fortement entre la femme et l'homme, et sont souvent plus bénéfiques chez ce dernier.
- ❖ Si vous souhaitez courir à jeun pour maigrir et que vous appréciez vous entraîner le ventre vide, il n'y a pas de raison de ne pas le faire régulièrement. Il faut simplement respecter les consignes précédentes, à savoir s'entraîner à la bonne intensité.

Encore une fois, personnellement je ne suis pas du tout certain qu'on puisse vraiment maigrir (voir explications plus haut).

- ❖ Si vous êtes un coureur en quête de performance, vous pouvez vous entraîner à jeun de temps en temps, dans le but de travailler une autre filière énergétique.
- ❖ Actuellement, faire du sport à jeun tous les jours ne semble pas recommandé pour améliorer les performances.
- ❖ C'est avant tout un choix personnel qui dépend de vos objectifs et de l'évolution de vos performances.

## **Quand on ne peut plus courir aussi fréquemment.**

Vous pratiquez la course à pied, mais vous trouvez que la course est rude sur votre corps. Vous aimeriez maintenir votre entraînement et continuer de progresser, mais vous vous demandez quels sports pratiquer. Voici les meilleurs sports complémentaires de la course à pied pour éviter les blessures.

### **Pourquoi faire des sports complémentaires ?**

Peu importe votre niveau, il est important de pratiquer des sports complémentaires à la course à pied, car cela vous permet de diversifier votre pratique sportive et de maintenir votre motivation pour la course en plus de renforcer vos muscles. De plus, si vous avez un physique fragile et que vous avez tendance à vous blesser, la pratique de sports complémentaires aide à soulager vos muscles, vos tendons et vos articulations.

### **Les sports complémentaires et leurs avantages.**

#### **La natation**

Elle permet d'améliorer votre respiration et la synchronisation de vos mouvements en plus de favoriser la musculature du haut de votre corps. De plus, si vous sentez le besoin de récupérer après vos courses, mais que vous désirez rester actif, la natation est le sport idéal pour maintenir votre entraînement : elle n'est pas dommageable pour vos articulations et ne crée pas de fatigue musculaire. Comme elle peut se pratiquer à l'intérieur, la natation vous permet de poursuivre votre entraînement lors des jours de pluie ou l'hiver. Sachez qu'une séance de 30 à 40 minutes de crawl est l'équivalent d'une sortie d'une heure de course.

#### **Le yoga**

Lorsque vous courez, vos jambes sont davantage sollicitées, alors que le yoga utilise l'ensemble du corps, en particulier les muscles stabilisateurs, qui sont souvent négligés. Comme le yoga renforce vos articulations et développe votre musculature notamment au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des fessiers en plus de vous permettre de bien étirer et d'assouplir vos muscles, cela peut aider à réduire les blessures liées à la course à pied. La pratique du yoga comme sport complémentaire vous permet également d'améliorer votre mouvement de course, votre puissance, votre capacité aérobie et le fonctionnement de vos poumons. Enfin, sachez que tenir une posture de yoga est physiquement exigeant, ce qui permet de développer votre endurance.

## **Le vélo**

La course à pied est très exigeante pour votre corps. Il est d'ailleurs difficile de s'entraîner plus de deux heures d'affilée, car la fatigue musculaire devient trop importante. Ce sport permet des séances d'entraînement plus longues sans que vos articulations soient trop sollicitées. De plus, le vélo est excellent pour développer la puissance de vos jambes. Après une longue course, le vélo est un excellent moyen d'accélérer la récupération et d'éliminer l'acide lactique dans vos muscles. Vous pouvez remplacer une séance d'une heure de course à pied par une séance d'une heure et demie à deux heures de vélo.

## **L'aquagym**

Si vous aimez jouer dans l'eau, l'aquagym, l'aqua-jogging ou encore l'aqua-vélo sont des sports aquatiques parfaits pour vous, car comme la natation, ils sont très efficaces et favorisent votre travail cardiovasculaire sans abimer vos articulations. Ils sont d'ailleurs conseillés si vous devez prendre une pause d'entraînement en raison d'une blessure ou si vous décidez de reprendre votre entraînement en douceur. Pour obtenir les mêmes résultats qu'une heure de course à pied, vous n'avez besoin que d'une séance de 35 à 45 minutes d'aquagym.

## **L'aviron**

Il est complet, ce qui vous permet de développer autant vos jambes que le haut de votre corps, et en faisant des séances intensives, vous augmentez facilement la puissance de vos muscles, ce qui est utile pour la course. Par contre, évitez de pratiquer ce sport si vous êtes en période de récupération. Il vous suffit de 30 minutes d'aviron pour équivaloir à une heure de course à pied, et vous trouverez aisément un rameur dans votre gym, ce qui rend ce sport très accessible.

## **Conclusion :**

En variant vos activités, vous allez progresser plus rapidement. Cette diversité change la routine, augmente votre plaisir lors de vos entraînements et vous permet de solliciter votre musculature différemment.

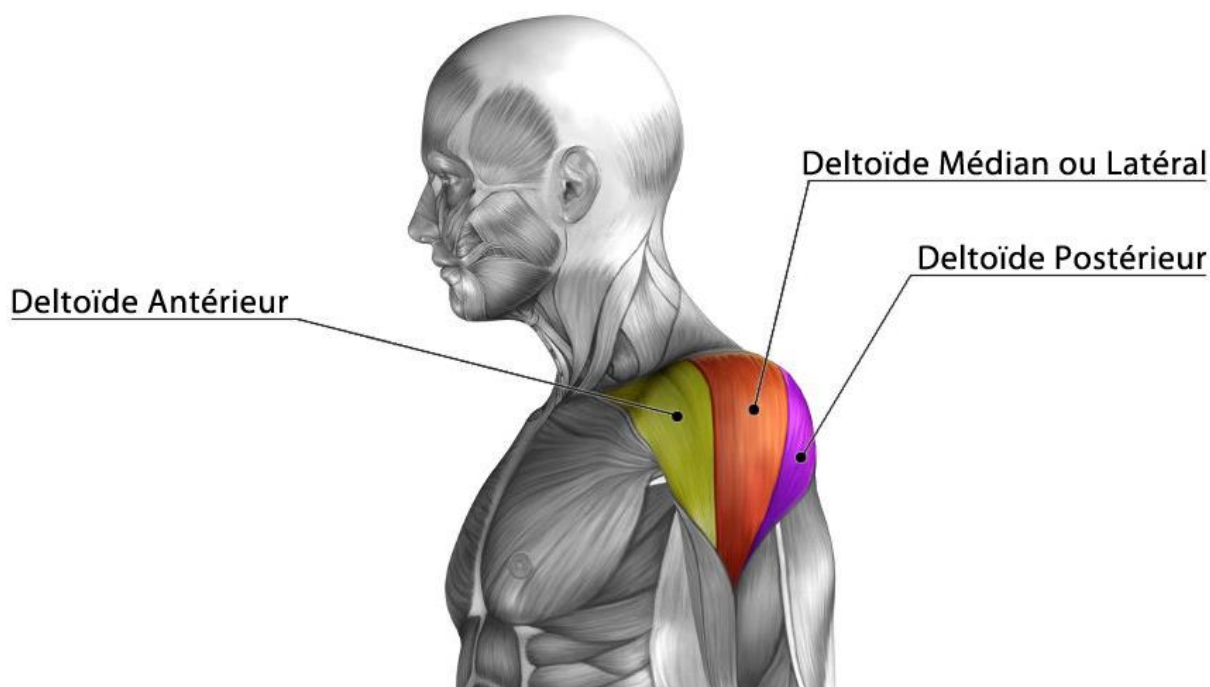
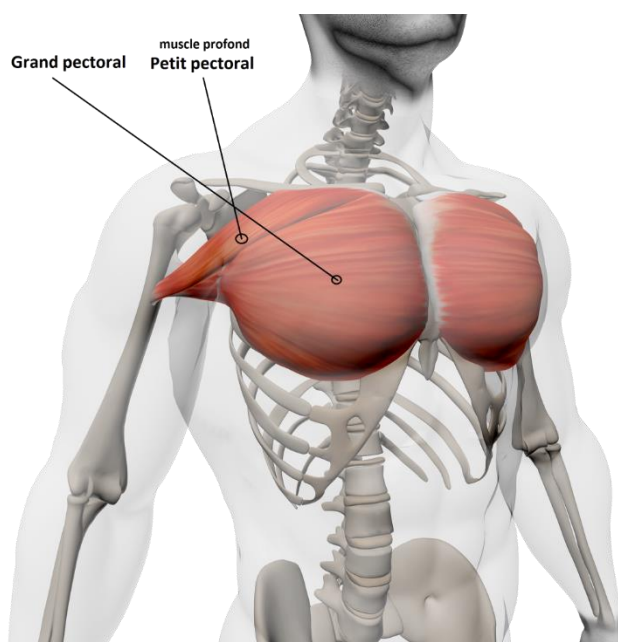
# Programmes pour Petit Pectoral + Deltoïdes Postérieurs

Si vous voulez un physique harmonieux, travaillez tous les muscles :

Et en particulier 2 muscles compliqués à cibler :

- ✓ Le Petit Pectoral (Zone supérieure de la poitrine).
- ✓ Les Deltoïdes Postérieurs (Arrière des Epaules).

De plus, lorsque vous travaillerez ces zones, les autres parties du muscle vont tout de même être sollicitées.



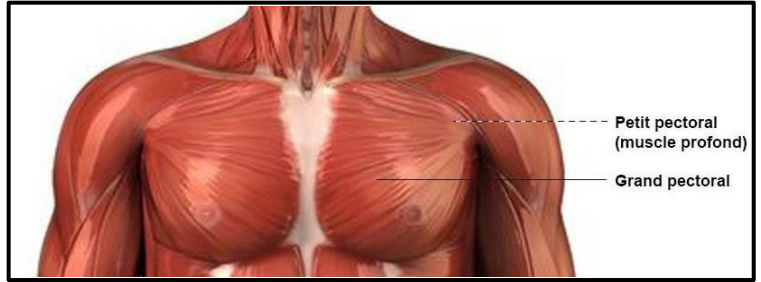
# PECTORAUX

Lorsque vous voulez développer vos pectoraux, il y a une zone faible persistante :

le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux). Beaucoup de sportif ont des pectoraux un peu tombants et juste-

ment ce petit pectoral maintient une meilleure tenue de cette partie corporelle. Ça marche également pour la poitrine des femmes, c'est-à-dire pour une meilleure posture naturelle afin d'éviter d'avoir les seins tombants !

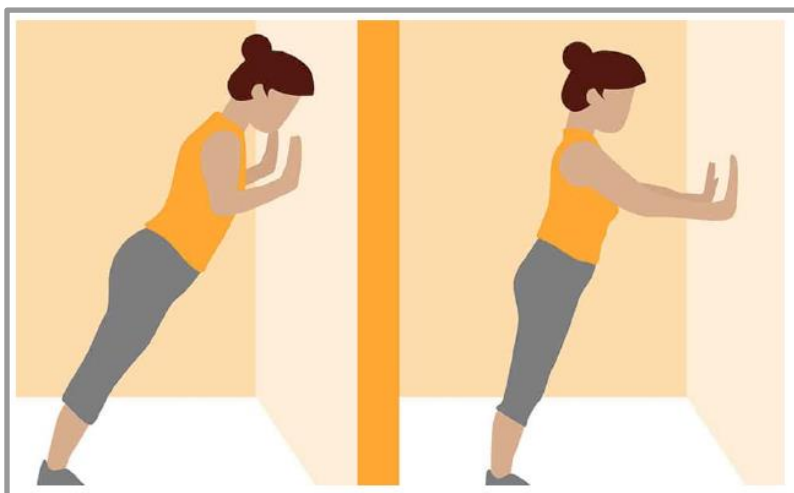
En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, mouvements en inclinés (dos vers le sol) ou en déclinés (ventre vers le sol), le grand pectoral est tout de même sollicité.



Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les pectoraux, faites principalement le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux) puisque l'ensemble des pectoraux sera tout de même mobilisé.

D'autre part, les triceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de pectoraux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

## Échauffements Pectoraux (20 à 30 mvts) ...



**Investissement dans du petit matériel :**  
**Banc inclinable + Swiss-Ball + 2 Medecine-Balls**  
**+ Altères + TRX = 235€**



**Banc -  
 Amazon  
 = 75€**



**20€ NOUVEAUTÉ**

**DOMYOS  
 DST STRAP TRAINING 100**

**T1=55cm - 20€  
 (si taille entre 1,45m & 1,65m)**

**Attention ! Prendre medecine-balls  
 qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge **33,99€ 30,59 €**



Médecine ball 5kg, Gris **43,99€ 39,59 €**

**Kit de 40 kg Amazon = 44€**



**T2=65cm - 29€  
 (si taille entre 1,65m & 1,85m)**



**T3=75cm - 33€  
 (si taille supérieure à 1,85m)**



# Petit Pectoral

(la zone supérieure des pectoraux)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo  
difficile



Exo n°1

OU



Exo  
difficile

Exo plus  
facile



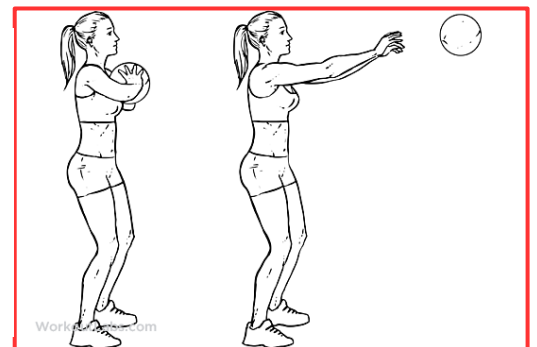
Exo n°2



Avec Medecine-Ball

Consigne :  
Lancer haut  
contre un mur.  
Jambes fléchies

Exo n°3



Exo n°4

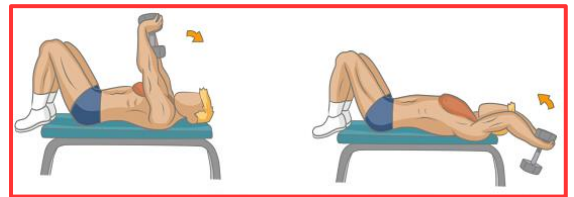




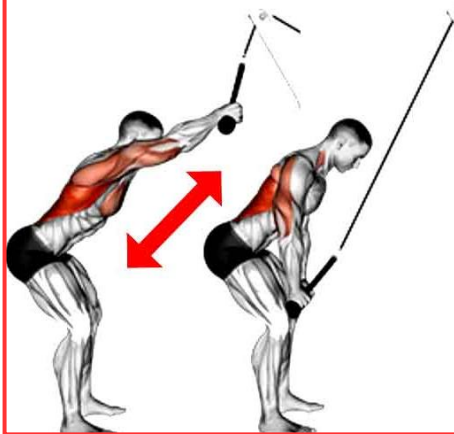
Exo n°5



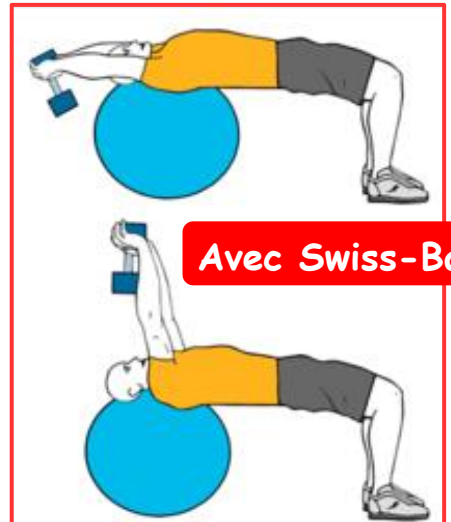
Exo n°6



Pull-over à la poulie haute

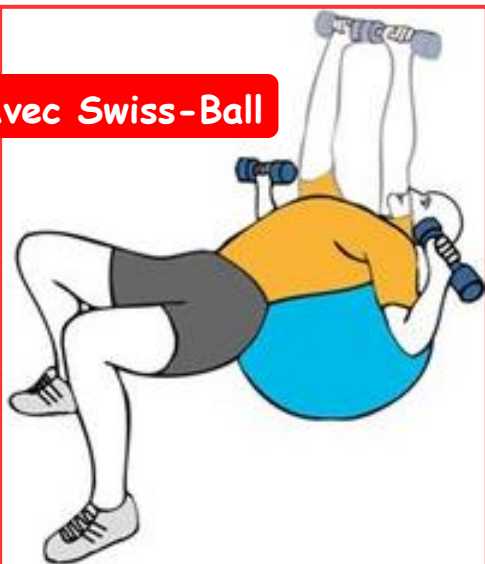


OU



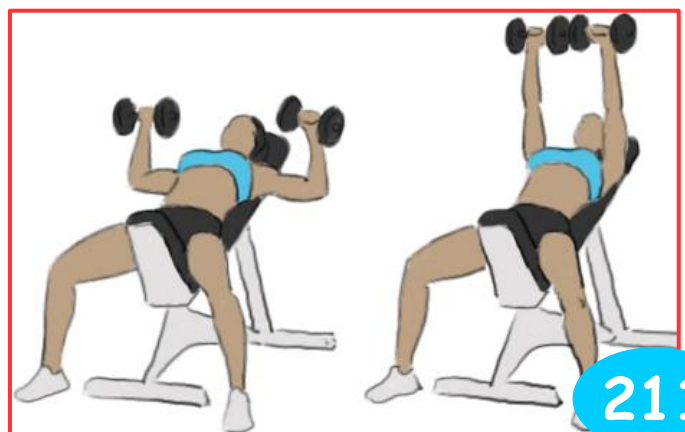
Avec Swiss-Ball

Avec Swiss-Ball

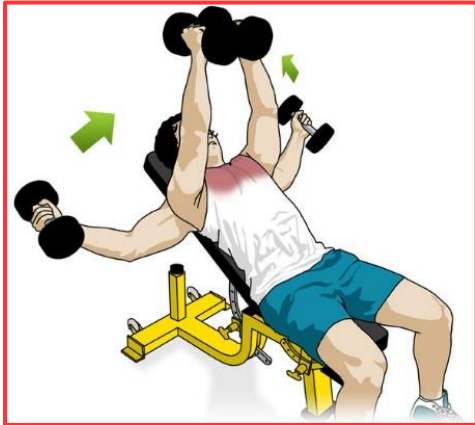


Exo n°7

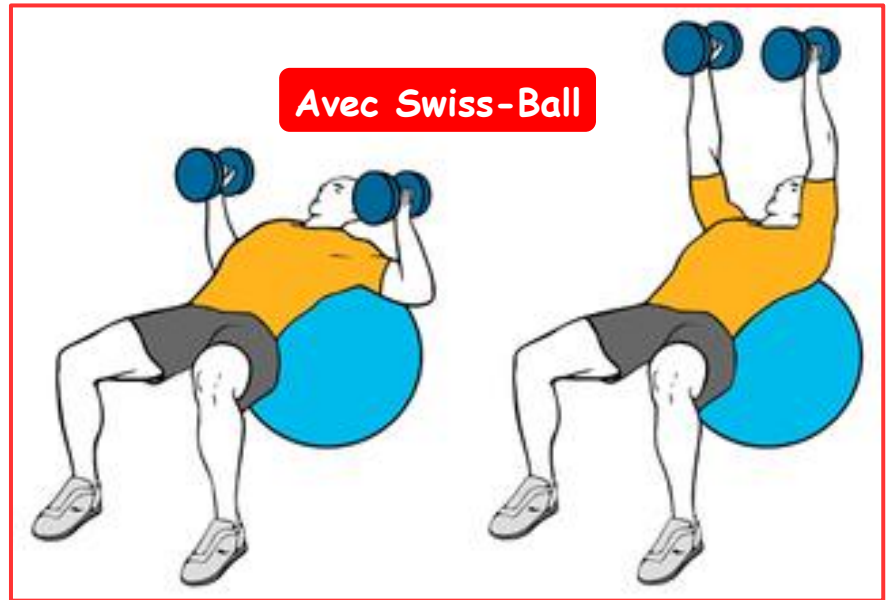
OU



Exo n°8



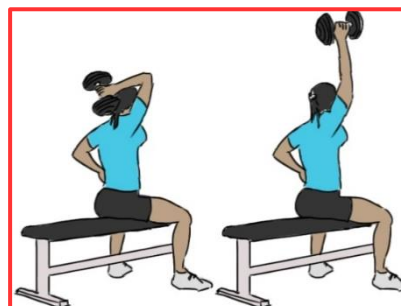
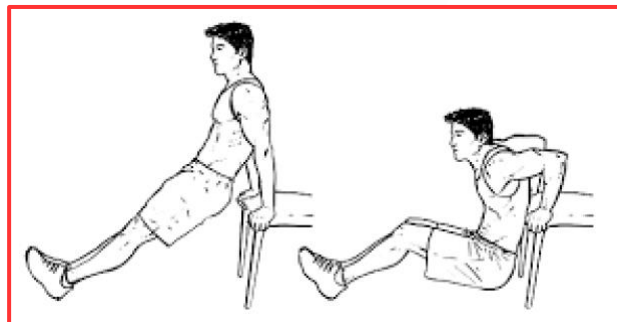
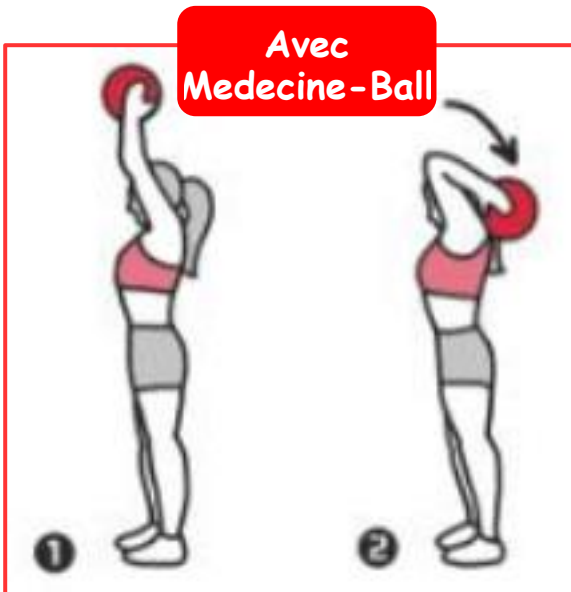
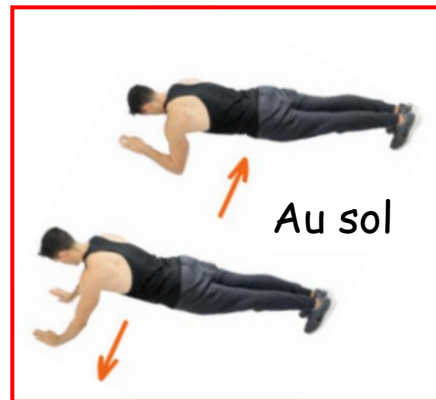
OU

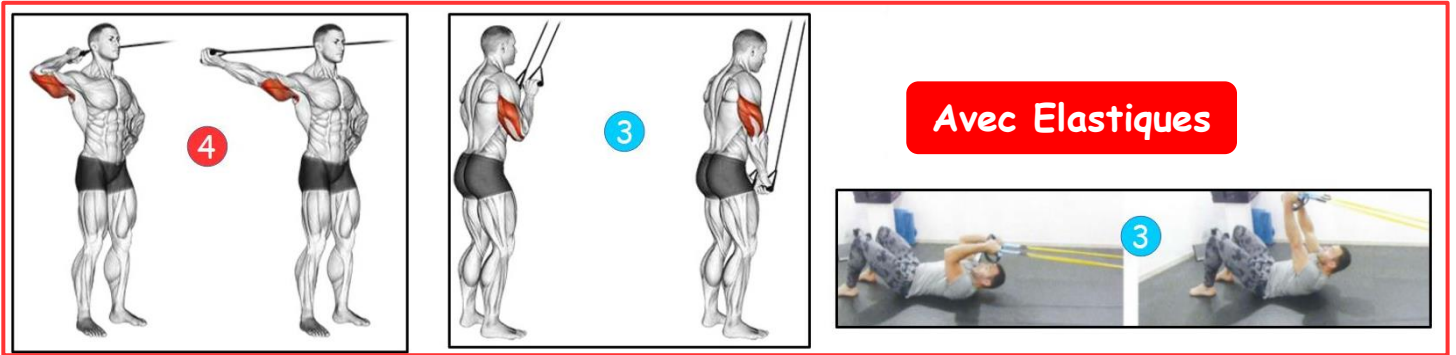
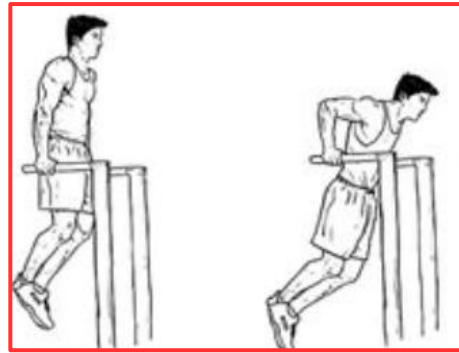


En fin de séance, réalisez 1 ou 2 séries de Triceps de 1 ou 2 exos dont vous ferez le choix ci-dessous...



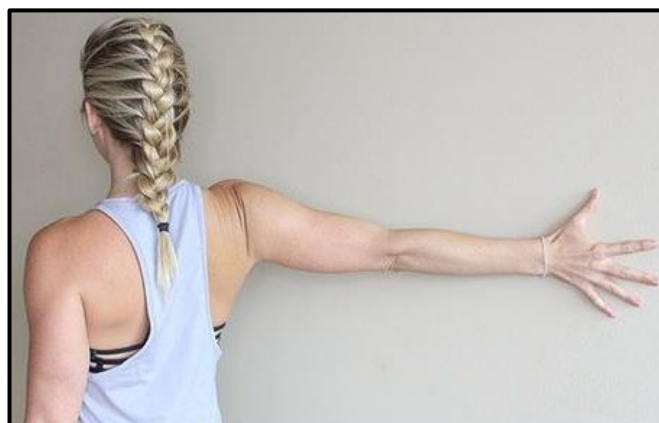
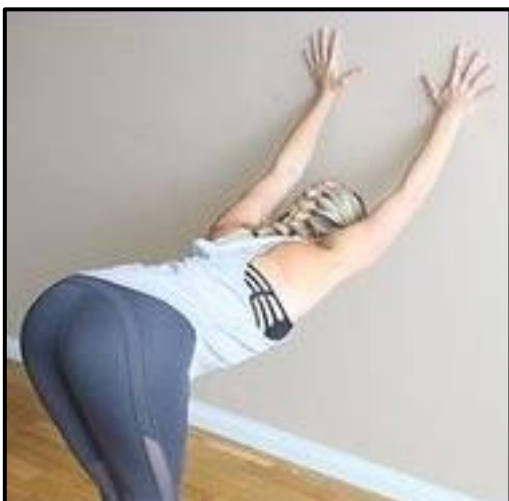
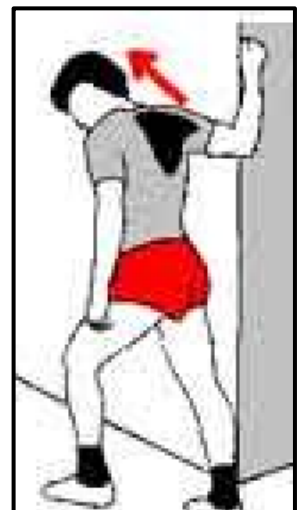
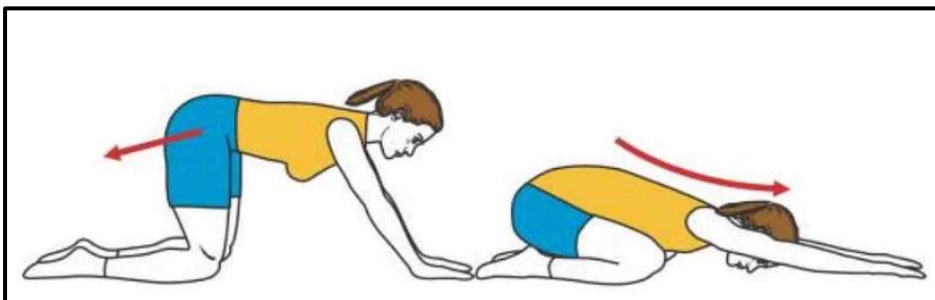
OU

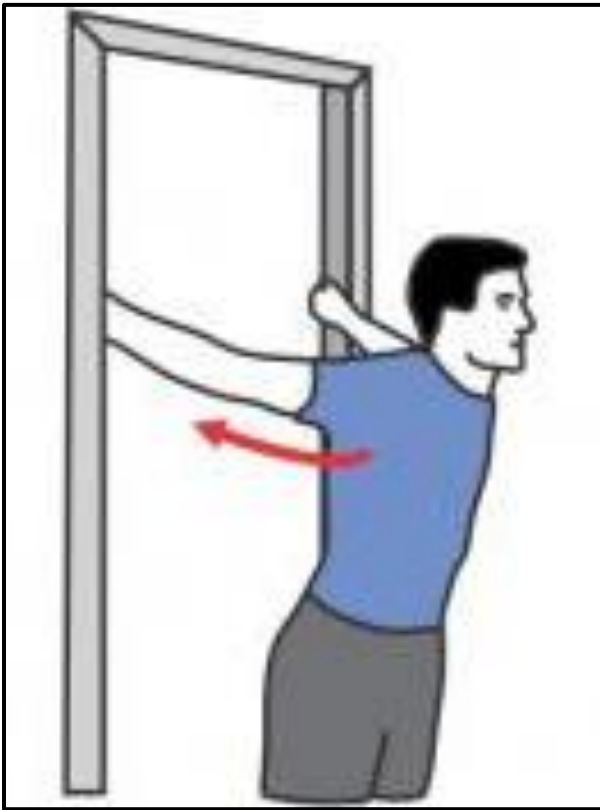




## Étirements des pectoraux.

**Tous ces étirements sont à réaliser au moins 1 heure après votre séance !**

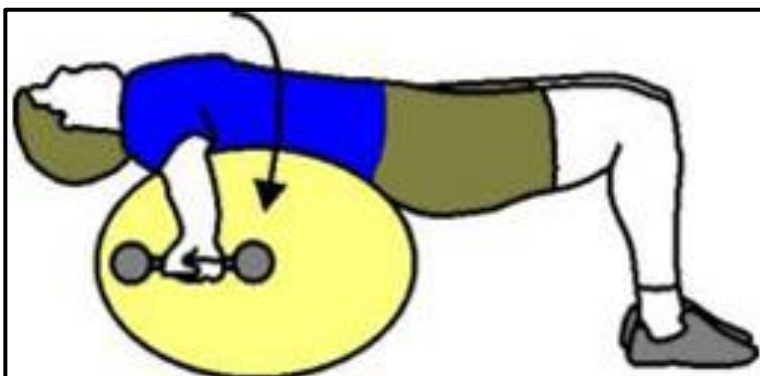
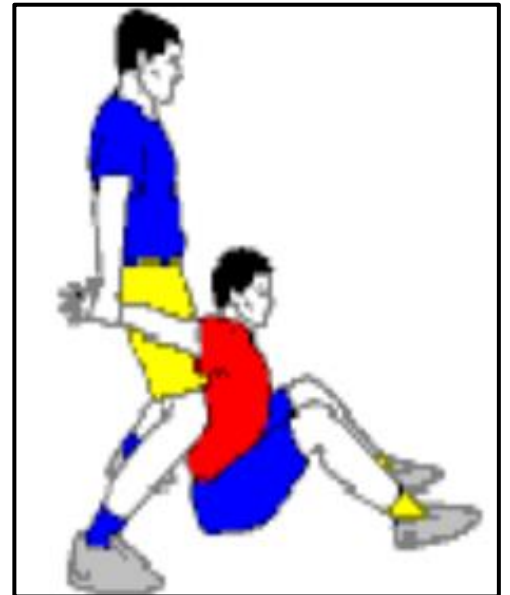




**Consigne** : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

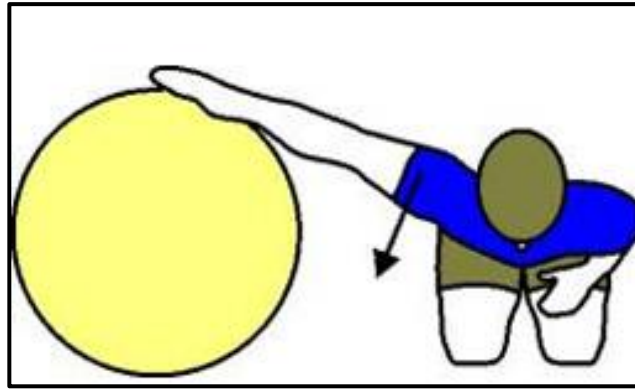


Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



**Consigne** : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.

**Consigne** : Posez une paume de main sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.

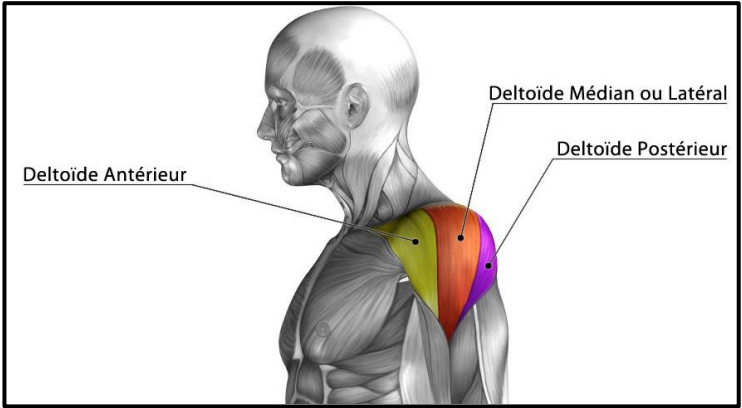


**Consigne** : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



# ÉPAULES

Lorsque vous voulez développer vos épaules, il y a une zone faible persistante : Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules). Beaucoup de sportifs auront l'avant des épaules bien développé, en comparaison de la partie arrière qui est souvent peu ou pas travaillée.

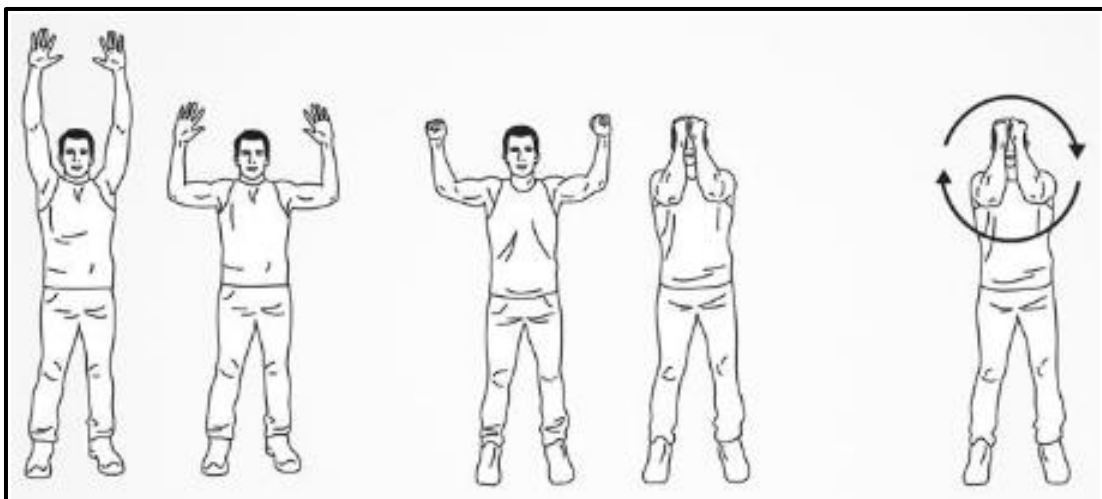
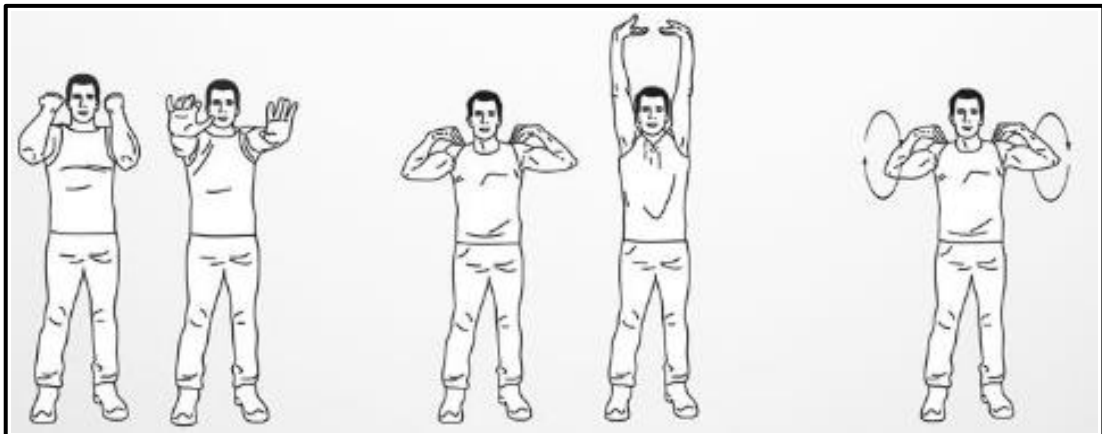


En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau », etc...

En plus, ça n'est pas vraiment la peine de rechercher des exercices pour les deltoïdes antérieurs & médians puisqu'ils sont déjà recrutés lorsque vous travaillez les pectoraux.

Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les épaules, faites principalement les deltoïdes postérieurs (arrière des épaules) puisque les 3 parties de l'épaule seront tout de même sollicitées.

## Échauffements Épaules (20 mvts de chaque exercice) ...



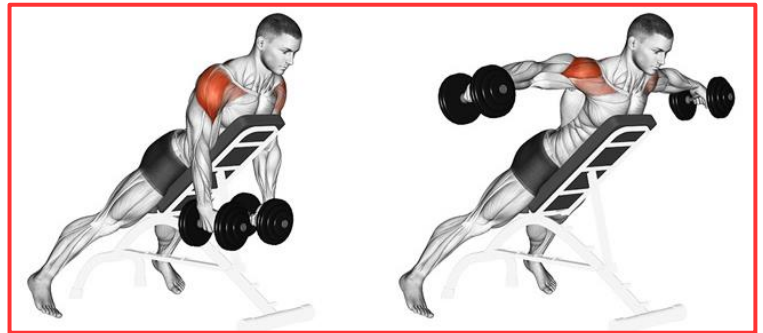
# Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

## Exo n°1



OU



**Ou Exos 7 à 10 avec Swiss-Ball  
si vous n'avez pas de banc !**

## Exo n°2

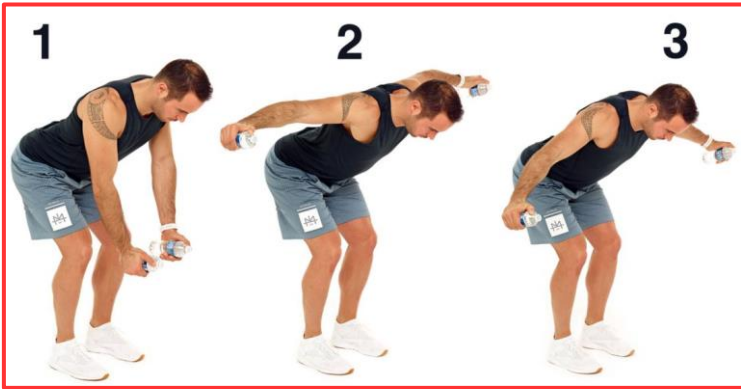
En allant  
chercher le  
plus possible  
sur l'arrière.



OU



# Exo n°3



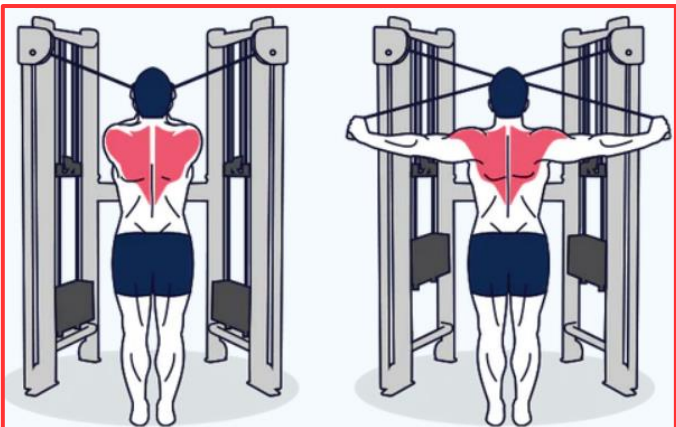
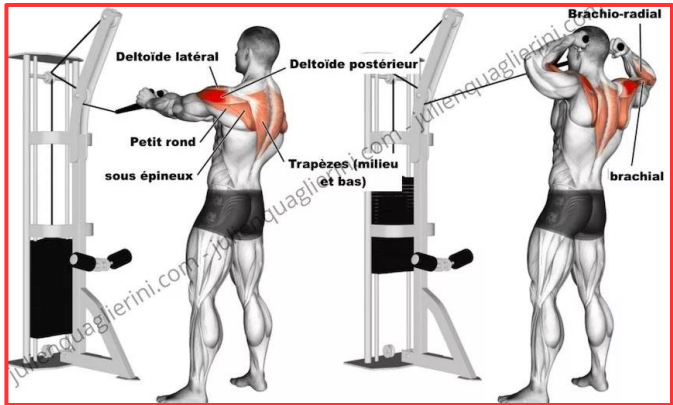
# Avec sangles TRX

# Exo n°4



# Exo n°5

# Avec élastiques





**Exo n°6**

**Avec élastiques**



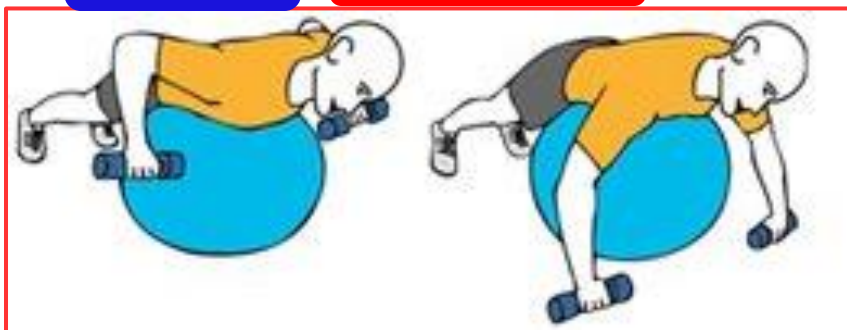
**Exo n°7**

**Avec Medecine-Ball**

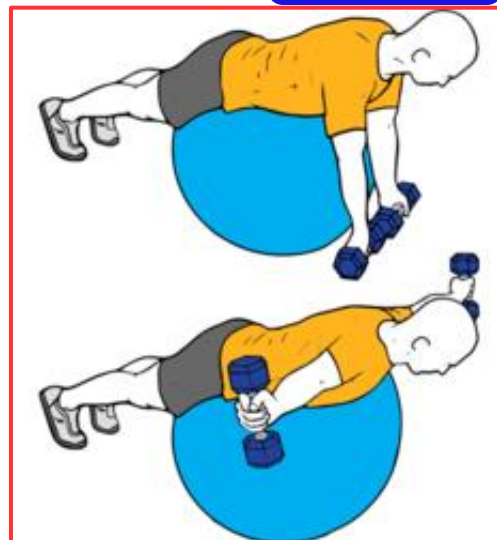


**Exo n°8**

**Avec Swiss-Ball**



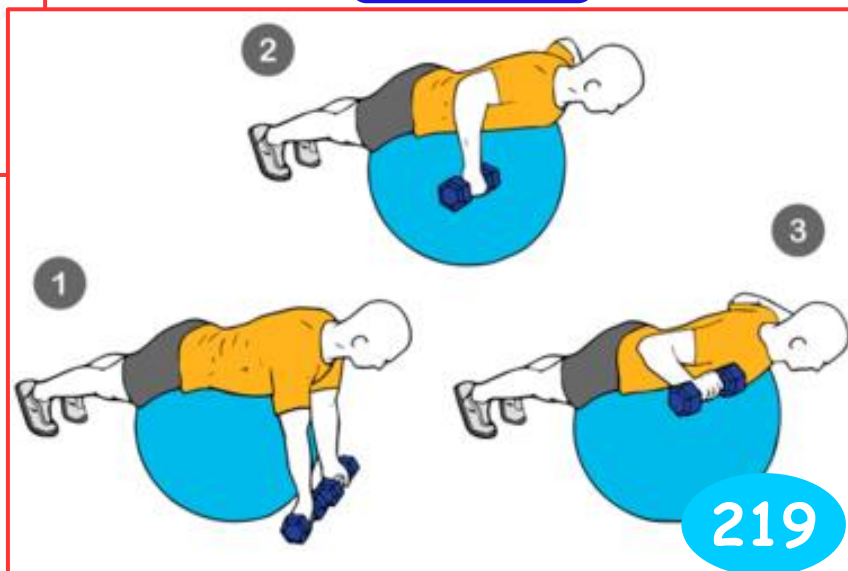
**Exo n°9**



**Exo n°10**

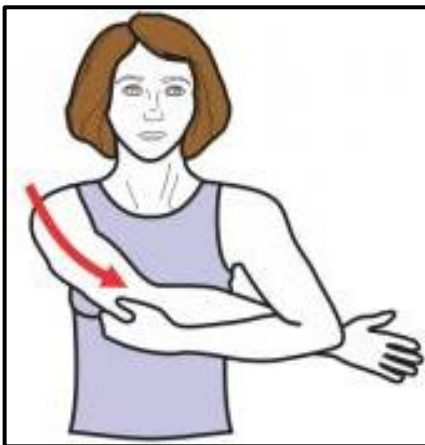
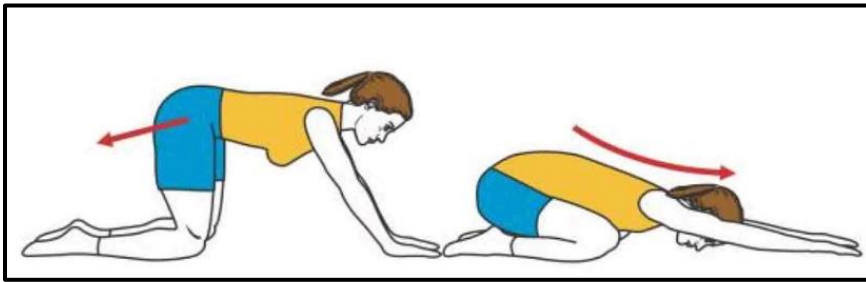


**Exo n°11**

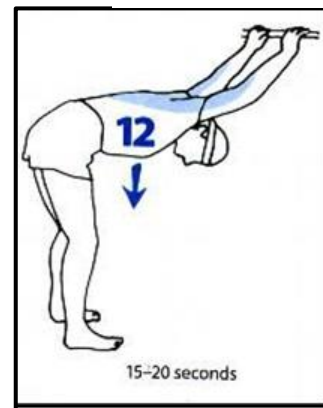


# Étirements Deltoides postérieurs (arrière épaules).

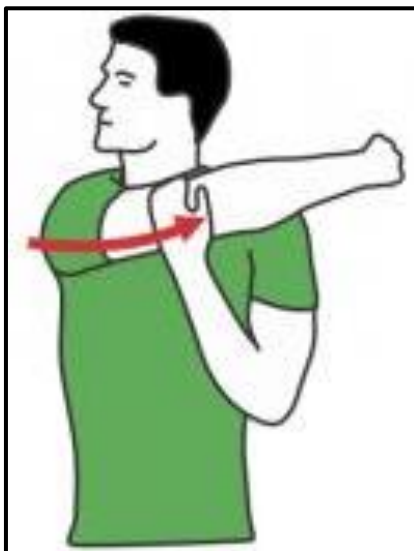
Tous ces étirements sont à réaliser au moins 1 heure après votre séance !



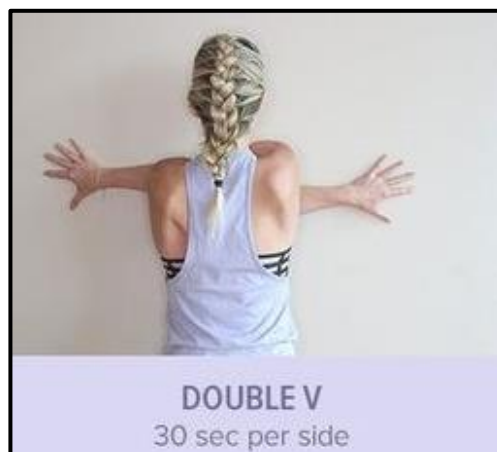
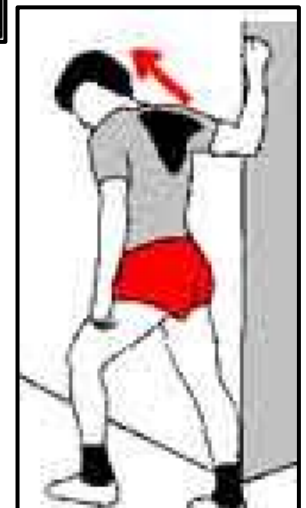
Consigne :  
Saisissez votre  
coude avec la main  
opposée et tirez  
latéralement.



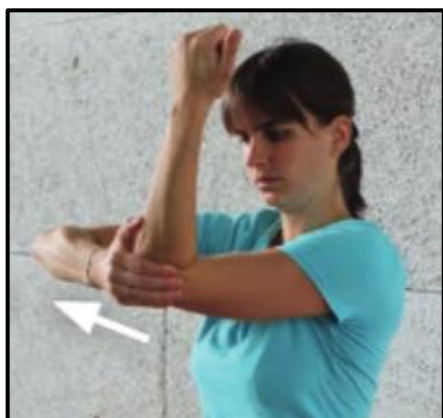
Consigne : Placez vos deux mains sur  
le haut du Swiss-ball, puis descendez  
lentement votre buste vers le sol.



Consigne : Passer un  
bras devant vous, au-  
dessus de l'épaule  
opposée, puis placer  
votre main sur le  
coude et exercer une  
pression vers vous.



Consigne :  
Saisissez votre  
poignet avec la  
main opposée puis  
tirez à la fois  
latéralement et  
vers le bas.



Infra-épineux :  
Tirez votre coude à  
l'intérieur en  
maintenant votre main  
verticale. Votre dos  
ne doit pas bouger.

# Programme Travail de FORCE

## Avec ou Sans Matériel (3 circuits)

Ces 3 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur **force musculaire**. Il s'agira de soulever des charges très lourdes sur 4 à 8 répétitions. Etant donné les risques de blessures sur les articulations, il faudra se placer correctement (Dos droit. Sur des flexions de jambes, les pointes de genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied).

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulles.

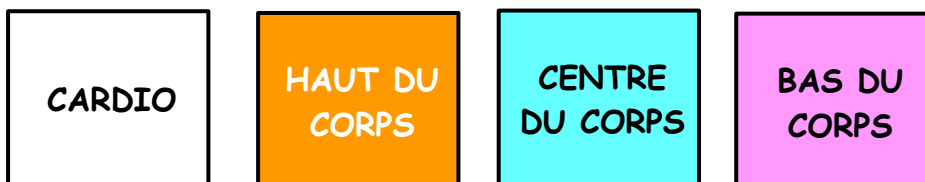
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :




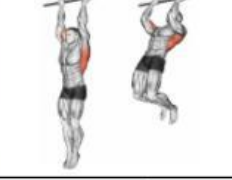
### Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, votre temps de récupération doit être entre 1 et 3 minutes en fonction de l'effort fourni.

Refaites 3 à 4 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊

## Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT TRAVAIL DE FORCE	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2	DOS		Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute	12
				6
				2
3	SQUAT En charge Sur une Jambe		Descendre très bas et bloquer 3s avant de changer de jambe	12
				6
				2
4	BICEPS		Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute	8
				6
				2
5	FENTES Alternées Sautées		En progressant, saut très haut et flexion très basse	20
				12
				6
6	TRICEPS Sur DIPS		Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !	16
				8
				2
7	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et rester en position haute 2s (changer de jambe à chaque fois)	8
				6
				2
8	POMPES Déclinées			16
				8
				3
9	FENTES		Garder la position basse pendant 3s	16
				8
				4
10	TRICEPS			18
				12
				6

# Circuit Travail de Force 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 1 avec Matériels				REP'	
1	4 exos à Enchaîner	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Mvts rapides</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>		200		
2	DOS					30 20 10	
3	Ischios					<p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16 8 4
4	BICEPS			<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</p>		16 8 4	
5	Presse Quadri			<p style="font-weight: bold;">Mini-Sauts</p>		15 10 5	
6	TRICEPS					16 8 4	
7	FLEXION Pointe de pieds					30 20 10	
8	Développé Incliné			<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p>		16 8 4	
9	Fessiers					16 8 4	
10	EPAULES Postérieures			<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p>		20 12 6	

## Circuit Travail de Force 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 2 avec Matériels				REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mvts rapides</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2	Haut Du DOS	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Avec TRX</p>			30	
					20	
					10	
3	SQUAT Sauts Step	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Garder le dos bien droit !</p>			20	
					12	
					6	
4	BICEPS				16	
					8	
					4	
5	SQUAT en Charge			<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec un pack d'eau</p> 	16	
					8	
					2	
6	TRICEPS	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec Medecine-Ball</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec Altères</p> 	20	
					10	
					6	
7	FLEXION Pointe de pieds				30	
					20	
					10	
8	Pull-Over			<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Pull-over à la poulie haute</p> 	20	
					10	
					5	
9	SQUAT Box	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Attention aux risques de chutes</p> 	15	
					10	
					5	
10	EPAULES Postérieures	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec élastiques</p>			20	
					10	
					5	

# Programme Explosivité

## Avec ou Sans Matériel (4 circuits)

Ces 4 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur explosivité. Qualité indispensable dans tous les sports collectifs et dans les sports de combats, il s'agira de travailler aussi bien le haut que le bas du corps.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulés.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :

CARDIO

HAUT DU  
CORPS

CENTRE  
DU CORPS

BAS DU  
CORPS

### Entraînement dans l'idéal :









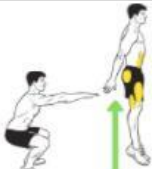

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

Refaites 3 à 4 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊






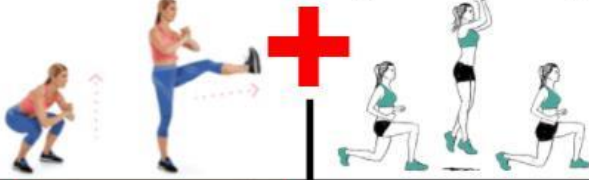


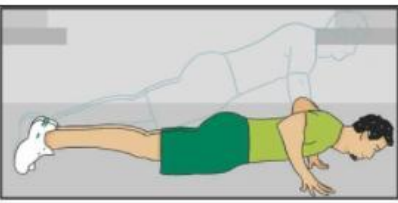

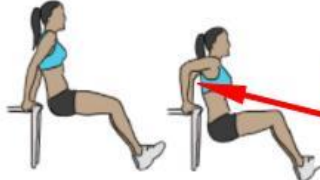

# Circuit Explosivité Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit EXPLOSIVITÉ	VARIANTE	REP'	
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.	200	
2	SAUT Sur Muret		 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).</p>	Très dur		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">16</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">4</div>
3	ABDOS		 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Coude genou opposé en alternance.</p>	En position debout		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">12</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">6</div>
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">En progressant, saut très haut et flexion très basse.</p>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">4</div>	
5	Trapèzes		 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Avec bouteilles d'eau : Descente contrôlée mais montée très rapide !</p>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">16</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">4</div>	
6	Impulsion alternée Sur Muret		 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</p>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">8</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">2</div>	
7	POMPES Inclinées		 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.</p>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">12</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">6</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">2</div>	
8	SQUAT JUMP		 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos droit</li> <li>- Retombée sur les pointes de pied</li> <li>- Position de squat au sol</li> </ul>	Minis-Sauts	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">15</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">5</div>	
9	TRICEPS Au sol ou mur		 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Descente contrôlée mais montée très rapide !</p>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">20</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">6</div>	
10+	Flexion Sprint	COMPLET	 <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Maintien 10" en squat</li> <li>2. Burpees nombre =</li> <li>3. Sprint sur 10 mètres.</li> </ul>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">16</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px; font-weight: bold;">4</div>	

# Circuit Explosivité Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ Avec Matériels	REP'
1	4 exos à Enchaîner <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</span>	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.
2	BICEPS 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">À chaque rep', monter en contraction rapidement puis contrôler la descente</p>	12 6 3
3	Épaules & Punch		16 8 4
4	SQUAT Box 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	15 10 5
5	DOS 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.</p>	12 6 2
6	GENOUX POITRINE <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red;">COMPLET</span>		16 8 4
7	POMPES Inclinées 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.</p>	12 8 4
8	SQUAT Sauts Step 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	20 12 6
9	Pompes Sur bout Doigts		12 6 2
10+	Flexion Sprint <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red;">COMPLET</span>	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres</p>	20 12 2

# Circuit Sport de Combat Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit SPORT DE COMBAT	VARIANTE	REP'
1	6 exos à Enchaîner	 <b>Mvts rapides</b>	<b>Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.</b>	300
2	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied (les jambes se croisent au sommet du saut) et ne plus poser les talons au sol. Changer de jambe à chaque fois.</b>	30
				20
				10
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée	 <b>OU</b>	<b>Jambes &amp; bras très écartés</b>	16
				8
				4
4	SQUATS & FENTES Sautées		<b>En progressant, saut très haut et flexion très basse.</b>	20
				12
				2
5	épaules		<b>Avec des bouteilles d'eau, descente contrôlée mais montée très rapide</b>	16
				8
				4
6	SQUAT Saut		<b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	16
				8
				4
7	Pompes Sur bout Doigts			12
				6
				2
8	FENTES		<b>1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète + extension rapide.</b> <b>La descente, jambe angle droit, pas davantage !</b>	16
				8
				2
9	DIPS Sur Chaise		<b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond et rapidement</b>	20
				10
				4
10+	Flexion Sprint		<b>1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres</b>	20
				10
				2

# Circuit Sport de Combat Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit SPORT DE COMBAT Avec Matériels	REP'
1	6 exos à Enchaîner	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Mvts rapides</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.</p> <p style="color: white; font-size: 24px; font-weight: bold;">300</p>
2	CLIMBERS	<p style="color: red; font-size: 24px; font-weight: bold; text-align: center;">Avec TRX <u>OU</u></p>  <p style="color: red; font-size: 24px; font-weight: bold; text-align: center;"><u>OU</u></p> 	<p style="color: white; font-weight: bold;">30</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">10</p>
3	Saut En Étoile	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">4</p>
4	Presse Quadri	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente plus lente..</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">15</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">5</p>
5	DOS	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente contrôlée.</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">12</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">6</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">2</p>
6	Gainage + Squat		<p style="color: white; font-weight: bold;">12</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">4</p>
7	Pull-Over	 <p style="color: red; font-size: 10px; text-align: right;">Pull-over à la poulie haute</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">5</p>
8	Cuisses & Épaules		<p style="color: white; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">4</p>
9	TRICEPS	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Avec Medecine-Ball</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Avec Altères</p> 	<p style="color: white; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">6</p>
10+	Flexion Sprint	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: white; font-weight: bold;">4</p>

# Programme Equilibre & Souplesse Sans Matériel (2 circuits)

Ces 2 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur Equilibre, Souplesse et Mobilité.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulés.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :

CARDIO

HAUT DU CORPS

CENTRE DU CORPS

BAS DU CORPS

## Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.


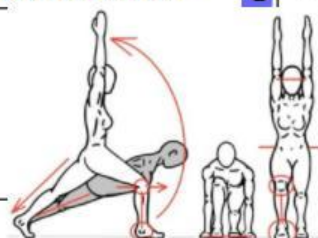
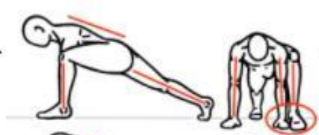
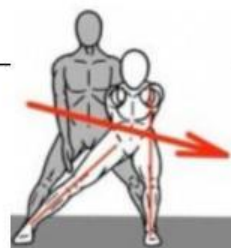

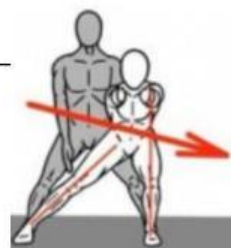
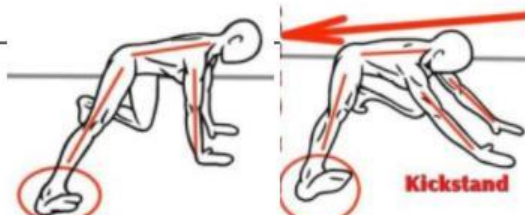

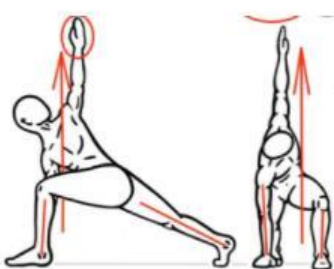
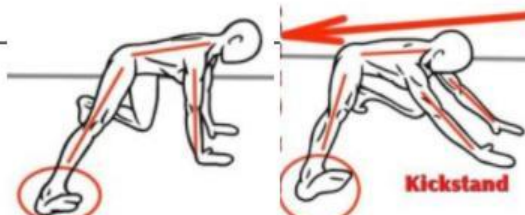
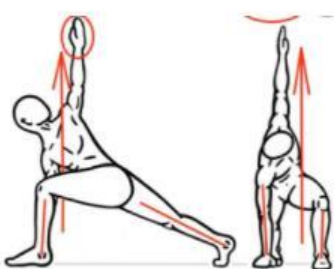
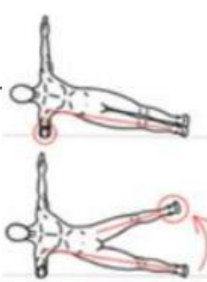
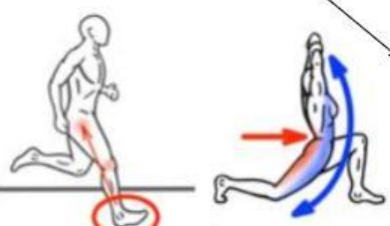
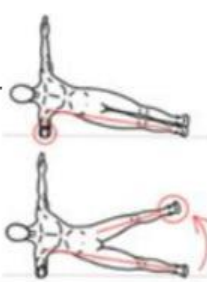

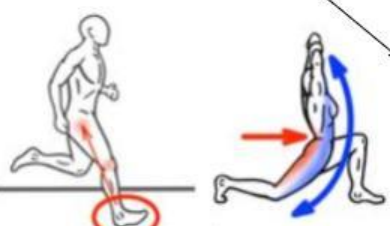

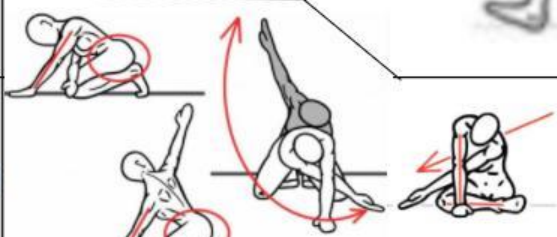
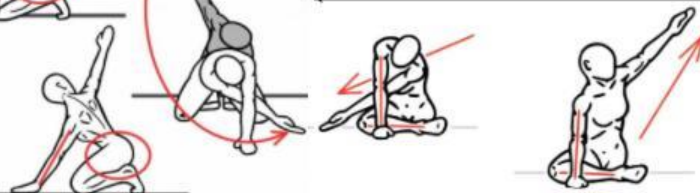
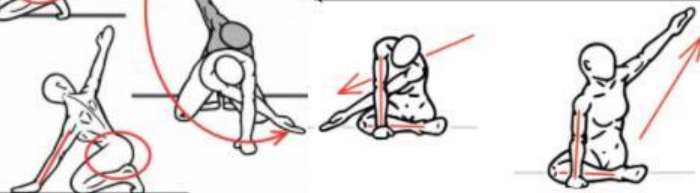
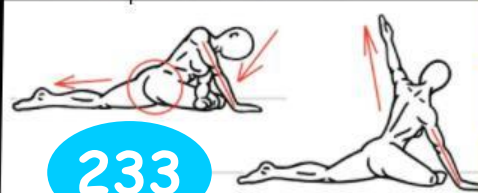
Refaites 3 à 4 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊

# Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	<b>GENOUX</b> <b>POITRINE</b>  <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white;">CARDIO</span>	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<b>Montées de genoux</b> 	30
				20
				10
2	<b>FENTES Croisées</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16
				8
				4
3	<b>BRAS TENDUS + Jambe Opposée</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p> 	<b>Si vous avez des problèmes aux épaules</b> 	20
				12
				6
4	<b>SQUAT Équilibre Pendule</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16
				8
				4
5	<b>Gainage Latéral Droit</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
6	<b>Sauts Pointes de Pied</b>  <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white;">CARDIO</span>	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p>  <p style="text-align: center; color: red;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer la cheville (limite le risque d'entorses).</p>		16
				8
				4
7	<b>SQUAT Front Kick</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p> 	<b>Très dur</b> 	20
				12
				6
8	<b>Gainage Latéral Gauche</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
9	<b>FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations</b> 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p>  <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas poser les talons au sol</p> 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p> 	16
				8
				4
10	<b>CLIMBERS</b> 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p>  <p style="text-align: center; color: red;">&gt;&gt;&gt;&gt;</p> 	<b>La main vient toucher le genou opposé.</b> 	16
				8
				4

# Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</div>  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Pointes de pieds</p>	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2				16 8 4
3				16 8 4
4				16 8 4
5			<b>Kickstand</b>	16 8 4
6				16 8 4
7				16 8 4
8				16 8 4
9				16 8 4
10				16 8 4

# 8) PARCOURS SANTÉ

Ce genre de circuits avec groupes d'ateliers est particulièrement intéressant lorsqu'on est plusieurs pratiquants à vouloir travailler ensemble.

1<sup>er</sup> Groupe  
de 6 exos  
Haut du corps



2<sup>ème</sup> Groupe  
de 6 exos  
Bas du corps

## Fonctionnement de ce circuit particulier :

1. Il s'agit d'abord de faire un bon échauffement de l'ensemble du corps.
2. On commence par le 1<sup>er</sup> groupe = Travail du Haut du corps. Chacune des personnes choisie un des 6 exos proposés. Le chrono est lancé.
3. Pendant un temps imparti (30 secondes ou 45 secondes ou 1 minute, etc...), l'exercice est effectué.
4. A la fin du chrono, il sera temps de se rendre devant le prochain groupe (le Bas du corps) en petite foulée (récupération active).
5. Etc... Et après la fin du 4<sup>ème</sup> groupe, on peut se donner 1 minute de récupération passive avant l'entame du 2<sup>ème</sup> tour.

## Matériel nécessaire mais pas indispensable :

- ✓ Un tapis d'abdo.
- ✓ Une sangle TRX.
- ✓ Un Step.
- ✓ Un Medecine-Ball.
- ✓ Des marches d'escalier.

4<sup>ème</sup> Groupe  
de 6 exos  
Cardio



3<sup>ème</sup> Groupe  
de 6 exos  
Centre du corps

Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...



# 1<sup>er</sup> groupe de travail :

## 1 Le DOS

1 Pieds décalés

2 Pieds joints

3 Avec un bras Pieds décalés

4 Avec un bras Pieds joints

## 2 Les TRICEPS

1

2

3

4

## 6 Les BICEPS

1

2

## Parcours de Santé

Matériel nécessaire :  
\* 4 medecines-ball.  
\* 2 chaises.

### LE HAUT DU CORPS

Par niveaux 1 2 3  
de difficulté : 4 5

## Les ÉPAULES

1

2

3

4

## 5 Les PECTORAUX

A 1

B 2

3

4

5

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

## 4 Les ÉPAULES + Gainage

Gardez bien les fesses surélevées lors de la planché !

1

2

3

4

# 2<sup>ème</sup> groupe de travail :

## 1 La CHAISE - Quadriceps



Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.

Difficulté supplémentaire : une jambe tendue après l'autre.

Pieds légèrement écartés, les cuisses parallèles au sol et les jambes forment un angle droit.

## 2 Les MOLLETS



Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer...



Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois).



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.

## 6 BURPEES sans pompe



## Parcours de Santé



Matériel nécessaire :  
\* 4 Steps.

## LE BAS DU CORPS

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

## 3 SQUAT Quadriceps ou Fessiers



Pour travailler davantage les fessiers



## 5 Les FESSIERS 4 FENTES & inversées



Si vous avez des problèmes De Genoux : Fentes Arrières



Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied. Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.

# 3<sup>ème</sup> groupe de travail :

## CLIMBERS - Lombaires/cardio

**1** Essayez de toucher le coude avec le genou !

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

3, 5

3

4

## 2 Les Abdos - Ciseaux

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires.

3

A

B

3

## Les abdos obliques

**6** 3 ABDOMINAUX coude-genou croisés à gauche et à droite

3

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires

3

## Parcours de Santé



## LE CENTRE DU CORPS

Par niveaux 1 2 3  
de difficulté : 4 5

## Gainage sur TRX

**3** Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

3

3

## Les Lombaires & obliques

**5**

3

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

4

## 4 PONT - lombaires

Redescendez le bassin sans toucher le sol.

4

Pont en levant alternativement une jambe

3

# 4<sup>ème</sup> groupe de travail :

## **1** Genou-poitrine OU Talon-fesses



## **2** COURIR en marche arrière



## **6** Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...

3



## Parcours de Santé



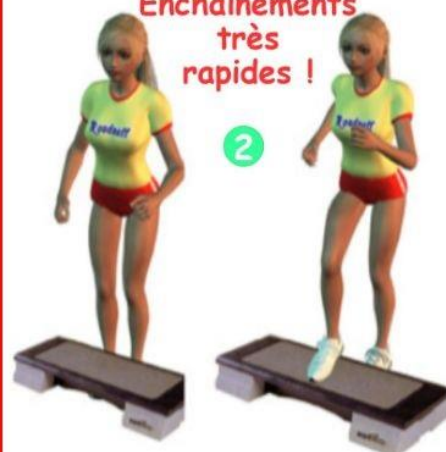
Matériel nécessaire :  
\* 4 Steps.

## CARDIO

Par niveaux **1 2 3**  
de difficulté : **4 5**

## **3** Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !



## **5** Doubles appuis échelle de rythme



## **4** COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

## VII) Des réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies :

### 1. Appréciez l'état de la victime



Expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration. Ces éléments seront à transmettre aux secours.

### 2. Demandez de l'aide



Vous devez pouvoir fournir aux personnels de surveillance :

- Le nom de famille de la victime (Ce nom peut amener à des informations connues de l'Unité Sanitaire sur certaines pathologies de ce patient).
- La nature du problème (maladie ou accident).
- Les premières mesures prises.

### 3. Effectuez les gestes de premiers secours

Des vies pourraient être épargnées si 1 personne sur 5 connaissait les gestes d'urgence.

**L'étouffement** : qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte, il faut agir au plus vite.

- Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime (entre les omoplates), afin de provoquer une toux pour déloger l'objet bloquant la respiration.
- Si cette action ne suffit pas, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales. Placez-vous derrière la victime et posez un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum.  
(Si femme enceinte ou personne obèse, la compression ne se fait plus au niveau de l'abdomen, mais au niveau du thorax.)
- Le problème persiste. Alternez 5 claques dans le dos et 5 pressions abdominales.
- La victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez rapidement les secours. Entrez par la suite une réanimation cardio-pulmonaire en effectuant 30 compressions thoraciques.
- Poursuivez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'au retour d'une respiration normale.



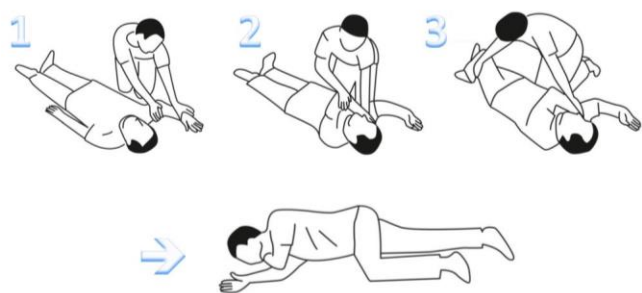
**Le saignement** : une personne vient de se couper, elle saigne abondamment....

- Dans un premier temps, évitez de mettre vos mains, non protégées, au contact de son sang. Demandez-lui d'effectuer un point de compression sur sa plaie.
- Demandez à une personne de prévenir les secours, ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Si vos mains sont protégées, exercez directement une pression sur sa plaie.
- Allongez la victime en position horizontale. La vue du sang provoque souvent des malaises chez les victimes.
- Si la blessure ne cesse de saigner, appuyez plus fermement sur la plaie, et attendez l'arrivée des secours.



**La perte de connaissance** : suite à un malaise ou à une crise, une personne perd connaissance.

### Position Latérale de Sécurité



- ◆ Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vérifiez que la victime ne réagit pas.
- ◆ Libérez les voies aériennes, et dégagez son cou de tout accessoire qui gênerait sa respiration.
- ◆ Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.
- ◆ Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ou allez chercher de l'aide si vous êtes seul.
- ◆ Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

**Crise d'épilepsie** : Les convulsions sont dues à la contraction involontaire d'un grand nombre de muscles du corps, provoquée par un désordre électrique du cerveau. Il s'agit donc d'une maladie NEUROLOGIQUE. Une période d'inconscience fait suite à ces convulsions.

#### Pendant la crise :

- \* Ne bougez pas la personne.
- \* Protégez sa tête et écartez tout objet dangereux à proximité.
- \* Desserrez ses vêtements, retirez ses lunettes.
- \* Si possible, notez la durée de la crise et restez avec elle.
- \* Ne mettez rien dans sa bouche.
- \* Regardez dans ses papiers s'il y a des consignes médicales.

#### Après la crise :

- \* Tournez-la sur le côté en « position latérale de sécurité ».
- \* Attendez qu'elle ait repris ses esprits.
- \* Rassurez la personne, parlez-lui calmement.
- \* Elle peut parfois présenter une confusion.
- \* Ne lui donnez pas de médicament.
- \* Ne lui donnez pas à boire.

### L'arrêt cardiaque

 : les gestes qui sauvent.

Si la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, prévenez les secours ou demandez à des personnes de le faire à votre place, chaque minute compte.

#### VÉRIFIEZ SA RESPIRATION ET LIBÉREZ LES VOIES AÉRIENNES :

- ✓ Mettez la personne sur le dos, sur un plan dur.
- ✓ Agenouillez-vous et mettez 1 main sur son front.
- ✓ Avec l'autre main relevez le menton et basculez doucement la tête vers l'arrière.
- ✓ Regardez et écoutez si la personne respire.



#### COMMENCEZ PAR EFFECTUER 30 COMPRESSIONS THORACIQUES PUIS 2 INSUFFLATIONS :

- ✓ Pour les 2 insufflations (si cela vous a été enseigné). Pincez son nez et couvrez sa bouche avec la vôtre puis soufflez 2 fois lentement.
- ✓ Sa poitrine doit se soulever à chaque fois que vous soufflez.
- ✓ Entre chaque insufflation respirez une bouffée d'air.
- ✓ Continuez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.



Pour les insufflations, il existe certains dispositifs, comme des masques bouche à bouche qui s'interposent entre la bouche du sauveteur et le visage de la victime, pour vaincre la répulsion qui pourrait conduire à l'abstention de la ventilation artificielle.



**Attention ! les conseils ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile, ...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité.**

# Accident Vasculaire Cérébral :

## AVC : les signes qui doivent alerter

Un moyen mnémotechnique pour aider :

**V** isage  
paralysé

**I** nertie  
d'un membre

**T** rouble  
de la parole

**E** n urgence

Appeler le 15 si vous remarquez un de ces symptômes au moins

D'autres signes éventuels :

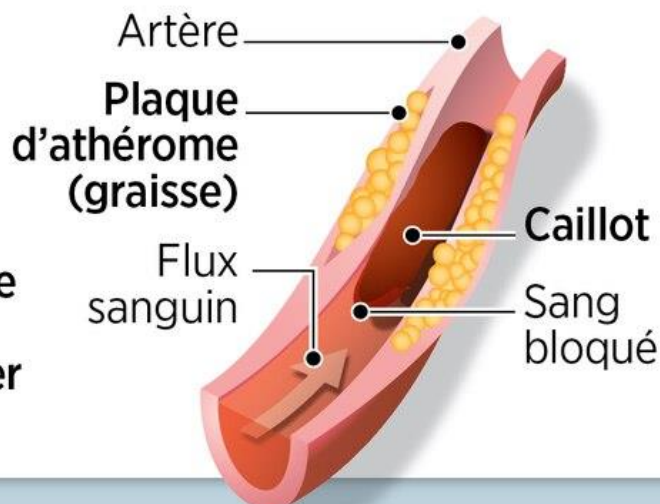
- **Étourdissements** ou perte soudaine d'équilibre.
- **Mal de tête** subi et intense, parfois accompagné de vomissements.
- Perte soudaine de la **vue** ou vision trouble.

"#œï ? Oh !"



### EXEMPLE D'UN INFARCTUS CÉRÉBRAL (80 % des AVC)

Un dépôt de graisse bloque le sang qui ne peut plus irriguer le cerveau.



LP/INFOGRAPHIE.

## VIII) Récupération & Performance du Sportif :

- Alimentation Générale et Avant l'effort.
- Aliments Pendant & Après l'effort.
- Performances Physiques.
- Récupération, tous les moyens.



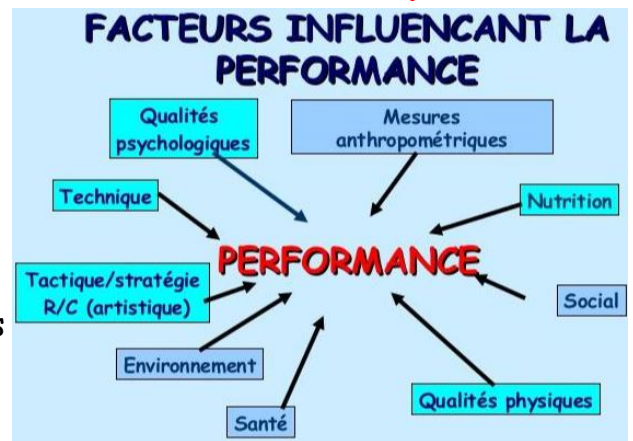


## VIII) Augmenter ses performances & améliorer sa récupération :

La performance est d'abord dépendante de :

- Une alimentation appropriée.
- Une dépense physique régulière.
- Une bonne hygiène de vie avec gestion du stress auquel vous êtes exposé.
- Une récupération suffisante.

Tous ces facteurs sont essentiels quelles que soient vos capacités ou votre âge afin de rester en bonne santé et changer votre esthétisme corporel.



### POURQUOI GAGNER DU MUSCLE EST-IL SI IMPORTANT ?

À 30 ans, on commence à perdre un peu de muscle tous les ans puis le processus s'accélère. La bonne nouvelle, c'est que ce mécanisme peut être très largement freiné grâce à des exercices en puissance ou en force.

En préservant la masse musculaire, on peut préserver sa force qui est un facteur de prédilection de l'espérance de vie à mesure que l'on vieillit.

Le tissu musculaire est actif, c'est-à-dire que pour fonctionner, produire des mouvements ou encore se réparer, il consomme de l'énergie. Ainsi lorsqu'on perd du muscle et à alimentation égale, les calories absorbées lors des repas ont tendance à être stockées plus facilement sous forme de graisse.

A savoir qu'il y aura davantage de calories dépensées si une personne au repos (allongée) a une masse musculaire plus importante qu'une autre.



### 3 minéraux importants et surtout pour le sportif :

#### LE POTASSIUM

Le potassium intervient dans la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire, le métabolisme des glucides, la synthèse des protéines et l'équilibre acidobasique. Un manque de potassium se traduit par des crampes et une altération de la contracture musculaire.

#### LE FER

Transporte l'oxygène dans le sang et dans le muscle. La carence en fer se traduit par plusieurs signes physiques et en premier lieu par une fatigue inhabituelle et une diminution de la force (endurance et énergie). On observe également des troubles cognitifs, des maux de tête, des palpitations, un essoufflement à l'effort et des vertiges.

#### LE MAGNESIUM

Le magnésium possède 2 qualités fondamentales dans la performance sportive, il est responsable de la contraction musculaire et de la transmission de l'influx nerveux. Impliqué dans le métabolisme du glucose, sans lui, nos muscles et notre cœur seraient incapables de synthétiser de l'énergie. Or le calcium en excès freine l'assimilation du magnésium. Donc limiter les produits laitiers (laits, fromages, etc...) pour augmenter vos performances. Le calcium présent dans l'organisme en quantité minimale, il faudra s'assurer ne pas avoir de carences en vitamine D car elle facilite son assimilation. Un des principaux signes d'un manque de magnésium est ce spasme de la paupière que vous avez déjà certainement ressenti. Les autres symptômes : fatigue, crampes ou contractures musculaires, tremblements, règles particulièrement douloureuses, hypertension, fourmillements ou engourdissements, surtout au niveau des mains et des pieds, anxiété, stress, irritabilité.

Pour connaître les aliments qui contiennent ces 3 minéraux, voir le « guide diététique », pages 196 à 198 en version longue.

**Macro-éléments** = Calcium, phosphore, potassium, magnésium, fer & chlore.  
**Micro-éléments** = Chrome, zinc, cobalt, cuivre, iode, sélénium & manganèse.

# A) La performance par l'alimentation :

## 1) Les aliments conseillé et déconseillés avant un effort :

Se nourrir est un acte qui permet de prendre soin de sa santé et par conséquent d'améliorer ses performances physiques, psychologiques et mentales.

Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision (voir guide sur la diététique, page 240 en version longue) :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total.  
Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2 grammes de protides/kg de poids de corps. De toute façon, un surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.
- Les lipides 30 à 35 % de l'apport énergétique total.
- Les glucides 50 à 55 % de l'apport énergétique total.

### 1.1) Aliments déconseillés dans un repas sportif :

Autour des séances d'entraînement on recommandera d'adopter les bons réflexes pour un repas sportif réussi. Ainsi tous les aliments difficiles à digérer ou pouvant causer des inconforts gastriques seront à éviter : graisses, épices, café, etc.

#### Les graisses :

Que ce soient de bons ou de mauvais gras, il vaut mieux en limiter la consommation avant et pendant l'entraînement. Les lipides exigent un long travail de digestion qui favorisent l'inconfort gastrique pendant l'effort. Toutefois, dans les heures qui suivent l'effort, il est tout à fait recommandé de consommer de bons gras comme l'huile d'olive, de lin, de colza ou de noix. Les oléagineux et les poissons gras sont aussi particulièrement indiqués en raison de leur forte teneur en Oméga-3. Voir pages 52 à 55 du « guide diététique ».

#### Aliments stimulants les contractions des intestins :

Les épices ou les aliments qui causent des gaz peuvent entraîner de l'inconfort gastrique pendant l'effort. Ils ne doivent donc pas faire partie du repas du sportif juste avant l'entraînement. Aussi, les aliments épicés ou caféinés peuvent stimuler le péristaltisme et vous donner envie d'aller à la selle pendant l'entraînement.

#### Autres aliments déconseillés :

Aliments industriels + Produits raffinés + Produits sucrés + Alcool, tabac...

#### Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-))
- Une compote sans sucre ajouté.
- Manger plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- Un ou 2 carrés de chocolat noir 70% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (lait fermenté ou fromage).
- Éventuellement un dessert céréalier si charge d'entraînement sportive prévue dans 3 ou 4 heures qui suivent : cake diététique...

## 1.2) Hygiène à respecter et repas à conseiller avant le sport :

**Avant de faire du sport**, les bonnes pratiques :

- Buvez suffisamment ;
- Favorisez les aliments riches en glucides pour ne pas avoir à puiser dans les réserves d'énergie ;
- Faites correspondre les apports énergétiques nécessaires tout en respectant un délai de 3 heures entre le dernier repas et l'effort (variable selon les personnes).

### Exemples de repas pour sportif, avant l'exercice :

Délai	Exemples de repas
3 à 4h avant l'effort	Repas normal, sans friture ni sauce grasse.
2 à 3h avant	1 bol de flocons d'avoine ou de muesli (sans sucres ajoutés) avec du lait et 2 fruits.
2h avant	1 fromage blanc de campagne, 1 barre de céréales maison (voir recette ci-après) et un fruit.
1h avant	1 barre de céréales maison et 1 fruit.
30 minutes avant	1 barre de céréales maison ou 1 fruit.

### Barres de céréales gourmandes

Portion : 5 barres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps d'attente : 30 minutes

#### **Ingrédients :**

- 150g de flocons d'avoines
- 20g de raisins secs
- 40g d'abricots secs
- 20g de noisettes
- 50g de figes séchées
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 70% de cacao)
- 40g de miel liquide (acacia)
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.

#### **Instructions :**

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.  
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.
7. Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !



### 1.3) Les compléments alimentaires pour améliorer l'endurance musculaire :

La **Carnitine** est un acide aminé qui a la faculté d'oxyder les graisses et de les transporter dans les cellules musculaires qui les utilisent comme carburant.

Elle est très utile dans les sports d'endurance extrêmes car les glucides sont une source d'énergie d'assez courte durée.

Les graisses contenues dans l'organisme, plus caloriques, fournissent de l'énergie sur plusieurs heures, sans baisse de performance et sans fluctuation des taux d'insuline.

La Carnitine est le complément alimentaire à prioriser pour améliorer l'endurance : elle force le corps à utiliser les graisses comme substrat énergétique.

Les meilleures sources de Carnitine sont :

- la viande surtout la rouge. En plus elle beaucoup mieux absorbée par l'organisme.
- à un moindre degré, les produits laitiers, l'avocat et le tempeh (un produit à base de soja fermenté).

#### Le dosage :

Dans les 30 minutes après un effort physique important : 1 gramme voire 2 grammes si l'effort est très important (ça correspond à 200 grammes de viandes rouges).  
En le prenant avec une source de glucide, l'assimilation de la carnitine est favorisé.

## L-CARNITINE



### Teneurs pour 100g

#### Viandes et poissons

- Viande rouge : 80 à 95 mg
- Poisson : 7 mg (Cabillaud 5.6 mg)
- Poulet : 3 à 7 mg

#### Légumes

- Pommes de terre 2.4 mg
- Lentilles 2.1 mg
- Avocat 2 mg (pour un avocat)
- Patate douce 1.1 mg

#### Céréales

- Pain complet : 0,4 mg
- Pain blanc : 0,15 mg

#### Soja

- Tempeh 19.5 mg

# Quelles sources d'énergie pour faire du sport ?

## Glucides et graisses, les carburants de notre organisme

Energie pour faire fonctionner, notre cerveau, nos organes, nos muscles.

En s'entraînant à 60% de sa fréquence cardiaque maximale, l'organisme se trouve dans la zone de combustion des graisses, qui serait optimale pour la perte de poids !

Notre organisme puise dans les :

- Graisses lors d'une marche (effort modéré mais de longue durée, au-delà de 1 heure).



Après 3 heures d'activités de marche rapide sans s'arrêter, la perte de graisse corporelle est à son maxi, c'est 80% de l'énergie utilisée contre 20% de glucide ayant brûlés.

- Sucres lors d'un footing ou exos de résistance (effort soutenu, voire intense).

## Conseils de nourriture avant, pendant et après la pratique d'activités physiques :

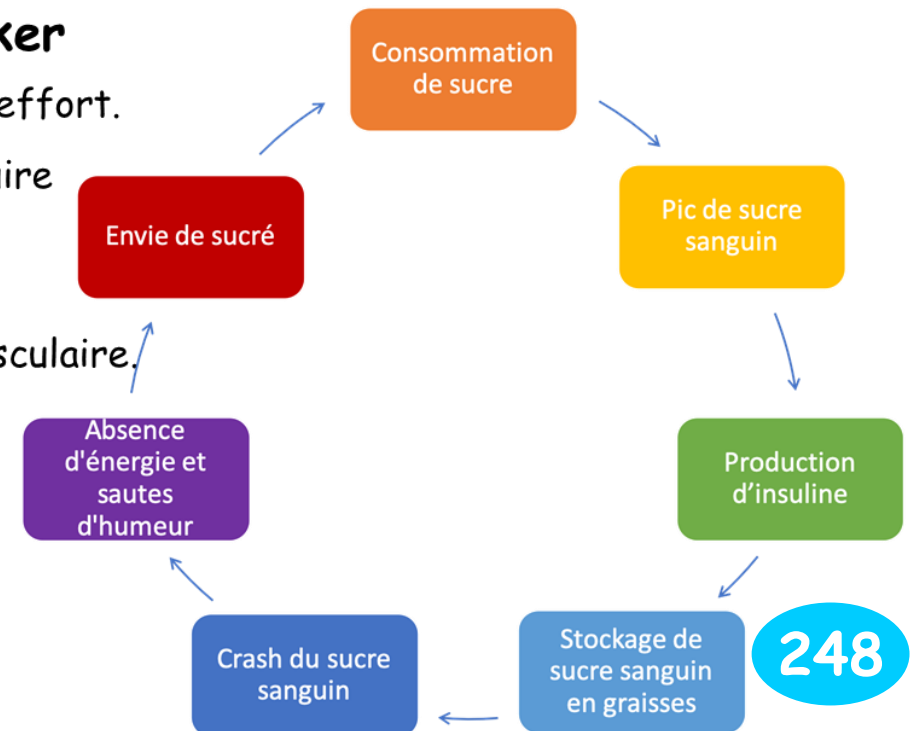
à moins que vous fassiez de l'exercice pendant plus de deux heures,  
**vous n'avez pas besoin de nourriture avant de commencer vos activités physiques.**

En tout cas mangez au moins 2 à 3 heures avant votre activité physique !!!

- Si vous **mesurez votre taux de glycémie** au quotidien, faites une mesure glycémique avant, pendant et après l'effort.

### Juste avant l'effort, un apport de sucre rapide n'est pas bénéfique au contraire :

- En réalité, il s'agit **d'éviter les pics d'insuline** provoqués par une charge trop importante de sucres rapides.
- Et ça peut entraîner une réaction de l'organisme qui va **stocker les sucres** plutôt qu'à les «libérer» immédiatement pour l'effort.
- Ingérer trop de sucres juste avant le départ peut donc conduire à une **baisse subite d'énergie, à une baisse du taux de sucre** dans le sang et à une sensation de fatigue et de faiblesse musculaire.
- Manger une dizaine de grains de raisins juste avant un effort peut par exemple amener à ce genre de phénomène : on est très bien pendant les **5 premières minutes** et tout à coup, l'apport énergétique disparaît et on se sent très faible.





# QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE COURIR ?

S'alimenter pour une meilleure endurance peut relever du casse-tête, mais il n'y a pas de fatalité.

PAR SARA ANGLE

**Q**ue vous soyez un coureur de courtes distances ou un ultra-marathonien, une alimentation appropriée vous aidera à donner le meilleur de vous-même à chaque kilomètre. Bien manger avant de courir permet d'éviter une soudaine fatigue en cours d'entraînement (ainsi que

l'hypoglycémie ou les fringales) et avoir un impact direct sur votre performance. « *Ce que vous mangez vous aidera tout au long de la course, soit en constituant des stocks de glycogène pour l'endurance, soit en stimulant votre glycémie pour un effet à court terme* », explique la nutritionniste Amy Shapiro, à la tête du programme Real Nutrition NYC. Lorsque vous augmentez les distances, votre corps réclame plus de carburant et bien manger devient primordial.

## LES ALIMENTS À ÉVITER AVANT DE COURIR

Il vaut mieux éviter les aliments riches en graisses, fibres et protéines avant d'attaquer le bitume ou les sentiers. « *Manger trop de graisses ou de protéines avant une course peut provoquer des crampes et de la fatigue car votre corps dépensera plus l'énergie pour la digestion que pour la course* », explique Amy Shapiro. Les aliments riches en fibres risquent aussi de provoquer des troubles gastro-intestinaux et des crampes parce qu'ils sont difficiles à digérer complètement et se déplacent rapidement dans votre système digestif. Certains coureurs ne jurent que par la stimulation de caféine, mais prenez garde de ne pas abuser du thé ou du café pour les mêmes raisons que vous évitez d'en abuser au bureau. Ils entraînent

un rythme cardiaque élevé, des maux d'estomac et de fréquentes excursions aux toilettes.

Voici des aliments qui peuvent être difficiles à digérer avant une course :

- les légumineuses
- les brocolis, artichauts ou légumes riches en fibres
- les pommes, poires ou autres fruits riches en fibres
- le fromage, la viande rouge, le bacon, ou autres aliments riches en fibres
- la caféine (en grande quantité)
- les aliments épicés

## LES ALIMENTS À CONSOMMER AVANT DE COURIR

Selon Amy Shapiro, l'en-cas idéal avant de courir est facile à digérer et fournit un carburant immédiat. Les aliments qui ont une teneur élevée en glucides sont à privilégier car ils se décomposent en glucose, la principale source d'énergie du corps pendant une course. Le glucose circule dans la circulation sanguine, où il peut être soit utilisé pour l'énergie immédiate, soit stocké comme glycogène facilement accessible par les muscles et le foie. Un peu de protéines et de graisse peut favoriser l'endurance mais la majorité de votre carburant avant la course doit venir des glucides. Amy Shapiro prône la consommation de vrais aliments, lorsque cela est possible, plutôt que d'opter pour des barres ou de gels énergétiques. Son en-cas préféré :

- une banane et du beurre d'amande
- de la dinde et du fromage sur une tranche de pain complet
- des flocons d'avoine et des baies

- des bâtonnets de fromages et des carottes
- 1/4 d'avocat ou une ou deux cuillères à soupe de beurre de cacahuète sur une tranche de pain grillé

## QUAND MANGER

Le repas idéal contient généralement 300 à 400 kilocalories à consommer environ deux heures avant une course, conseille Amy Shapiro. Même si vous partez pour une longue sortie, il est préférable de vous ravitailler à mi-course plutôt que de vous goinfrer au préalable. Si vous avez pris un repas lourd, vous risquez d'être obligé d'attendre jusqu'à quatre heures avant de courir pour éviter les maux d'estomac alors que 30 minutes suffisent généralement après un en-cas léger.

Évidemment, la quantité que vous devez consommer varie sensiblement selon votre corpulence et votre entraînement. Pour une course tranquille de moins d'une heure, visez 15 g de glucides.

« *La plupart des gens peuvent accomplir une course de 5 kilomètres sans s'alimenter avant*, dit Shapiro. *Mais vous parcourrez ces 5 kilomètres plus facilement si vous avez pris un petit en-cas riche en glucides, comme une portion de fruit.* »

Pour un entraînement plus long et intense, optez pour 30 g de glucides. Avant un marathon, il vous en faudra environ 50 à 75 g. Pour les sorties de plus de 75 minutes, apportez quelque chose pour vous approvisionner pendant la course car vous épuiserez votre stock de glycogènes. Amy Shapiro conseille une prise de 30 à 60 g de glucose pour chaque heure supplémentaire de course ainsi qu'un supplément d'électrolytes et de fluides.

# Activité sportive et protéines pour une bonne santé

L'activité physique est importante pour ma santé. Faire du sport entretient les articulations, renforce la masse musculaire et le squelette.

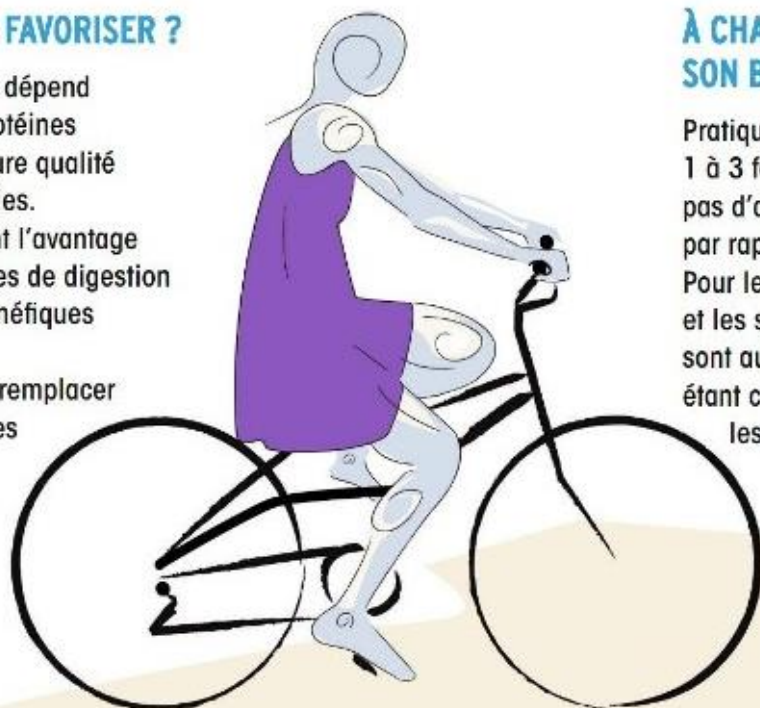
L'exercice physique associé à une alimentation adéquate en protéines est la meilleure garantie pour des os solides et des muscles en forme. Les muscles sont constitués d'environ 20 % de protéines. Ils doivent être entretenus avec des apports en protéines et par une activité physique régulière. La qualité nutritionnelle des protéines conditionne les effets bénéfiques de l'activité sportive sur le corps.

Pratiqué à l'âge adulte, l'exercice physique permet de prévenir d'éventuels problèmes d'équilibre et de dépendance liés à la vieillesse.

Entre 20 et 80 ans la perte de la masse musculaire est estimée entre 20 et 40 % de la masse totale. La prévention de cette perte passe par l'activité physique régulière et un apport protéique de qualité et adapté.

## QUELLES PROTÉINES FAVORISER ?

L'efficacité des protéines dépend de ses propriétés. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales. Les protéines lactières ont l'avantage de combiner des protéines de digestion lentes et rapides, très bénéfiques pour le muscle. Les végétariens peuvent remplacer la viande par des légumes secs. Ils doivent être accompagnées de pain ou de céréales.



## FAUT-IL SOIGNER LA RÉCUPÉRATION ?

Dans les 30 minutes qui suivent l'effort, chez le sportif amateur et de compétition, il faut donner au corps de quoi réparer les muscles abîmés, se réhydrater et reconstruire son stock de glucides et de sodium. C'est pour cela que boire de l'eau accompagnée d'un fruit type banane, de 3-4 fruits secs et d'un laitage, lait nature ou chocolaté ou yaourt à boire, permettra au corps de récupérer correctement.

## À CHAQUE SPORTIF SON BESOIN PROTÉIQUE

Pratiquer une activité sportive 1 à 3 fois par semaine ne nécessite pas d'apport protéiné supplémentaire par rapport à une personne sédentaire. Pour les sports d'endurance et les sports de force les besoins sont augmentés. Les sportifs de force étant ceux dont les besoins sont les plus élevés.

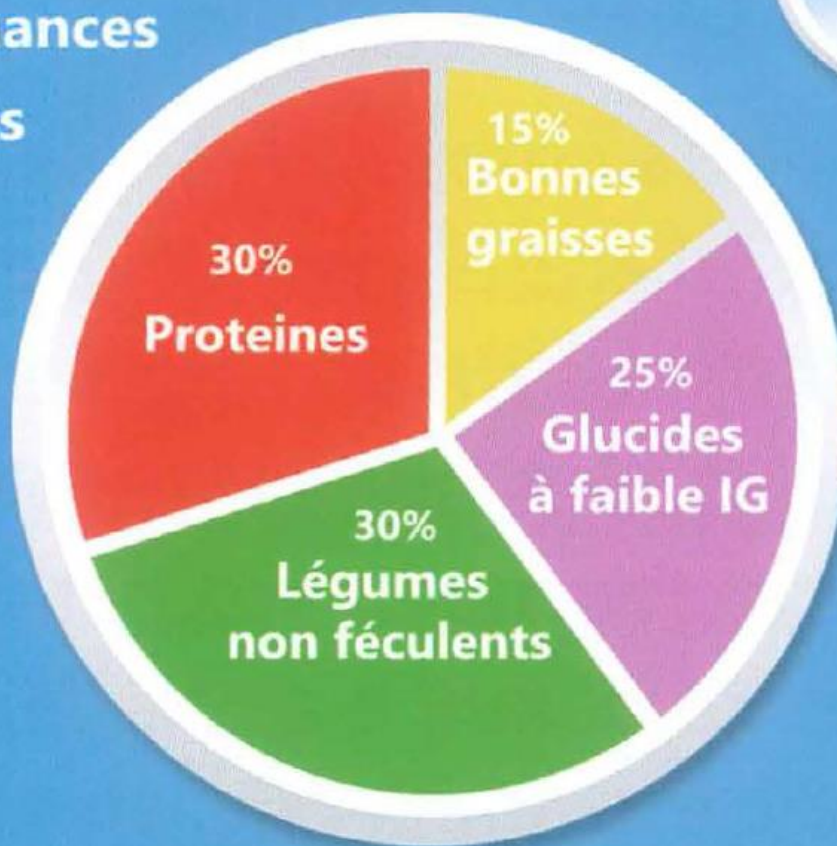
En partenariat avec le





# L'assiette idéale prise de muscle et/ou performances sportives

Eau  
pure



## ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

**30%**

### Protéines

- . Viande (bio)
- . Œufs (bio)
- . Poisson (sauvage) pas d'élevage
- . Haricots
- . Noix, graines
- . Coquillages et crustacés
- . Isolat de whey
- . Soja (natto, miso, tempeh)
- . Algues

**15%**

### Bonnes graisses

- . Ghee BIO (beurre clarifié)
- . Avocat BIO
- . Huile d'olive pression à froid
- . Huile d'onagre
- . Huile de coco
- . Huile de bourrache
- . Amandes, noisettes
- . Noix
- . Noix de cajou
- . Noix de macadamia
- . Graines de chia
- . Graines de lin

**30%**

### Légumes

- . Graines germées
- . Brocoli, chou
- . Choufleur
- . Courgettes
- . Betteraves
- . Carottes
- . Ail, oignon
- . Concombre
- . Asperges
- . Salades, mâche
- . Epinard, roquette, pissenlit
- . Champignons
- . Tomates

**25%**

### Glucides

- . Patates douces
- . Sarrasin germé
- . Lentilles germées
- . Pois chiches germés
- . Riz basmati ou thai
- . Riz sauvage
- . Pâtes de sarrasin
- . Galettes de sarrasin
- . Panais
- . Flocons d'avoine

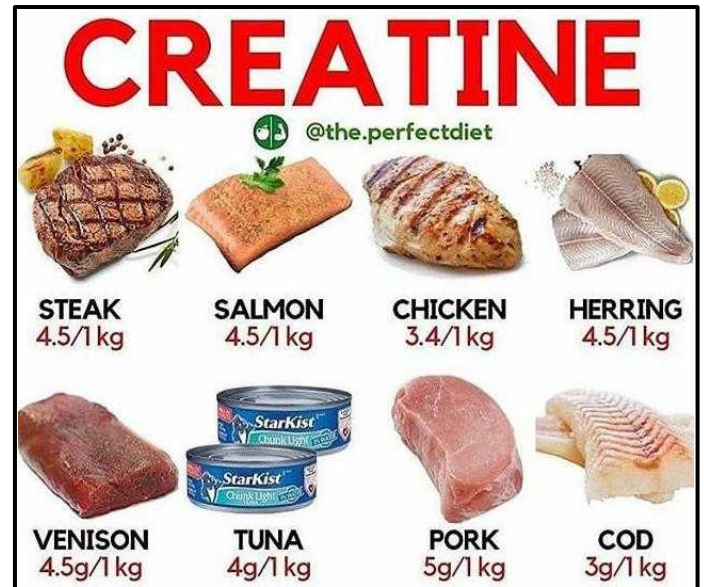
## 1.4) Les compléments alimentaires pour avoir **plus de force** :

### La créatine :

Parmi les compléments alimentaires "spécial force", la créatine se trouve en tête de liste. En effet, **elle augmente les stocks d'ATP (fournisseur d'énergie à nos cellules) et améliore l'hydratation des fibres musculaires** qui sont ainsi plus fortes, plus résistantes et également plus volumineuses.

Voici une liste des aliments avec leur teneur en créatine :

- Le porc en contient 5 g/kg
- Le hareng en contient 4,5 à 10 g/kg
- Le bœuf en contient 4,5 g/kg
- Le saumon en contient 4,5 g/kg
- Le thon en contient 4 g/kg
- La viande blanche 3,4 g/kg
- Le lait en contient 0,1 g/kg
- Les cerises en contiennent 0,02 g/kg



### Les gainers :

Les gainers sont des mélanges de protéines et d'hydrates de carbone très caloriques, qui sont destinés à prendre de la masse.

**Évitez-les sauf si vous êtes vraiment très très maigre.**

Les fibres musculaires étant saturées de nutriments, **les capacités de force s'en retrouvent augmentées.**

### Les boosters « Pre-Workout » :

Ces boosters d'entraînement contiennent des stimulants (de la caféine en général), ainsi que des ingrédients qui optimisent le rendement à l'entraînement : meilleure vascularisation, meilleur transport des nutriments, meilleure congestion, plus de force, et meilleure récupération musculaire entre les séries.

## 1.5) Autre méthode d'alimentation : l'entraînement à glycogène bas

Lorsque vous vous entraînez en ayant mangé très peu de glucides et en ayant vidé vos réserves de glycogène préalablement, ça stress l'organisme et vous favorisez des adaptations métaboliques profitables à vos performances et votre santé à plus ou moins long terme ! Pour progresser de façon harmonieuse, il sera judicieux de créer la plus grande variété de stress possible.

L'alimentation est le socle de la performance. Une alimentation pauvre en glucide (de type cétogène ou méditerranéen avec toutefois quelques restrictions supplémentaires) va orienter l'organisme vers une consommation accrue et facilitée de lipides.

Les aliments en glucides :

- Fruits = uniquement les petites baies rouges.
- Légumes = Plutôt les verts.

Inconvénients :

Les performances vont un peu baisser pendant 5 à 8 semaines, le temps que l'organisme s'adapte aux stress répétés.

Avantages :

- Perdre de la masse grasseuse.
- Augmenter plus vite ses performances à partir de 6 à 8 semaines d'entraînement grâce à l'adaptation de l'organisme aux stress répétés par l'entraînement en glycogène bas.

**Les boissons aux cétones** (pour aider lors d'efforts et notamment lorsque toutes les réserves d'énergies ont été puisées dans l'organisme) :

Les cétones sont, à la base, produits par le foie lorsque l'organisme a épuisé ses réserves en glucides. Il s'agit donc d'un "carburant" supplémentaire pour les muscles en plus des lipides et glucides. Boissons idéales dans ce type d'alimentation à faibles glucides !



## 2) Conseils de nourriture pendant la pratique d'activités physiques :

Au bout de 30 minutes ou 1 heure d'effort, vous vous sentez en hypoglycémie :

- **Fatigue musculaire.**
- **Jambes lourdes.** → Essayez de consommer des sucres qui sont rapidement assimilables.
- **Coup de fringale.**

➤ Des glucides d'index glycémique élevé consommés **pendant l'effort n'induisent pas de pic d'insuline.**

❖ Au contraire, pendant un effort, notre organisme **déstocke ses réserves.**

Tout sucre ingéré, dans une certaine limite, vient en complément de ces réserves pour être directement utilisé par les muscles qui préservent ainsi leurs stocks.

➤ Privilégiez cependant des sucres faciles à digérer :

- ✓ **Miel.**
- ✓ **Fruit riche en sucre (banane, raisin, cerise).**
- ✓ **Fruit sec (figues, dattes, raisins).**



## Les boissons & gels pendant l'effort :

### **Pour éviter les amalgames :**

Les boissons énergétiques, (adaptées aux sportifs).

Exemples : Isostar, Gatorade, etc... Les critères nutritionnels sont bien précis, adaptés à l'effort sur le plan de l'énergie, de l'apport en macronutriments (glucides, protéines, lipides) et en micronutriments (vitamines B, C..., minéraux, oligoéléments, acides aminés, acides gras essentiels...).



Les boissons énergisantes, (pas adaptées aux sportifs, évitent surtout les coups de fatigue). Exemples : Red-Bull, Monster, Dark Dog, etc...

Ces boissons possèdent des propriétés acidifiantes, diurétiques (caféine), précipitant l'élimination urinaire de calcium, de magnésium et de sodium, avec pour conséquence l'aggravation de la déshydratation, des désordres électrolytiques, des troubles du rythme cardiaque, une diminution de la récupération, des troubles gastro-intestinaux, des crampes...



### **Gels énergétiques du sportif « faits maison » :**

Très utilisé par les runners (semi-marathon, marathon...), mais également par d'autres sportifs (trail, triathlon, cyclisme, tennis...), le gel énergétique est facile à transporter (dans la main, dans la poche...). Il peut être consommé rapidement si le besoin s'en fait ressentir pour un apport nutritionnel instantané.

### **Ingrédients pour 4 gels de 25 g :**

Gel énergétique orange (attention : le plus calorique)

30 g de sirop d'agave.

40 ml de jus d'orange.

30 g de miel.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de curcuma en poudre.

Gel énergétique red

40 ml de jus de tomate.

20 g de sirop d'érable.

20 g de mélasse.

20 g de confiture de fraises.

2 pincées de fleur de sel ou de sel de céleri.

1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre.

Gel énergétique green (le moins calorique)

40 ml de thé vert.

20 g de sirop de bouleau.

20 g de sirop de riz.

20 g de marmelade d'oranges.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de spiruline en poudre.



Versez dans un contenant rigide tel qu'une gourde ou bien dans une flasque souple.

Astuce : Ajustez la consistance du gel en mettant plus ou moins de liquide (thé, jus...).

**LE + NUTRITION :**

Le gel permet une prise énergétique et glucidique facile dans les sports en mouvement continu (course à pied, triathlon, cyclisme...). Il complète la boisson de l'effort.

Il faut toujours l'associer à de l'eau.


## BOISSONS de l'effort :

- Teneur en glucides : La teneur idéale pour la performance se situe entre 60 et 80 g de glucides par litre mais une teneur entre 40 et 90 g/L est acceptable.
- Qualité des glucides : L'index glycémique doit être élevé. Certaines boissons associent plusieurs types de glucides (glucose, fructose, maltodextrine, saccharose) ce qui permet d'augmenter la quantité de glucides exogènes utilisés à l'effort.
- L'idéal est d'associer du glucose ou des maltodextrines (les maltodextrines sont des assemblages de molécules de glucose) et du fructose car avec le glucose, ils utilisent des voies de pénétration intracellulaires différentes.  
Attention tout de même à ne pas utiliser trop de fructose en raison du risque de diarrhées.
- 500 à 700 mg de sodium par litre d'eau.
- PH : une ingestion quotidienne et répétée de boisson acide peut provoquer des crampes et douleurs musculaires durant l'effort. Il est donc recommandé d'éviter les boissons trop acides et d'utiliser des boissons dont le PH dépasse 5,5.
- Des protéines peuvent être présentes dans la boisson de l'effort mais c'est rare. Le dosage recommandé est de 1 g de protéines pour 4 g de glucides.
- Vitamines : des vitamines peuvent être ajoutées. Il s'agit principalement de la vitamine B1 (dont la présence est obligatoire en France) et de la vitamine C. La vitamine B1 favorise l'utilisation du glucose et les régimes riches en glucides raffinés peuvent favoriser les carences en vitamine B.

## Les composants des boissons de l'effort :

Nom	Descriptif	Index Glycémique	Avantages & inconvénients
Glucose ou Dextrose	Sucre simple	100	Bonne digestibilité mais IG élevé.
Fructose	Sucre simple. Surtout présent dans les fruits et le miel	23	Voies de pénétration intra cellulaires différentes de celles du glucose. IG bas mais risque de diarrhées en cas d'ingestion trop importante.
Saccharose	Sucre de table. Composé d'une molécule de fructose et une de glucose.	68	IG modéré.
Maltodextrine	Obtenu avec l'amidon de la pomme de terre ou du maïs.	105	Optimise la vidange gastrique et évite les troubles digestifs. Par contre IG très élevé.

## Quelques aliments de l'effort :

Aliments	Quantité pour apporter 20g de glucide	Index Glycémique	Teneur en sodium	 Avantages/ Inconvénients
Boisson de l'effort	200 à 250ml	Élevé	Souvent bonne	Trop concentré en glucides.
Gel de l'effort	1 gel de 30g	Élevé	Trop basse	Utile en cas de coup de barre ou de fringale. Caféine & Magnésium en +.
Barre de l'effort	1 barre de 30g	Élevé	Trop basse	Voir recette fait maison.
Banane	Les 3/4	Modéré	Trop peu	Riche en potassium. IG bas.
Orange	1 grosse	Bas	Trop peu	Riche en potassium & magnésium.
Fruits secs	30g	Bas pour abricot sec. Modéré pour raisins et figues.		Riche en potassium & magnésium. IG bas.

## Après les efforts,

il est recommandé d'avoir toujours sur soi de quoi refournir du sucre à l'organisme en cas de signes d'hypoglycémie,

Si petite hypoglycémie, prévoyez des aliments relativement diététiques :

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, cerise, pêche, melon, pastèque).
- Et 1 petite poignée d'oléagineux ou fruits secs riches en sucre (cacahuètes, noix de cajou, pistaches ou figues, raisins secs et dattes séchées).

Si hypoglycémie plus avancée :

Ils sont de bien meilleure qualité que le sucre blanc :

**N°1 = Le sucre de coco biologique** : Par contre il est aussi calorique que le sucre blanc. Le sucre de coco est issu de la fleur de cocotier. C'est l'édulcorant préféré des adeptes de la cuisine, car il s'accommode parfaitement à la cuisson. Malgré son goût caramélisé, son **indice glycémique est seulement de 35** et il remplace facilement le sucre dans les recettes de desserts (1 dose de sucre de coco pour 1 dose de sucre raffiné). Il est également **riche en minéraux**, ce qui le rend nutritionnellement supérieur au sucre de canne par exemple.

**N°2 = Le sucre complet ou Rapadura ou Muscovado** : Aussi calorique que le sucre blanc, il est plus **riche en protéines, minéraux** tels que le calcium, le fer, le magnésium et certaines vitamines du groupe B : il est moins raffiné et son taux de saccharose est moins important. Le sucre roux est une variante de sucre complet. Par contre **indice glycémique de 68, autant que le sucre blanc**.

**N°3 = Le sirop d'agave**. Il est presque aussi calorique que le sucre blanc et provient d'une plante exotique cultivée au Mexique. Pour la transformer en sirop, la plante est chauffée pendant de longues heures ce qui **fait grimper son Index glycémique à 20**. Très concentré en glucose & 70% de fructose, le sirop d'agave pourrait avoir les mêmes travers que le sucre blanc.

Si hypoglycémie importante (jambes en coton et/ou à la limite d'un malaise ou évanouissement) :

Le meilleur moyen d'augmenter assez rapidement son taux de sucre sanguin est d'utiliser un aliment sucré LIQUIDE (boisson).

- Soda sucré (surtout pas light).

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, pêche, melon, pastèque, cerise) et un morceau de pain + s'il le faut, 3 à 4 carrés de sucre.

Après un effort d'endurance d'au moins 1 heure :

- Eau bicarbonatée (pour tamponner l'acidité produite pendant l'effort).
- Fromage, type Féta.
- Compote Pomme « maison » avec des flocons d'avoines.



## L'alimentation en phase de récupération :

Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la réhydratation, la recharge des réserves glycogéniques, protéiques calcium, sels minéraux, oligo-éléments et l'élimination des « toxines » de fatigue. Les nutritionnistes sont unanimes, votre alimentation est productive tout de suite après votre effort sportif. Ce moment idéal porte le nom de fenêtre métabolique (moins de 30 minutes après l'effort).

Il faudra donc s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de glycogène hépatique.
- Réparer les fibres **musculaires**.

### Après un effort d'endurance d'au moins 1 heure :

- Eau bicarbonatée (pour tamponner l'acidité produite pendant l'effort).
- Fromage, type Féta.
- Compote Pomme « maison » avec des flocons d'avoine.

### A quels moments ?

- *Juste après l'entraînement, la collation sportive doit combiner :*
  - Pendant 2 à 4 heures, ingérer toutes les 15 minutes, 150 à 300 ml de boisson de l'effort coupés environ pour moitié d'eau bicarbonatée, pour atteindre 50 à 70 g/l de glucides.
  - Les protéines : lait, boisson protéinée.
  - Les glucides : fruits, 2 carrés de chocolats noirs au minimum à 70% de cacao, 1 petite poignée de fruits secs.
- A partir d'une heure après l'effort, ingérer également des aliments solides apportant des protéines (viande blanche ou rouge).
- Puis, 2 à 4 h après l'arrivée, prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
  - Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
  - Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
  - Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides. L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide diététique.)

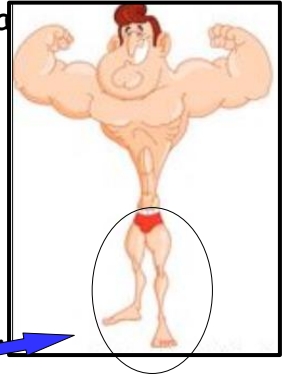
Considérez que l'apport de protéines et d'acides aminés vous sert à reconstituer votre masse musculaire et à la développer.

# B) Performances dans l'effort physique :

## Comment améliorer sa musculature ?

Cibler un muscle en particulier n'est pas la bonne stratégie lorsqu'on cherche à renforcer sa masse musculaire. Varier les activités est la base : « Que l'on cherche à prendre en masse ou en force, il faut effectuer des exercices poly-articulaires pour améliorer sa musculature. Autrement dit, les exercices que l'on pratique doivent impliquer plusieurs muscles que l'on veillera à bien contracter. »

Exemple : si vous voulez essentiellement développer vos pectoraux, il sera important de travailler également les autres groupes musculaires du haut du corps et ceux du bas du corps pour progresser sur votre cible. En visant un seul muscle on va rapidement stagner car l'organisme n'aime pas le déséquilibre et, à un moment, va plafonner le surdéveloppement d'un muscle.



Ne négligez pas certaines parties de votre corps !

### 1) Pour améliorer sa force,

Il faut stimuler les fibres blanches au maximum. L'amélioration de la force passe par une stimulation des fibres rapides avec des entraînements constitués de mouvements de base lourds. Par exemple faire des squats avec un pack d'eau au-dessus de la tête. Voir circuit force p 222.

**En séries courtes (de 6 à 8 reps), avec des temps de repos de 2 à 3 minutes.**

À la fin de la séance, choisissez un exercice de base selon le groupe musculaire que vous venez de travailler et faites des séries explosives, à raison de 5 séries de 8 reps très explosives, avec 2 minutes de récupération entre chaque série. (Voir circuit explosivité page 226).

### 2) L'agilité et l'explosivité

Elles permettent de se rattraper en cas de glissade, de pouvoir esquiver quelque chose, d'exécuter un mouvement de façon très explosive comme un chat peut bondir, de pouvoir sauter ou courir vite pendant un court moment, de pouvoir se défendre. Ce sont des qualités physiques fondamentales en sport.

#### L'explosivité c'est quoi ?

L'explosivité est une utilisation de la **puissance musculaire**. Il s'agit de la capacité à enclencher, en un temps court, une forte contraction musculaire. Cela permet un mouvement important, intense et rapide. La force physique est alors mise en application de manière totale et furtive.

L'explosivité doit être à la base de tout : elle permet de développer la puissance et d'augmenter la capacité à réagir plus vite. Elle consiste à **développer le maximum de force en un minimum de temps**.

#### A quoi sert l'explosivité ?

Elle est utile dans de nombreuses disciplines sportives. L'explosivité est la base du sprint. On la retrouve donc en athlétisme mais également dans les sports collectifs comme le football ou le rugby. Dans les sports de combat ou de lancers elle est très importante. En volley, en basket ou dans les concours de saut, elle aide les athlètes à avoir une meilleure détente. Cette faculté permet également de faire la différence dans des sports comme le tennis ou le cyclisme avec une rapidité d'action.

## Comment travailler l'explosivité ?

Un échauffement conséquent : La qualité de l'échauffement est encore plus importante quand il s'agit de préparer des efforts qualitatifs d'explosivité.

Il devra être profond et rigoureux en insistant sur la préparation des muscles "ischio-jambiers" notamment.

Néanmoins, la fraîcheur étant une des conditions d'efficacité du travail, cet échauffement doit aussi maintenir les ressources physiques des joueurs intacts.

- **Pliométrie**, c'est-à-dire l'enchaînement d'une contraction excentrique suivie d'une contraction concentrique la plus intense possible, exemple : renvoi d'un médecine-ball.
- **Stato-dynamique**, (avec ou sans charge) c'est-à-dire l'enchaînement d'une isométrique (statique) suivie d'une contraction concentrique la plus intense possible, comme par exemple pour développer la détente verticale en basket-ball, à partir d'une position en  $\frac{1}{2}$  squat tenue 7 secondes, sauter le plus haut possible (sans charge)... en répétitions et en séries : 3x10... 20 x 10... 100x10.
- **Fractionnés courts voire très courts** : Il s'agit de départs arrêtés, par exemple en course à pied (sprint). C'est donc un travail de poussée dans la technique de la pratique cible.
- **Sur-vitesse**, en légère descente pour s'habituer à une fréquence gestuelle élevée à reproduire volontairement ensuite sur plat.

Il est possible de travailler l'**explosivité** du bas du corps grâce aux flexions-extensions. Vous enchaînez un squat avec un saut le plus haut possible. Pour le haut du corps, réalisez des pompes sautées. Au moment où vous finissez votre pompe, avec les bras tendus, poussez pour taper dans vos mains et recommencez. Vous pouvez aussi lancer et attraper un médecine-ball contre un mur. Pour l'ensemble du corps, les burpees sont un bon moyen d'y arriver. Faites attention, ces exercices sont très traumatiques et doivent être correctement réalisés.

Voir circuit training explosivité proposé en page 226.

### 3) Comment améliorer son équilibre ?

L'équilibre est un élément essentiel de notre quotidien. Au métro, pour enfiler ses chaussettes ou en faisant du sport, on sollicite notre point d'ancrage plus qu'on ne l'imagine. « L'équilibre est une affaire de proprioception, c'est-à-dire savoir se situer dans l'espace, précise le coach. Il faut être capable d'activer son tronc et les muscles stabilisateurs. Donc, l'idéal, est de réaliser des exercices qui sollicitent le buste et les jambes en même temps. »

**Les bons entraînements** : certaines postures de yoga comme celle de la montagne, de l'arbre ou du guerrier forcent à la concentration et nous font travailler l'équilibre.

Voir yoga en pages 80 & 141 ou le circuit training équilibre proposé en page 231.

### 4) Améliorer sa mobilité.

La mobilité ou « mobility training », c'est travailler à la fois **souplesse** (grâce à des exercices d'étirements statiques et dynamiques) **et force** (c'est-à-dire avoir le contrôle de tes mouvements).

Effectuer seulement des exercices de souplesse n'aide pas à améliorer ta mobilité, ni à atténuer tes douleurs musculaires ou à te renforcer.

La mobilité contrôle le mouvement de tes articulations, via la force de tes muscles. **C'est le mouvement total qu'une articulation peut faire.** Plus ta mobilité physique est bonne, plus tu peux bouger dans toutes les directions, en amplitude et sans douleurs.

La mobilité du corps humain repose sur une **combinaison complexe** entre :

1. Le cerveau (tout est dans la tête, avant même le mouvement !),
2. Le système nerveux central,
3. Les muscles,
4. Les articulations,
5. Les ligaments,
6. Les tendons,

Les étirements statiques ne suffisent pas à améliorer ta mobilité, ni à réduire les douleurs musculaires car ils sont simplement pratiqués pour lutter contre les mauvaises postures ou lors de difficultés de mouvement. Les étirements permettent de travailler sur l'amplitude de mouvement passive des articulations et d'étirer les muscles.

Grâce aux étirements statiques, tes muscles restent allongés et flexibles, mais cela ne va pas plus loin. En faisant des étirements, tu ne t'occupes que d'une seule petite partie de ton corps : la musculature.

C'est pour cela qu'un entraînement régulier en mobilité va non seulement réduire les tensions musculaires, mais aussi améliorer l'équilibre et minimiser le risque de raidissement des articulations et ligaments.



## 5) Améliorer ses perfs d'endurance :

"Un esprit sain dans un corps sain", voilà ce qui nous motive à pratiquer du sport et à maintenir une certaine activité physique. Pour avoir une bonne mine et profiter pleinement de sa séance en salle de sport ou à l'extérieur, voici quelques recommandations pour travailler son endurance, résister à l'effort et progresser au fil du temps.

### 1. Définissez un programme d'entraînement spécifique

Pour augmenter son endurance et sa résistance, il faut définir un programme d'entraînement sportif bien précis. Le plus important, c'est la régularité !

### 2. Faites-vous aider par un professionnel

Pour un débutant, trois séances par semaine d'au moins 30 minutes chacune sont largement suffisantes pour démarrer une activité sportive. Ensuite lorsque vous aurez compris tous les mouvements après quelques séances, vous pourrez travailler seul.

### 3. Prenez de nouvelles habitudes alimentaires

Ce n'est pas un secret que l'alimentation joue un rôle prépondérant pour améliorer sa forme physique. Les aliments que vous consommez sont le carburant qui va aider votre corps à fabriquer l'énergie nécessaire pour l'activité pratiquée. Pour cela, préconisez les légumes,

les fruits et les aliments qui contiennent des protéines. Ces nutriments ont un rôle à la fois énergétique et fonctionnel et favorisent la construction musculaire.

3. **Boire suffisamment d'eau** est également très recommandé si vous suivez une activité physique et souhaitez augmenter votre endurance. En effet, mis à part ses bienfaits connus sur la santé, l'eau lutte contre la fatigue musculaire et refroidit le corps de la chaleur des efforts fournis. L'eau évite les calculs rénaux ;

### 4. Bien se reposer pour développer son endurance

On vous dit souvent qu'il faut rester actif pour améliorer sa résistance et gagner des points en endurance. Cependant, savoir se reposer est aussi important. Pour un débutant, les trois séances par semaine sont efficaces pour accroître ses capacités respiratoires. Au-delà de ça, vous risquez d'épuiser votre corps, surtout si vous venez de débiter un sport. Vous pouvez rester en mouvement tous les jours et bouger en faisant des courses ou en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur. Mais si on parle d'une activité très intense, le mieux est de s'arrêter au moins 1 à 2 fois par semaine. Si vous envisagez quand même de pratiquer un sport quotidiennement, ayez une bonne nuit de sommeil pour conserver votre énergie et votre concentration. Il est conseillé de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour avoir un sommeil réparateur. Voir page 272.

## L'entraînement pour améliorer son endurance :

Malgré ce que l'on pourrait penser, il ne suffit pas de faire que du cardio pour améliorer son endurance. Améliorer la sensibilité des fibres lentes musculaires passe aussi par une dose d'hypertrophie musculaire (augmentation du volume du muscle).

### Faites de la musculation avant chaque séance de cardio :

Consacrez 30 minutes à votre séance de musculation, qui devra être composée de séries de 12 à 15 répétitions, puis passez à votre séance de cardio. Cette séance devrait durer environ 30 minutes, dans laquelle vous effectuerez du "fractionné".

Voir circuit training « cardio » page 190.



**Par exemple** : 1 minute à très haute intensité (accélération) et 1 minute à faible intensité (décélération). Cette formule vous permettra de brûler les graisses efficacement, tout en augmentant votre endurance musculaire.

L'amélioration de l'endurance passe par un travail aérobic adapté, mais également par de l'hypertrophie. En effet, la musculation augmente aussi l'endurance musculaire.

### Comment améliorer sa résistance ?

Derrière la question de résistance se cache nos muscles. Qu'ils s'agissent de ceux que l'on sollicite pour des exercices précis ou ceux qui cerclent notre cœur, il est primordial de bien les renforcer. « Pour cela, il faut augmenter progressivement son activité physique quotidienne en pratiquant des exercices régulièrement. » Nous l'aurons compris, le maître mot est la constance.

## C) Récupérer après un certain âge + d'autres moyens de Récupération

## 1) La récupération sportive après 40 ans

Elle prend plusieurs formes, active, passive et nutritionnelle.

Après 40 ans, le corps met plus de temps à se reconstruire. Votre taux de testostérone (anabolisant naturel, qui construit vos **muscles**) baisse d'1 % par an depuis que vous avez 30 ans.

Moins de testostérone = 20 % de moins à 40 ans qu'à 20 ans.

- Vous prenez moins facilement des muscles ;
- Votre performance a tendance à baisser ;

Ensuite, la récupération nutritionnelle. Après 40 ans, votre nutrition après l'effort doit comporter plus d'antioxydants que lorsque vous étiez plus jeune.

Voici ce que vous pouvez ingérer au quotidien, et après l'**entraînement** :

- Les carottes, riches en alpha carotène ;
- Du brocoli, riches en sulforaphanes et précurseurs ;
- Le thé vert contient des EGCG (puissant antioxydant) ;
- Du persil (vitamine C) ;
- Des fruits rouges et notamment les tous petits, de la pomme ;
- Du curcuma, du romarin, du thym, antioxydants et sources d'acide ursolique.

## La récupération sportive après 50 ans

Vous faites du cyclisme, vous avez de la chance, c'est le sport le plus conseillé par les professionnels de santé avec la natation !

Pour faire simple, après 50 ans, les médecins et rhumatologues conseillent de faire comme si vous aviez 40 ans, mais en ajoutant :

1. Un échauffement plus long ;
2. Des étirements plus doux et plus soignés ;
3. Une plus grande hydratation ;
4. La progressivité dans tout ce que vous faites.

Vous l'avez probablement noté, le moindre petit écart nutritionnel vous fait grossir ! Votre récupération nutritionnelle doit s'appuyer sur un régime alimentaire quotidien plus strict.

Portez votre attention sur les aliments à l'index glycémique bas. (Voir pages 17 & 18 du guide diététique).

Et les lipides ? Le bon cholestérol permet aux testicules chez l'homme, et aux ovaires et à la glande surrénale chez la femme de fabriquer de la testostérone !

**LA TESTOSTERONE** : Même si les femmes en ont 7 fois moins que les hommes, celle-ci est quand même essentielle. Car cette petite hormone "couteau-suisse" intervient dans de nombreux domaines :

- Développement musculaire et osseux.
- Des études ont montré que la testostérone intervenait dans le processus de mémorisation.
- Renforcement du muscle cardiaque.
- Elle aurait un impact sur la libido et sur le désir sexuel des femmes.

### Testostérone et ménopause :

Lorsque la ménopause survient (vers 50 ans environ), les ovaires cessent de fonctionner. Du coup, le taux de testostérone diminue brutalement : seules les glandes surrénales continuent la production. Et les conséquences sont importantes.

- Le manque de testostérone se voit déjà au niveau de la silhouette : les muscles (en particulier ceux des bras) deviennent moins toniques et la masse grasse se répartit différemment (on grossit plus facilement du ventre et des hanches).
- Avec la perte de densité osseuse, le squelette se fragilise (surtout au niveau de la hanche). Le muscle cardiaque perd en tonicité : on s'essouffle plus rapidement.
- Fatigue plus importante et un risque d'anémie plus élevé. Enfin, la libido a tendance à diminuer...

### Comment augmenter naturellement son taux de testostérone ?

Pour garder un corps en bonne santé - et une silhouette tonique ! - après la ménopause, il s'agit d'éviter certains facteurs qui entraînent une (nouvelle) baisse du taux de testostérone. Ainsi, le stress, le manque de sommeil, et la consommation de perturbateurs endocriniens (parabens, pesticides...) sont à bannir !

Pratiquer une activité physique régulière et adopter un régime alimentaire équilibré sont également deux réflexes essentiels. Adopter un régime alimentaire riche en oméga-3. Le mode de vie méditerranéen, par exemple...

# Avant la ménopause

Les ovaires commencent à moins bien travailler, et à sécréter les hormones sexuelles, œstrogène et progestérone, de façon plus anarchique. D'où une irrégularité des cycles, un syndrome prémenstruel accentué chez certaines femmes, des règles abondantes, des difficultés à perdre du poids et parfois, des troubles du sommeil.

## \* Un syndrome prémenstruel, des règles abondantes

● **Avant les règles**, certaines femmes deviennent plus irritables et tendues, d'autres connaissent des règles abondantes et prolongées. On peut opter pour la solution hormonale : le stérilet à la progestérone pour diminuer le flux des règles ou la progestérone en comprimés ou capsules, 12 à 15 jours par mois pour réduire le syndrome prémenstruel. « Les traitements non hormonaux ont aussi leur place, dit la Dr Isabelle Héron, gynécologue, par exemple des compléments alimentaires à base de mélisse, de fruit de gattilier et de vitamine B6. »



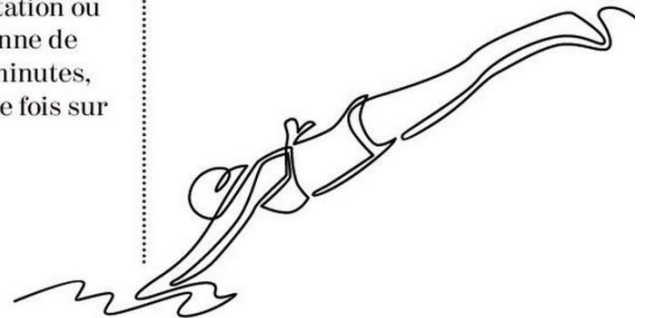
## \* Des troubles du sommeil

● **Avec la baisse des œstrogènes**, la température interne du corps pendant la nuit diminue moins qu'auparavant ; cela perturbe le rythme veille/sommeil. Commencez par bannir tout ce qui peut énerver (écrans, tabac, alcool, sport...) et par vous coucher seulement quand la fatigue se fait sentir. On peut aussi prendre un bain tiède avant le coucher et s'aménager une chambre fraîche. Avant d'éteindre ou juste après, une courte séance de méditation ou de cohérence cardiaque donne de bons résultats : pendant 5 minutes, inspirez et expirez à chaque fois sur 5 secondes.

## \* Une perte de poids moins facile

● « **Le métabolisme du corps diminue autour de 40-45 ans**, explique la Dr Brigitte Letombe, gynécologue. Autrement dit, on dépense moins de calories pour le même mode de vie. » C'est le moment d'introduire davantage de fruits et légumes, de céréales complètes, de légumineuses et de poisson dans l'assiette. On peut troquer les en-cas très sucrés par un fruit et un carré de chocolat ou par une petite poignée de pistaches, d'amandes ou de noisettes, ou encore par un yaourt nature additionné d'une cuillerée à café de miel.

● **L'autre priorité** : avoir une activité physique régulière « ne serait-ce qu'en marchant et prenant les escaliers tous les jours, précise la Dr Letombe. L'idéal est d'avoir aussi deux séances hebdomadaires de 30 minutes au moins d'activité aérobie, qui fasse transpirer et monter la fréquence cardiaque comme la danse, la natation ou le jogging... »



## LE BON SUIVI MÉDICAL

● **Gynécologique** : une consultation annuelle pour un bilan général, une prise en charge des effets secondaires du traitement hormonal de la ménopause, les dépistages des cancers du sein et de l'utérus.

● **Rhumatologique** : une ostéodensitométrie est prescrite en début de ménopause pour les femmes ayant des facteurs de risque (antécédent de fracture du col fémoral chez l'un de ses

parents, ménopause précoce...), ou encore celles étant sous THM à des doses inférieures aux doses recommandées pour la protection osseuse. L'examen est remboursé à 70 %.

● **Cardiologique** : pas systématique, sauf en cas d'antécédent de maladie cardiaque ou de facteurs de risques (tabac, hypertension, sédentarité, surpoids, diabète).



## Pendant la ménopause

Si 15 à 20 % des femmes ne ressentent aucun signe, la même proportion de femmes est très gênée.

### \* En cas de bouffées de chaleur

Touchant près de 80 % des femmes, elles sont d'autant plus handicapantes quand elles surviennent la nuit.

● **Tout doux sur les plats épicés, l'alcool et le café** qui augmentent la température corporelle. Vous fumez ? Comme le tabac augmente les bouffées de chaleur, essayez d'arrêter ou du moins de réduire.

● **Sous l'effet du stress**, le corps sécrète du cortisol, une hormone qui favorise les bouffées de chaleur. Quelques minutes de respiration abdominale aident à le réduire : assise et les mains sur le ventre, inspirer trois secondes par le nez en gonflant le ventre, bloquer l'air trois secondes, expirer lentement par la bouche.

● **Si les bouffées "hachent" vos nuits**, choisissez un pyjama en coton ou en lin qui absorbe la transpiration, et une couette en fibres de polyester.

● **Cela ne suffit pas ?** Essayez les phyto-estrogènes issus du soja, de la sauge, du trèfle ou du houblon, en gélules ou infusions, sans dépasser

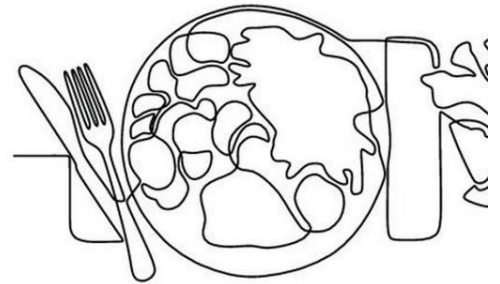
1 mg par kilo de poids corporel et par jour.

« Si les preuves de leur efficacité sont faibles, leur effet placebo améliore les symptômes dans 50 % des cas », explique la Dr Letombe. On les déconseille en cas d'antécédent de cancer du sein.

### \* En cas de sécheresse vaginale

La sécheresse des muqueuses vaginales provoque des démangeaisons, des sensations de brûlure voire des infections vaginales à répétition. Pour la toilette intime, troquer les produits contenant du savon pour des produits de toilette intime spécifiques, au pH neutre « et pas plus d'une fois par jour », précise la Dr Isabelle Héron.

● **Le gynécologue** peut prescrire un traitement local à base d'œstrogènes, en gel ou en ovule, à utiliser deux à trois fois par semaine. Les femmes ne pouvant pas ou ne souhaitant pas utiliser d'hormone se tourneront vers les gels hydratants. Disponibles en pharmacie, ils sont à base de glycérine (Hydralyn, Replens...) combinée à des extraits de plantes (Saforelle), ou bien à base d'acide hyaluronique (Mucogyne, Cicatridine...). Si les rapports sexuels réguliers entretiennent les sécrétions, encore faut-il atténuer les douleurs avec un lubrifiant, à base d'eau et de glycérine, ou d'acide hyaluronique qui a l'avantage de "durer" tout au long du rapport.



### \* En cas de prise de poids

« C'est surtout avant la ménopause que l'on prend les quelques kilos difficiles à perdre », note la Dr Héron.

● **On limite les fritures et les charcuteries** à un ou deux repas par semaine, tout en privilégiant le poisson, les fruits et légumes, et les légumineuses. Le midi, commencer par une crudité qui, en emplissant l'estomac, permet de limiter la prise alimentaire ; choisir une protéine "maigre" (jambon dégraissé, œufs...). Le soir, il est judicieux de manger moins pour moins stocker.

● **Il est toujours temps de reprendre l'activité physique !** D'abord, votre médecin fera un point sur votre santé cardiovasculaire. Puis optez pour de l'endurance (vélo, natation, marche...), 30-60 minutes trois fois par semaine, sans aller jusqu'à l'essoufflement.

## Quid du traitement hormonal ?

● **Le traitement hormonal de la ménopause (THM)** compense l'insuffisance de sécrétion ovarienne en œstrogènes. Il peut être proposé pour soulager les bouffées de chaleur importantes et les sueurs nocturnes.

● **Il nécessite au préalable une consultation spécifique** afin d'évaluer les risques osseux, mammaires et cardiovasculaires.

● **Le THM** se prend le plus tôt possible, pendant plusieurs années à la dose minimale efficace pour réduire les troubles et en évaluant chaque année la balance bénéfice-risque.

● **Pour qui ?** Les femmes n'ayant pas de cancer du sein connu ou suspecté, ni d'antécédents ou de maladies thrombo-emboliques veineuses ou artérielles.



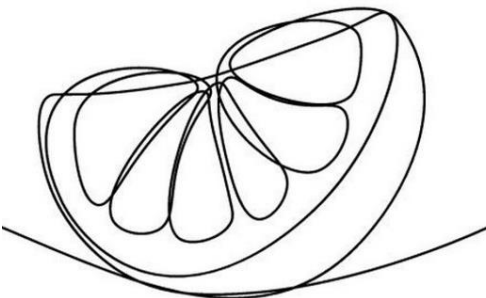


## \* En cas de modifications de la peau, des cheveux et des ongles

La peau perd de son élasticité, les cheveux et ongles deviennent cassants : en cause, la chute hormonale, mais aussi l'hérédité, l'alimentation, l'exposition au soleil...

● **Misez sur les fruits et légumes**, de préférence riches en vitamine C (agrumes, cassis, poivrons...), et en bêta-carotène (végétaux de couleur orange ou verte) : ces antioxydants compensent le phénomène de stress oxydatif, qui augmente avec l'âge et altère la peau. Optez aussi pour les huiles de colza, olive et tournesol, riches en vitamine E importante pour la peau. Buvez un litre et demi : eau, mais aussi tisanes, jus de fruits frais, thé, soupes.

● **Protégez-vous davantage du soleil** à l'aide de vêtements et chapeaux, de crèmes solaires aux indices élevés. Les fumeuses, à défaut de pouvoir réduire le tabac, peuvent "limiter la casse" en mangeant plus de fruits et légumes riches en vitamine C, en faisant plus de sport qui améliore la circulation sanguine.

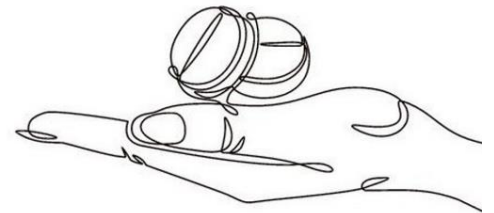


## \* En cas de troubles de l'humeur

Si la fuite des hormones est en cause, « c'est aussi une période où les enfants partent, le travail peut devenir difficile, les parents vieillissent », souligne la Dr Letombe.

● **Activité physique, sophrologie ou relaxation** s'avèrent utiles pour gérer les sautes d'humeur. Un exercice simple consiste, debout et pieds de la largeur du bassin, à écarter les bras tendus pour faire un V inversé, puis à tourner les épaules au maximum vers la droite puis vers la gauche, en laissant le buste pivoter et les bras accompagner naturellement le mouvement du corps. Faire entre 20 et 30 allers et retours.

● **Essayer une cure de magnésium** à raison de 5 mg par kilo de poids et par jour pendant au moins un mois ; ce composé agit notamment sur la nervosité. Côté plantes, la passiflore améliore les troubles de l'anxiété et



l'hypersensibilité aux émotions : à utiliser sous forme d'extrait sec en gélule (0,5 g à 2 g par jour, en trois ou quatre prises) ou en infusion (2,5 g de parties aériennes séchées dans 1 l d'eau bouillante).

● **Chez certaines**, la ménopause peut entraîner un syndrome dépressif. État de tristesse quasi constant, perte de goût pour ce qui faisait plaisir auparavant, idées noires... ces signes doivent pousser à consulter un médecin pour établir un diagnostic précis. Des antidépresseurs ou une psychothérapie (parfois les deux) seront peut-être nécessaires pour passer ce cap.

# APRÈS LE SPORT, ON ÉVITE LES COURBATURES

Impossible de vous baisser le lendemain d'une course à pied, d'un match de tennis ou d'une sortie d'équitation ? Pas de fatalité, des aliments ciblés savent prévenir les douleurs musculaires et apporter tout ce dont l'organisme a besoin.

PAR ANNE DUFOUR

Après l'effort, ce n'est pas toujours le réconfort. S'il vous est impossible de vous asseoir aux toilettes ou de vous baisser pour ramasser vos clés, "vous souffrez de *DOMS* (*Delayed Onset Muscle Soreness*), douleurs musculaires d'apparition retardée, accompagnées de fatigue, d'une moins bonne proprioception, d'une réduction de l'amplitude et de la force", détaille le Dr Nys. C'est que le muscle, inhabituellement sollicité, a produit de l'acide lactique (qui "pique et plombe"



## De l'eau et des légumes verts contre l'acidité

On commence par boire une eau riche en bicarbonates, qui tamponnent l'acide lactique, déchet musculaire "brûlant" dans l'heure qui suit l'effort, et donc responsable de l'inconfort juste après le sport. Un grand verre immédiatement après l'entraînement fait aussitôt du bien. "Mais ne pourra rien contre les 'vraies' courbatures des jours suivants, liées aux microdéchirures", prévient le Dr Nys. Et on adopte les légumes verts, qui renferment des quantités de minéraux - potassium, magnésium, calcium... -, lesquels réduisent l'acidité, inévi-

table après l'effort musculaire. Les choux (brocoli, kale...) sont particulièrement intéressants: "Ils accroissent la concentration sanguine en molécules anti-inflammatoires de type TNF et interleukines", note le médecin du sport. Avant ou après l'effort, mettez-les au menu, particulièrement en cas de périodes d'entraînement. Les bonnes combinaisons: salades de kale aux noix, brocoli vapeur (pour éviter que les minéraux ne s'échappent dans l'eau de cuisson), taboulé de chou-fleur cru avec de l'huile de colza...

pendant l'heure qui suit la séance) et que des microdéchirures génèrent une réaction inflammatoire de l'organisme pour les réparer (entre 12 et 48 h, voire 72 h après l'effort). "Rien de grave, au contraire, puisque c'est en se réparant, ensuite, que le muscle gagne en force et en masse", poursuit l'expert. Mais ça fait mal! Surtout en cas de mouvement excentrique, lorsqu'il se contracte et s'étire en même temps, comme cela peut être le cas sur certaines machines de renforcement musculaire. Heureusement, certains aliments accélèrent la détente et la récupération musculaires, selon les conclusions de dizaines d'études scientifiques.

## Des antioxydants contre la douleur

La caféine (ou théine, il s'agit de la même molécule) accélère le drainage des déchets musculaires, dont l'acide lactique. "En plus, elle bloque les récepteurs de l'adénosine, freinant du même coup la douleur", précise l'expert. La présence en abondance d'Épigallocatechine gallate (EGCG), une catéchine super-antioxydante et anti-inflammatoire dans le thé vert en fait une boisson idéale, à déguster chaude ou froide, non sucrée. Prudence si vous avez l'estomac sensible, car la caféine peut déclencher des brûlures gastriques ou des diarrhées. Ne dépassez donc pas 4 tasses par jour (idem pour le café). En cuisine, ayez le réflexe "huile d'olive", en filet sur les crudités, les légumes cuits, le riz... "Son oléocanthal, un antioxydant, lutte contre l'inflammation en général, musculaire et articulaire en particulier", souligne Pierre Nys. Les chercheurs le comparent à l'ibuprofène. La bonne dose: trois à quatre cuillères à soupe par jour.

## Des épices et des poissons gras contre l'inflammation

Gingembre, piment et curcuma forment un trio gagnant. "Ces trois épices sont puissamment anti-inflammatoires, analgésiques et antioxydantes, respectivement grâce à leur gingérol, capsaïcine ('principe actif' piquant) et curcumine", explique l'expert. Ajoutez-en un peu dans tous vos plats et boissons au cours des repas qui suivent l'effort. Le gingembre doit être frais (pas en poudre), par exemple mixé dans une boisson ou taillé en lamelles dans une salade de fruits, ou chauffé en petits morceaux dans un plat de poulet aux légumes, ou encore infusé en tisane (deux ou trois lamelles de rhizome frais pour 1 mug d'eau frémissante). On pense aussi aux poissons gras. "Leurs oméga 3 exercent une action anti-inflammatoire, apaisante, tandis que leurs protéines aident au renforcement musculaire." Ces apports en oméga 3 sont aussi les bienvenus pour lutter contre l'inflammation produite par les micro déchirures. Pour bien les assimiler, on les préfère cuits à la vapeur ou en papillote (maquereau, sardines...), ou en carpaccio (saumon).

## La pastèque, le smoothie SOS

"Sa citrulline, un acide aminé, se transforme en arginine, précieux pour le sportif car il exerce des effets vasodilatateurs et améliore l'activité cellulaire", indique le Dr Nys. Un smoothie de pastèque (fruit par ailleurs peu sucré) augmente ainsi les performances et réduit la concentration en acide lactique dans les muscles. Ajoutez des cerises (griottes) dans le mixeur, elles aussi calment les courbatures grâce à leurs anthocyanes antioxydants, qui bloquent les enzymes inflammatoires cyclooxygénases 1 et 2.

### NOTRE EXPERT

Dr PIERRE NYS

Endocrinologue, médecin du sport, auteur de "Ma bible IG sport", éd. Leducs, novembre 2019



## 2) Les différentes méthodes de récupération

C'est l'ensemble des processus mis en œuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques. C'est-à-dire le temps nécessaire après une performance pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'une performance égale.



### 2.1) Le repos actif

La récupération active, c'est s'entraîner quand même !

Charges faibles de 40 à 60% de la puissance maximale.

Le repos doit permettre de « rembourser la dette de l'effort ».

Pendant une séance d'entraînement, le corps devient acide puisqu'il génère et accumule l'acide lactique et des toxines liées à l'élimination des sucres et des aliments que vous avez consommés. Une bonne **récupération sportive** est une période de restructuration du corps. La première des choses que vous pouvez faire, c'est bien respirer. Pourquoi bien s'oxygéner ?

1. Pour alimenter les cellules en oxygène.
2. Les cellules vont pouvoir bien fonctionner.
3. Le métabolisme va mieux éliminer les déchets et toxines.
4. L'oxygène fait baisser l'acidité du corps, rend le pH plus basique.

Une bonne récupération en sport produit des effets d'élimination si elle s'accompagne de mouvements du ventre et du corps.

La fonction principale du système lymphatique (la lymphe est un liquide jaunâtre, nous en avons 3 litres dans le sang) est la circulation des cellules immunitaires dans tout le corps et l'activation de la réponse immunitaire lors d'une infection. Il contribue également à la circulation des hormones et des nutriments et permet le drainage des excès de liquide au niveau des tissus.

L'utilité des mouvements est de faire circuler le liquide lymphatique :

- Respirer par le ventre profondément génère des mouvements des **muscles** de l'abdomen.
- Bouger les jambes et les bras fait bouger les autres gros muscles du corps.

La récupération en vélo peut être d'une heure, même 30 minutes. Vous pédalez tranquillement, respirez profondément.

N'oubliez pas l'hydratation, avec une eau riche en sels minéraux et vitamines. Il faut remplacer l'eau que vous éliminez par les reins et la sueur !

Vous pouvez également utiliser d'autres petites astuces :

- Des exercices de mobilité de fitness de faible intensité, qui fait travailler en douceur les cuisses, les abdominaux et les fessiers.
- La natation, si vous avez le temps et la piscine pas loin de chez vous. C'est idéal, une séance de 30 minutes après l'entraînement cycliste vous fera le plus grand bien.
- Les étirements, sources de bonne récupération, à faire au chaud et pas à chaud (au moins 30 minutes après l'effort). Attention à ne pas forcer, à faire en douceur.

## 2.2) Le repos passif

Ou repos récupérateur, il doit être adapté à la personnalité du sportif.

Ne rien faire, ni entraînement ni effort intense, c'est la récupération passive !

Pour beaucoup d'entre nous, c'est un peu contre-intuitif. Si vous aimez le sport, c'est que vous aimez l'action.

Mais, pour favoriser votre performance, il faut savoir réduire l'intensité et faire des coupures. Cela vous évite également d'entrer dans le cycle infernal du surentraînement.

Tout commence par l'alimentation après l'effort.

Vous pouvez ensuite penser au bain, au massage ou la douche froide : l'idée est d'alterner le chaud et le froid.

Cela permet de réduire l'inflammation des muscles, donc l'acidité, du corps.

L'alternance froid - chaud entraîne la contraction et la dilatation des vaisseaux. Elle favorise l'élimination des déchets.

Enfin, de plus en plus de sportifs s'y mettent, vous pouvez tenter la méditation, ou la relaxation. Prenez en compte que l'entraînement est un stress volontaire que vous infligez à votre corps. Il s'exprime sous la forme de contractures, tensions et douleurs.



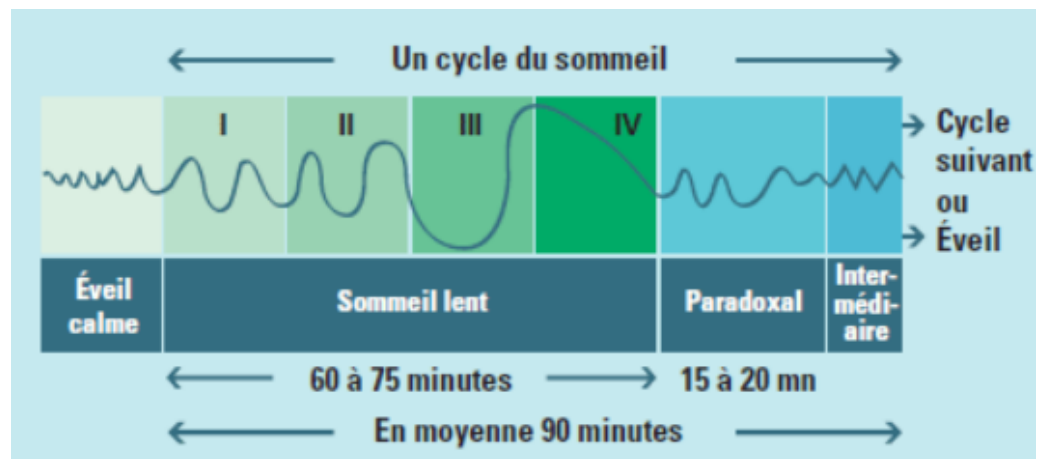
## Le sommeil

La bonne qualité du sommeil conditionne la bonne récupération.

Toutefois, la compétition apporte une désynchronisation des différentes phases du sommeil.

Si naturellement vous

êtes fait pour vous endormir vers 22h mais que vous vous couchez vers 00h/ 00h30 de façon exceptionnelle ou régulièrement (manque de sommeil), vous diminuez par deux ou trois les capacités de régénération cellulaire de tous vos organes puisque c'est le rôle principal de cette hormone majeure, la mélatonine.



## Les micro-siestes contre la fatigue nerveuse

Ça peut être intéressant dans la routine du sportif parce qu'elle agit sur la fatigue nerveuse et le système nerveux central pour retrouver de l'énergie. Pour se décharger de toutes les émotions vécues avant pendant et après la course, rien de tel qu'un moment de break, comme une micro-sieste de 15-20 minutes, par exemple en début d'après-midi.

Si vous n'êtes ni adepte des micro-siestes ni de la méditation, astreignez-vous à un temps calme après une épreuve sportive. "Je m'allonge dans une salle, au calme, avec les jambes en l'air pour faire descendre le sang. C'est ma façon d'allier le drainage sanguin et la relaxation. J'ai l'impression de regagner disons 20 à 30% de batterie pour continuer la journée".

## La kinésithérapie

Il s'agit de toutes les possibilités apportées dans ce domaine : massages, stretching, hydrothérapie, pressothérapie, électrostimulation, sauna, cryothérapie et autres méthodes.

## La récupération psychologique :

La sophrologie, le training autogène, les techniques d'ostéopathie, l'hypnose, le biofeedback, le training mental adapté à la compétition, etc.

### 2.3) Pour tester votre niveau de récupération.

À faire facilement en cellule.

Le test de récupération est aussi un excellent moyen de savoir si vous êtes en bonne forme physique !

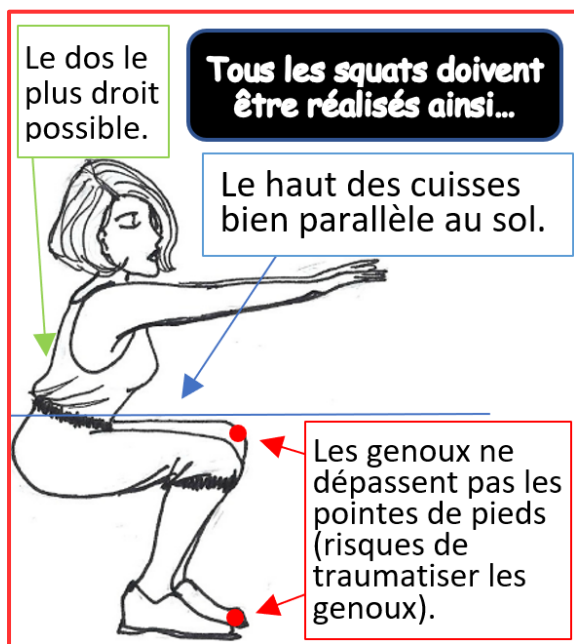
Le test de RUFFIER & DICKSON est le plus connu et le plus utilisé par les sportifs & médecins.

Il est très simple et facilement réalisable :

- P1 = Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls (P1).
- P2 = **Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes**, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et à allure régulière.  
*Il est à noter qu'une fréquence de montées et descentes trop rapides ou trop lentes modifierait la valeur finale du test. Prendre son pouls juste après l'effort (P2).*
- P3 = Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice (P3).

Deux indices ont été créés :

- L'indice de Ruffier  $((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$
- L'indice de Dickson  $((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$



Indice de RUFFIER		Indice de DICKSON	
Indice < 0	Très bonne adaptation à l'effort.	Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 5	Bonne adaptation à l'effort.	0 < Indice < 2	Très bon.
5 < Indice < 10	Adaptation à l'effort moyenne.	2 < Indice < 4	Bon.
10 < Indice < 15	Adaptation à l'effort insuffisante.	4 < Indice < 6	Moyen.
Indice > 15	Mauvaise adaptation à l'effort	6 < Indice < 8	Faible
		8 < Indice < 10	Très faible.
		Indice > 10	Mauvais.

Si vous avez du mal pour le calcul, notez précieusement les 3 valeurs et amenez-les lors de votre prochaine séance au gymnase. Nous verrons tout ça ensemble ! ;-)

**Calcul de votre Récup' → Voir mon site, en cliquant ici** 😊

# L'origine de mes sources d'inspiration :

À la lecture de nombreux magazines, d'une centaine d'ouvrages techniques et de sites spécialisés, depuis plus d'une dizaine d'années, j'ai récolté un nombre important d'informations concernant la diététique et les exercices physiques sans charge additionnelle. Ensuite, à l'aide d'échanges avec mes 2 collègues moniteurs de sport, messieurs Ismaël & Moussa, j'ai pu proposer dans ce guide, une plus grande diversité d'exercices physiques avec et sans matériel sportif.



## Références « Exercices physiques ».

- Paleofit (Mon coach remise en forme) (French Edition) - Fabrice KUHN. Novembre 2015.
- Un site : <https://entrainement-sportif.fr/exercices-sans-charge>. Auteur : Bruno CHAUZI, professeur certifié Éducation Physique, créateur du site « Entraînement Sportif pour Tous » en décembre 2007.
- Méthode de musculation. 110 exercices sans matériel. Olivier LAFAY.
- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.
- Alexandre Auffret, masseur-kinésithérapeute (diplômé de l'IFM3R de Nantes), ostéopathe (diplôme du COB de Bordeaux) et éducateur sportif. Son site : <https://toutpourmasante.fr>
- Yves Xhardez - « Vade-mecum de kinésithérapie et rééducation fonctionnelle » (2010).
- [www.arthrolink.com](http://www.arthrolink.com) → Le site de l'Arthrose.
- La base de données de « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images.

4 autres guides au service des sports de notre CP :

- ✓ Sport en cellule & promenade.
- ✓ Diététique, Mieux manger en prison.
- ✓ Sport adapté, Faire du sport, blessé ou malade.
- ✓ Votre programme en sport et/ou efforts alimentaires.
- ✓ Sport Santé « Activités Thérapeutiques ».  
+ Renforcement Musculaire Thérapeutique



En vous remerciant de votre attention...

Seb. D.