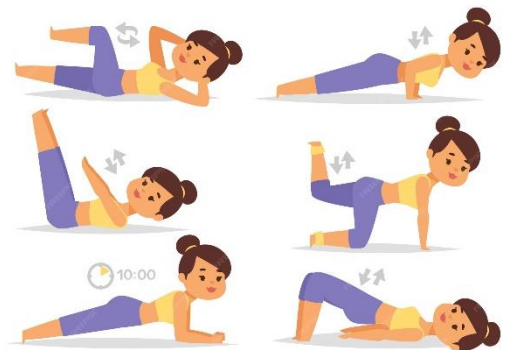


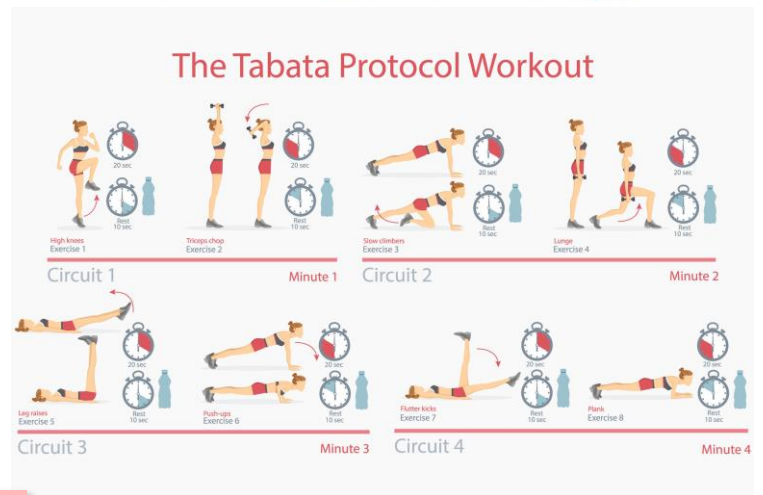
Regroupement de tous les Exercices & Circuits présents dans les 5 guides. (màj 11_02_24)

332 Exos

Copyright ©
22-12-23
S.D.



144 Circuits



123 mvts Étirements & Mobilité



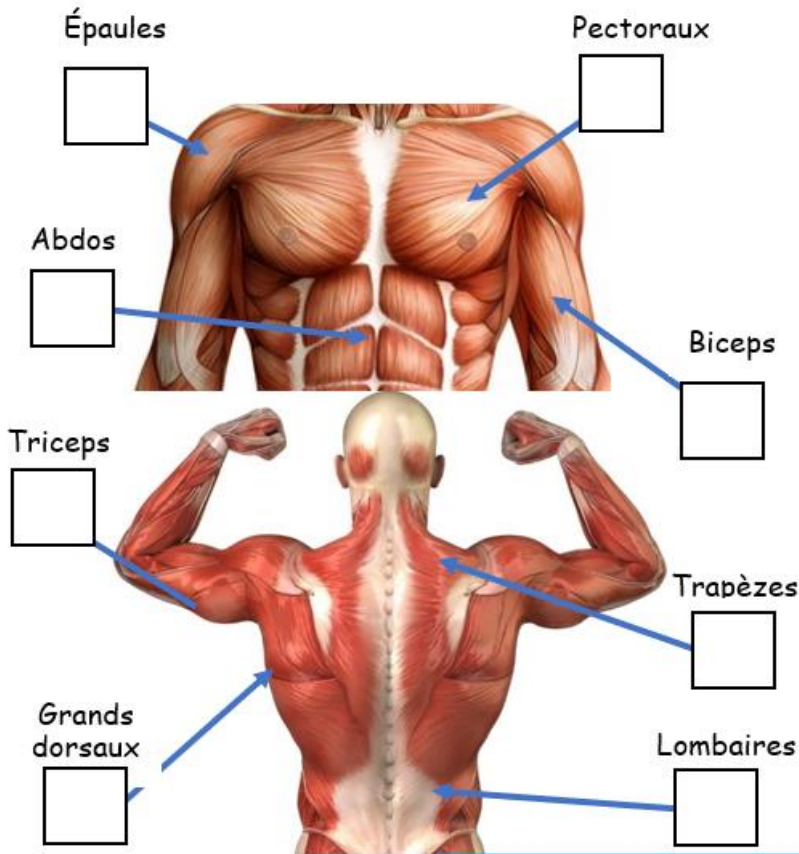
En fonction de vos réponses, nous vous préparons un programme sur mesure

Vous avez 21 carrés ci-dessous : dans l'ordre de vos préférences, choisissez 5 muscles et/ou cardio que vous voulez améliorer et recevez des exos & « Circuits-training adaptés » à faire en cellule ou promenade !
 Notez-les de 1 à 5, dans l'ordre du plus important pour vous (le 1 étant votre priorité, etc..).

Vous avez des remarques ? _____

Nom : _____ Prénom : _____ Cellule : _____ Ecrou : _____ Date : _____

Haut & Centre du corps

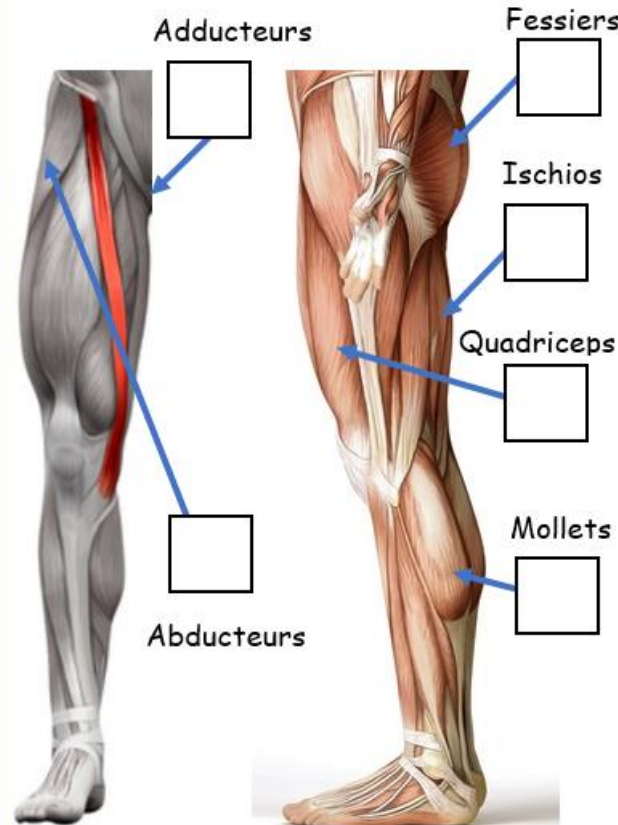


Tout le haut du corps :

Mon gainage (abdos/lombaires) :

Fiches proposées → _____

Bas du corps



Tout le bas du corps :

Cuisses / Fessiers :

Cardio-Foot-Mincir



Entrer dans un processus d'amincissement :

Mon rythme cardiaque :



Joueur de Foot, je voudrais améliorer mon explosivité (avoir de meilleurs appuis), ma vitesse de pointe et mon gainage :

SOMMAIRE

Travailler isolément certains muscles →

- ✓ Pectoraux.
- ✓ Épaules.
- ✓ Biceps / Triceps / Avant-bras.
- ✓ Dos & Lombaires.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdos.
- ✓ Quadriceps, Ischios & Fessiers.
- ✓ Mollets.
- ✓ Adducteurs & Psoas.
- ✓ Cardio.

S
A
N
S
M
A
T
É
R
I
E
L

95 Circuits sans matériel →

- ✓ Débutant (26 exos) + Intermédiaire (25 exos).
- ✓ 3 Jambes + Triceps (10).
- ✓ 7 Jambes + Dos & Biceps (10).
- ✓ 7 Jambes + Pecs & Triceps (10).
- ✓ Cardio & Général (20 exos) + 3 Cardios & Jambes (10).
- ✓ Pur Cardio (7 exos en 30 min) + 2.
- ✓ Force (10 exos) + Explosivité + Sport Combat.
- ✓ Équilibre (10) + Mobilité (10).
- ✓ 4 Confirmés (Haut-Centre-Bas-Cardio).
- ✓ Super héros + Fessiers + Cuisses + Centre + Renfo Footballeurs.

Lorsque vous naviguez sur d'autres pages en cliquant sur des liens et que vous voulez revenir à la page initiale, appuyez sur « ALT » + « Flèche à gauche » !

Travailler isolément certains muscles →

- ✓ Pectoraux.
- ✓ Épaules.
- ✓ Biceps / Triceps / Avant-bras.
- ✓ Dos, Lombaires, Gainage.
- ✓ Abdos.
- ✓ Quadriceps.
- ✓ Ischios & Fessiers.
- ✓ Mollets.
- ✓ Adducteurs & Psoas.
- ✓ Cardio.

A
V
E
C
M
A
T
É
R
I
E
L
S

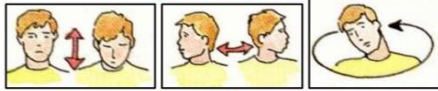
49 Circuits avec matériels →

- ✓ Pecs-Abdos + Pecs-Triceps + Pecs-Épaules + Pecs-Cardio.
- ✓ Épaules-Abdos + Épaule-Cardio.
- ✓ Dos-Lombaires + Dos-Biceps + Dos-Abdos + Dos-Cardio.
- ✓ 44 exos pour tout le corps.
- ✓ Gainage-Abdos + Gainage-Abdos Cardio.
- ✓ Jambes-Abdos + Jambes-Cardio.
- ✓ 3 Jambes & Triceps (10).
- ✓ 7 Jambes & Dos & Biceps.
- ✓ 7 Jambes & Pecs & Triceps.
- ✓ 3 Jambes & Cardios (10).
- ✓ Force (10 exos) + Explosivité + Sport Combat.
- ✓ Parcours-Santé.
- ✓ 5 Cross-Fit.

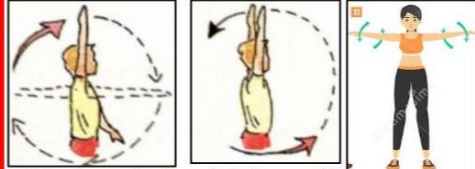
ÉTIREMENTS & MOBILITÉS

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. NUQUE

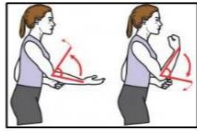


2. ÉPAULES



Grands cercles (crawl et dos crawlé)

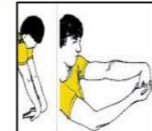
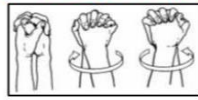
3. COUDES



4. DOIGTS & POIGNETS

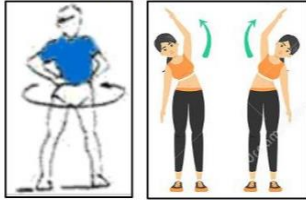


Mauvais sort

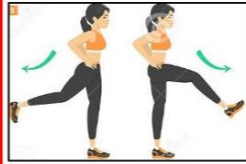


Dos de la main rentrée dans hanche

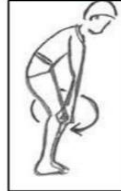
5. BASSIN



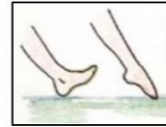
6. FESSIERS



7. GENOUX



8. CHEVILLES



N°	EXOS	2 ^{ème} partie-Échauffement cardio	VARIANTE	REP'
1	Pas chassés			20
& + mvts	12			
2	épaules			6
3	Pas chassés			20
+ mvts	12			
3	épaules			6
4	Pas chassé avec Talons Fesses			30
& +	20			
5	Genou poitrine			10
6	Montées Genou Coude opposé			30
				20
				10
7	JUMPING-JACK			30
				20
				10
8	Minis Fentes Sautées		Minis Fentes sautées sur place	30
				20
				10
9	BOXING STEPPING		Avec piétinements des jambes, façon step.	30
				20
				10
10	Croisés 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 Chassées Croisées			30
				20
				10

Consignes de mise en sécurité de votre 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 !

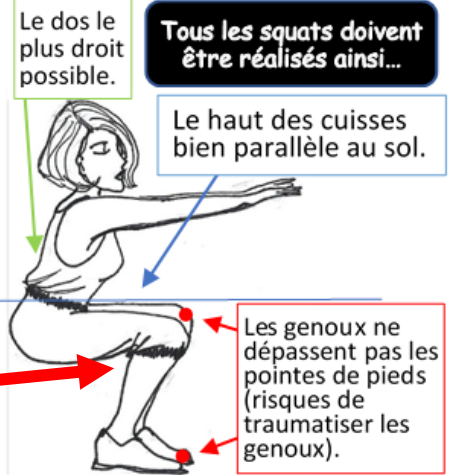


Pensez à garder toujours :

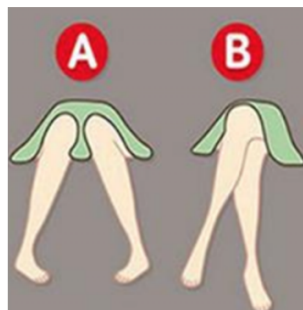
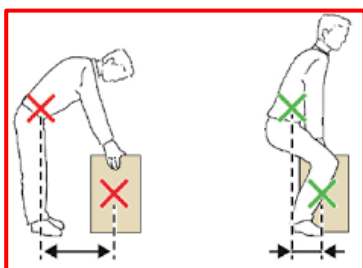
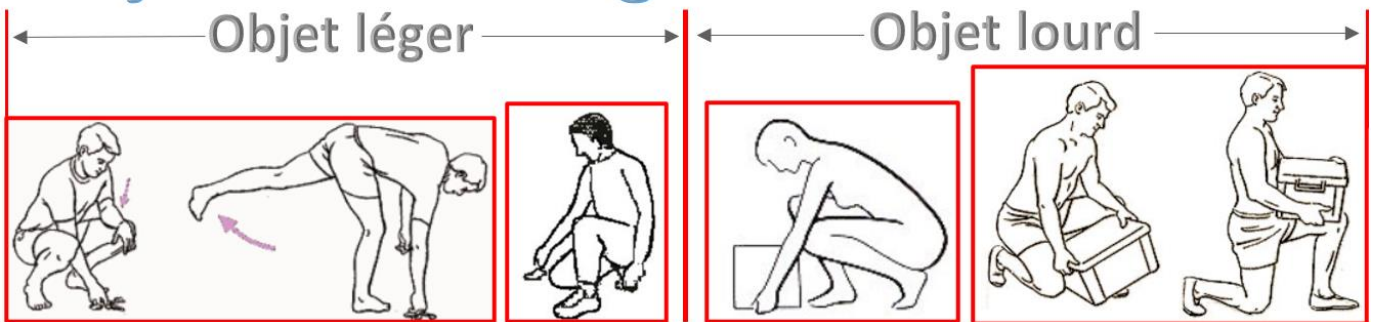
- ✓ **Le dos droit** et non arrondi ou trop cambré.
On voit trop souvent des gens qui s'étirent les jambes

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 !!!



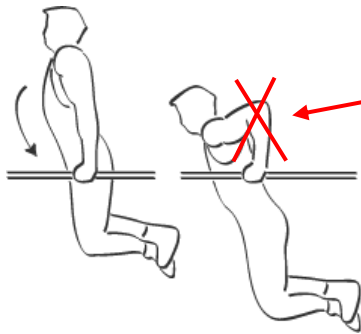
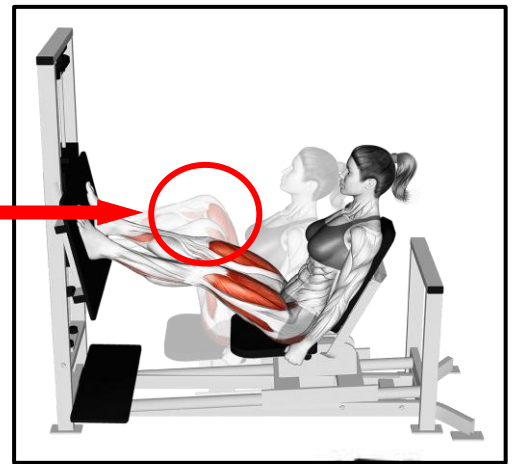
Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !



Dans mes expériences de sciaticques, 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 :



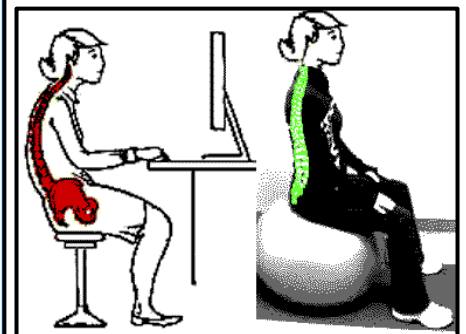
Sur des mouvements comme les DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !

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 Épaules 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

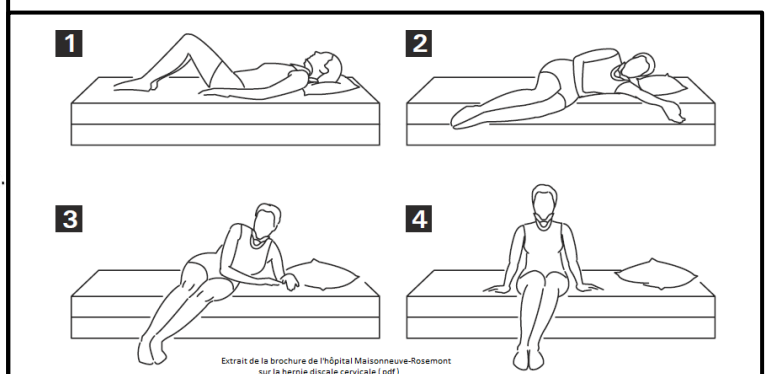


On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

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 :



Pour des jambes musclées sans douleur

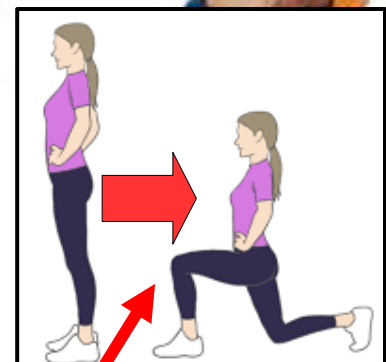
Pour les problèmes de GENOUX



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 !!!

Travailler isolément certains muscles →

- ✓ Pectoraux.
- ✓ Épaules.
- ✓ Biceps / Triceps /
Avant-bras.
- ✓ Dos & Lombaires.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdos.
- ✓ Quadriceps,
Ischios & Fessiers.
- ✓ Mollets.
- ✓ Adducteurs & Psoas.
- ✓ Cardio.

S
A
N
S
M
A
T
H
È
R
E
L

Matériels nécessaire pour préparer votre séance sportive :

Une serviette de bain pliée en 2



1 chaise

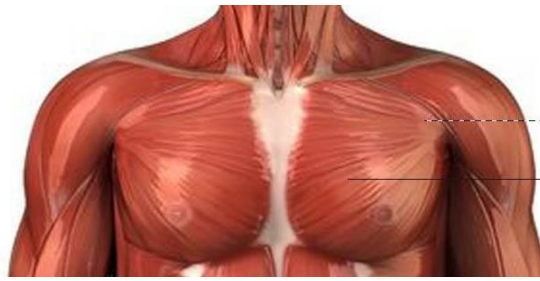


2 grandes bouteilles
d'eau remplies.
Pour les filles, n'y mettez
que la moitié d'eau.

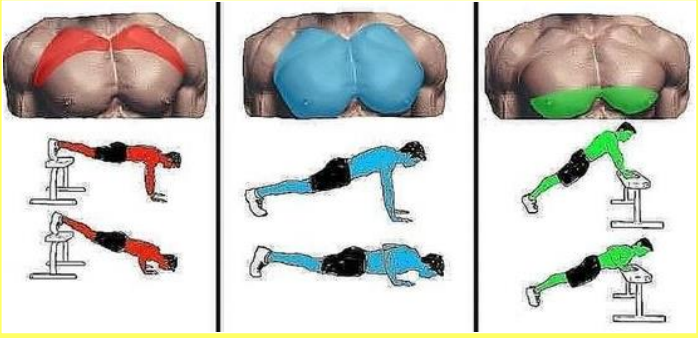


PECTORAUX

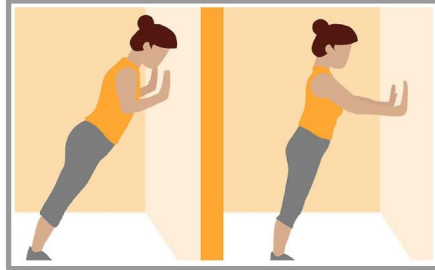
Sans matériel



Petit pectoral (muscle profond)
Grand pectoral



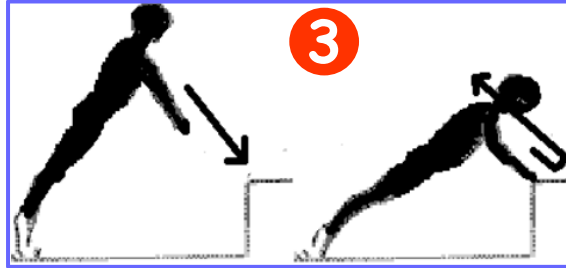
Échauffements Pectoraux



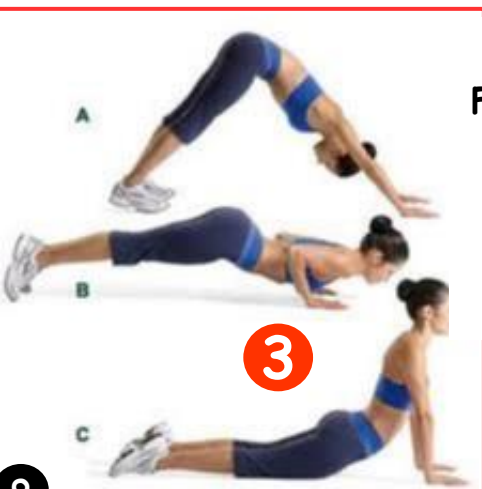
Pompes dites SPIDERMAN :



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.

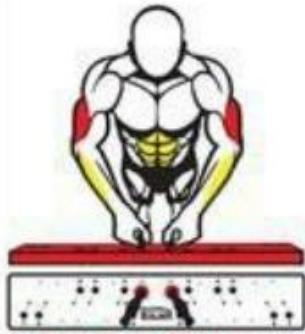
"The Ultimate Press-Up Workout System"



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

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

HAND PLACEMENT



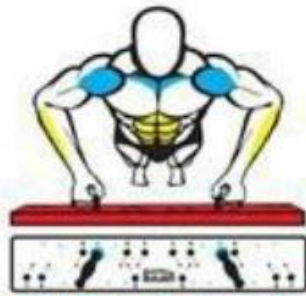
HOLE 1 - Triceps



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



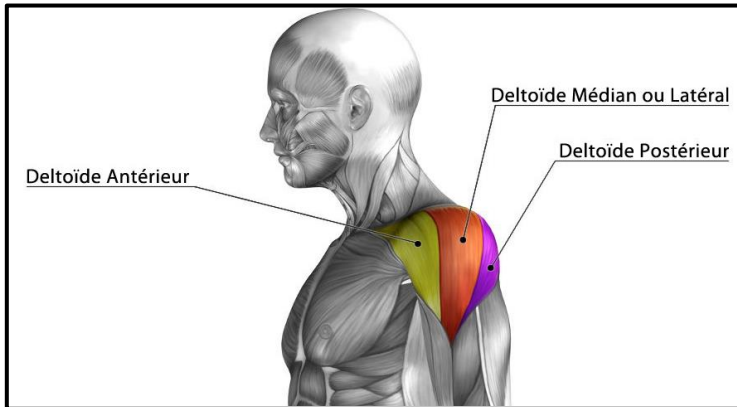
3 SETS OF 10 REPS: HOLES 3-7
3 SETS OF 6 REPS: HOLES 1-2
3 SETS OF 5 REPS: EXPERT

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.

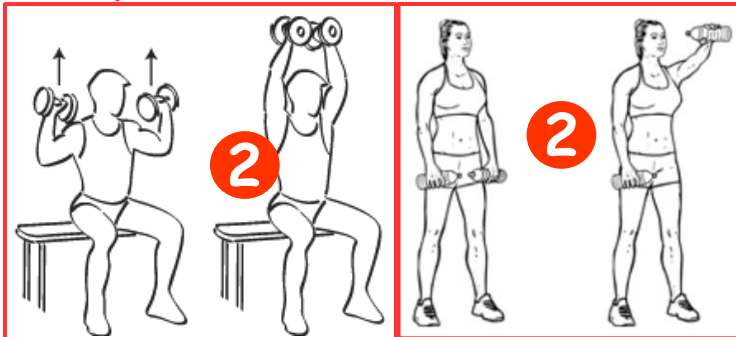
ÉPAULES

Sans matériel

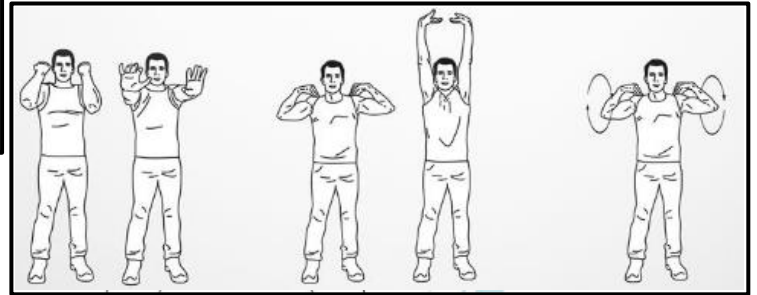
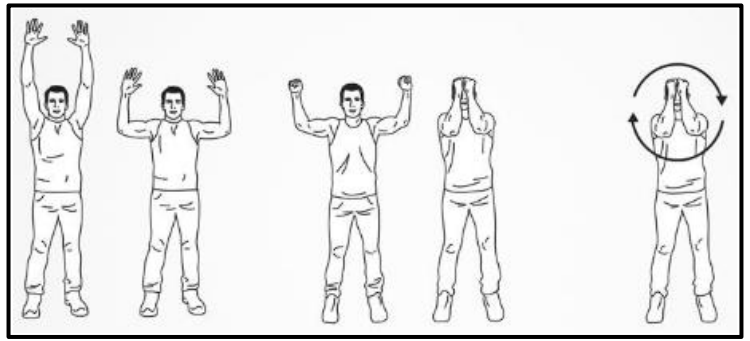


a) L'avant des épaules (deltôïde antérieur).

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



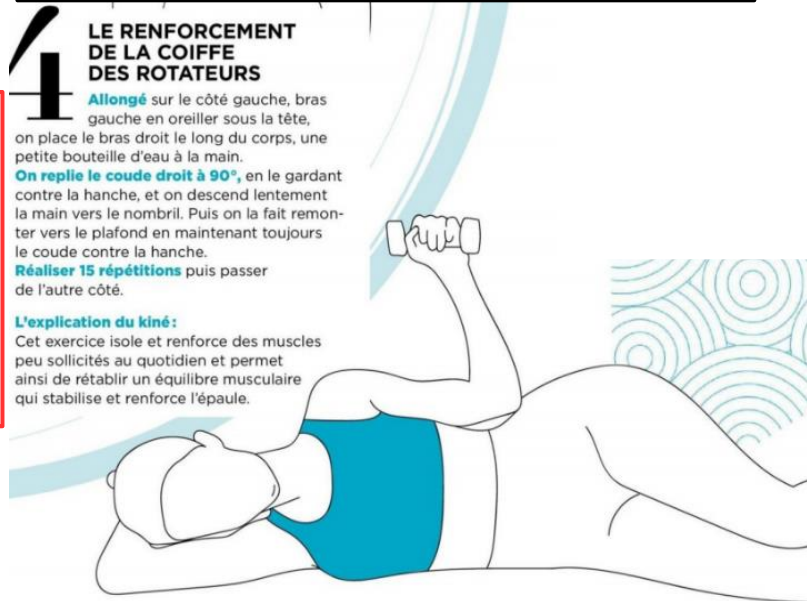
Échauffements Épaules (20 mvts de chaque exercice)



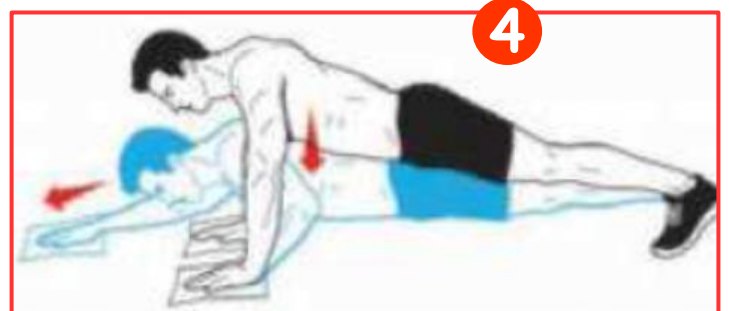
LE RENFORCEMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS

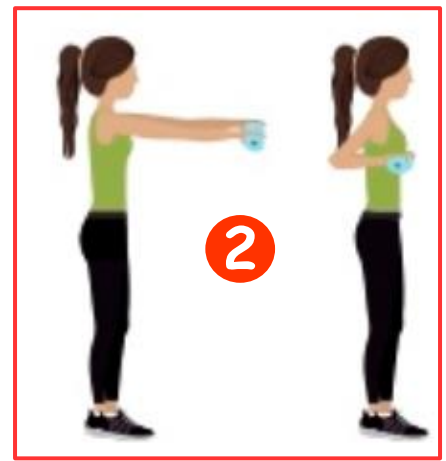
Allongé sur le côté gauche, bras gauche en oreiller sous la tête, on place le bras droit le long du corps, une petite bouteille d'eau à la main. On replie le coude droit à 90°, en le gardant contre la hanche, et on descend lentement la main vers le nombril. Puis on la fait remonter vers le plafond en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



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.



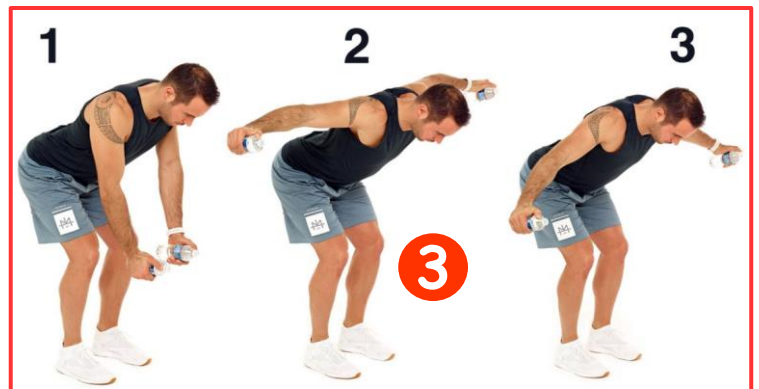


b) Le milieu de l'épaule (deltoïde médian)



+ Trapèzes

Trapèzes
+ deltoïde
moyen



+ Deltoïde postérieurs + Trapèzes

c) L'arrière des épaules (deltoïde postérieur)



En allant chercher le plus possible sur l'arrière.

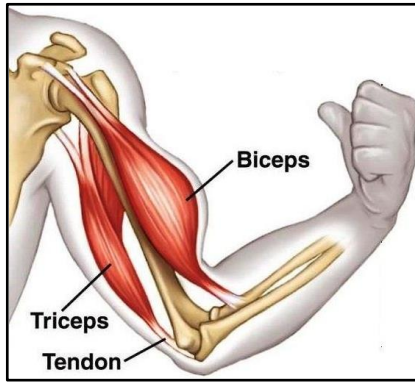


Biceps / Triceps / Avant-bras

a) Les biceps

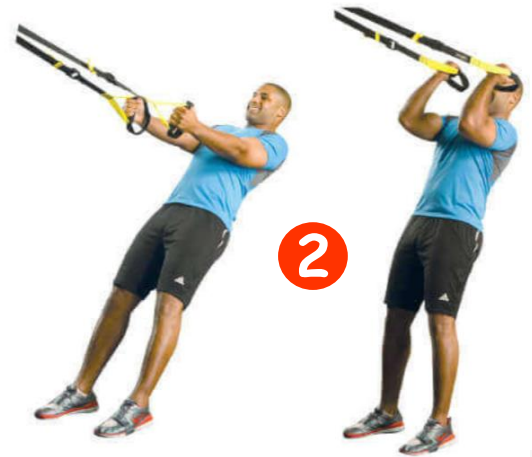


Prise serrée sur barre en promenade

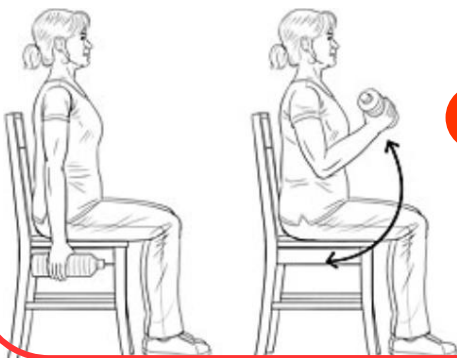


Sans matériel

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

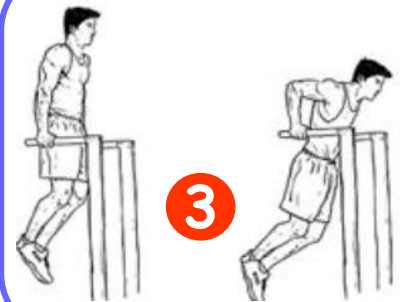
Triceps contre mur



Triceps au sol



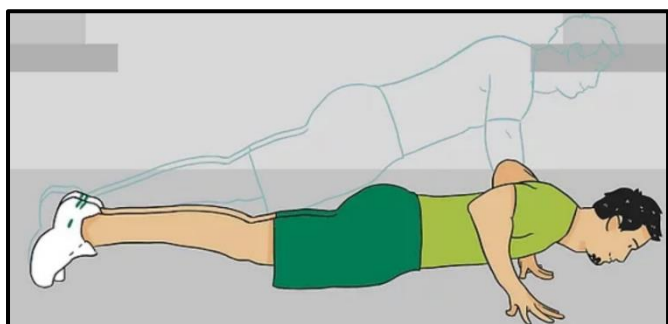
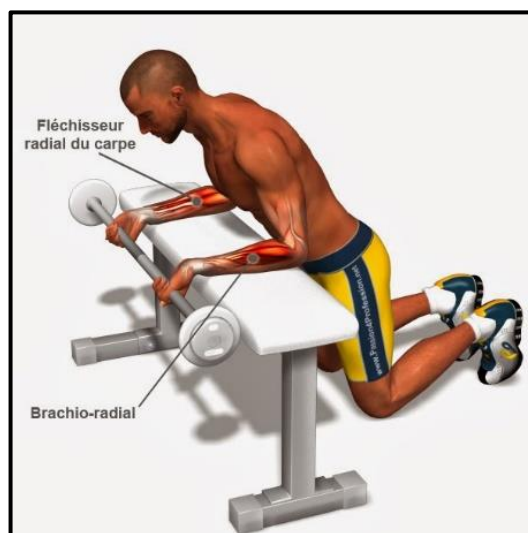
Triceps sur DIPS en promenade



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.



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 :

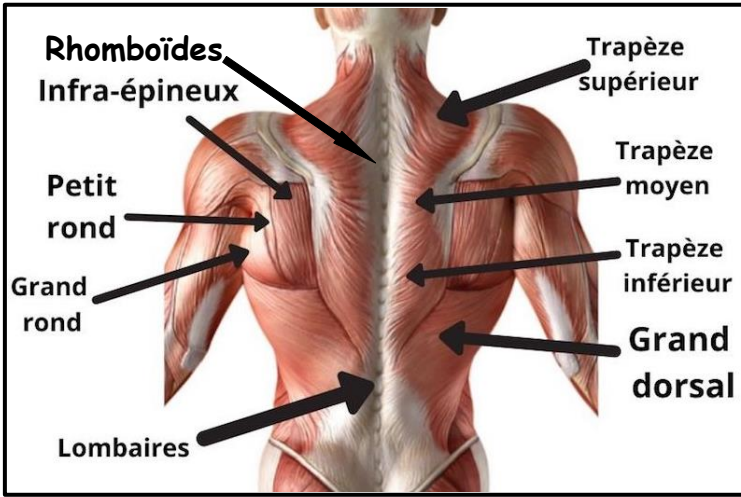
Laissez pendre un poids au bout d'une corde fixés sur votre manche. Les paumes de vos mains doivent être dirigées vers le bas. Faites tourner le manche avec vos mains. Le poids va monter grâce aux rotations réalisées à la force de vos avant-bras.

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.

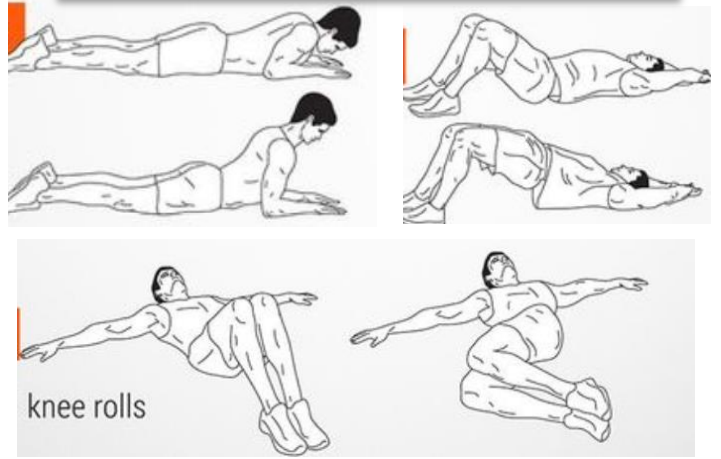
Descendez vos épaules et gardez la tête et le buste droits. Respirez.

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

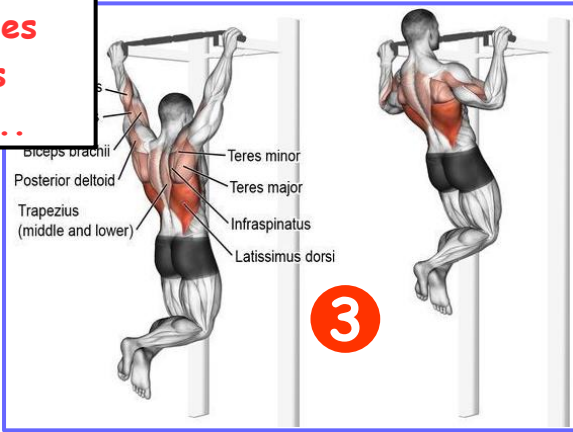
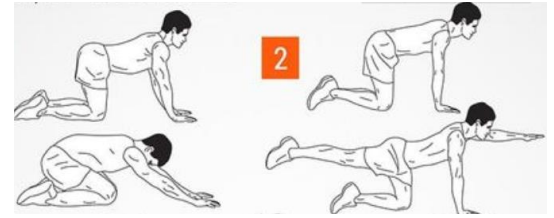
DOS



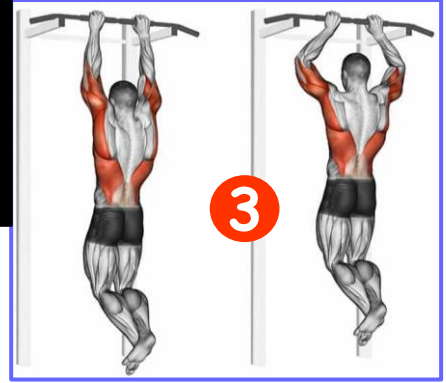
Sans matériel



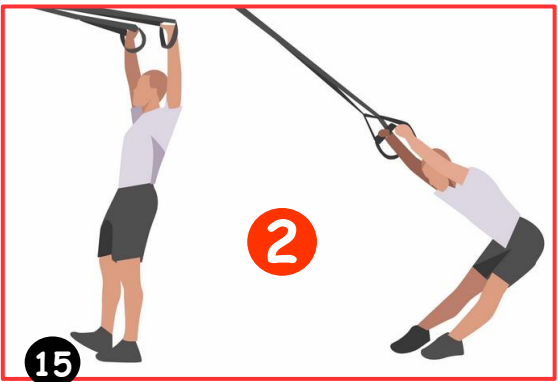
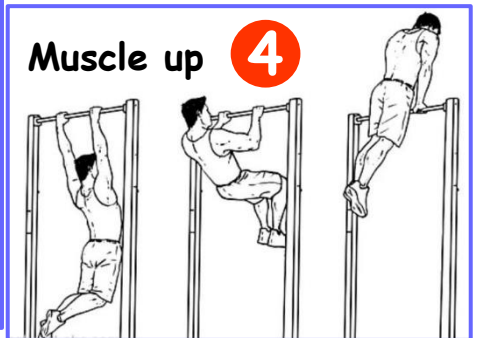
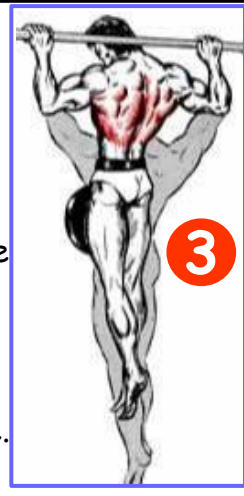
À la place des sangles TRX, vous pouvez accrocher une serviette de bain (un tissu suffisamment long) pour pouvoir réaliser les exercices suivants...



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.

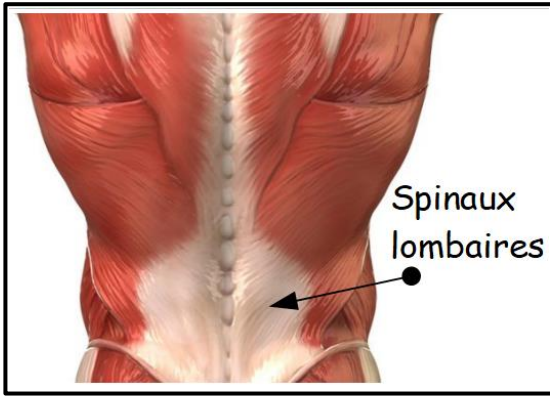


Pour les muscles du bas du dos (lombaires)

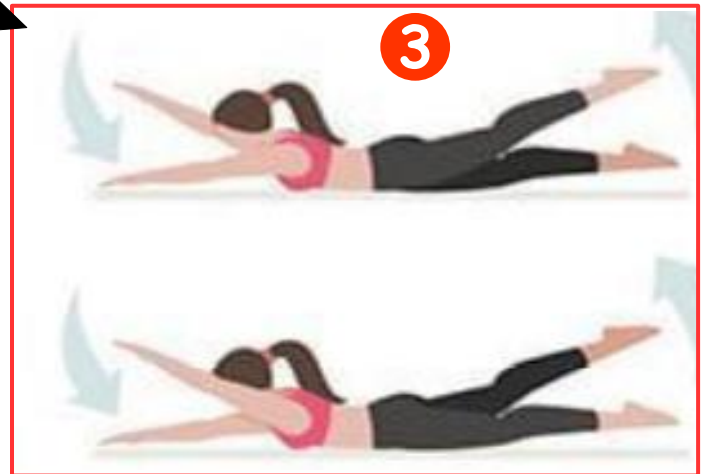
Trapèzes + deltoïde moyen voire postérieur



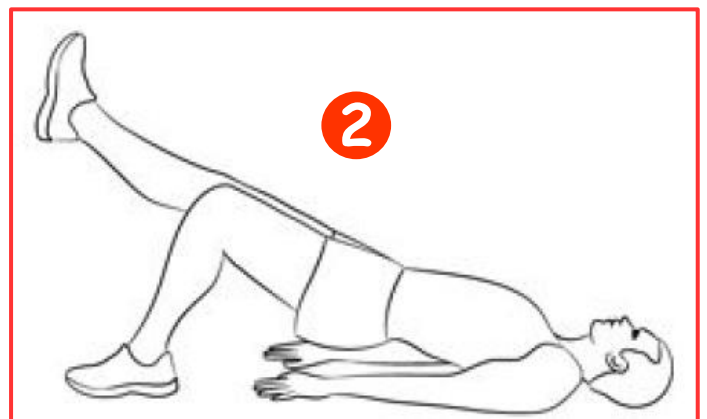
Lombaires



Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.



Gainages

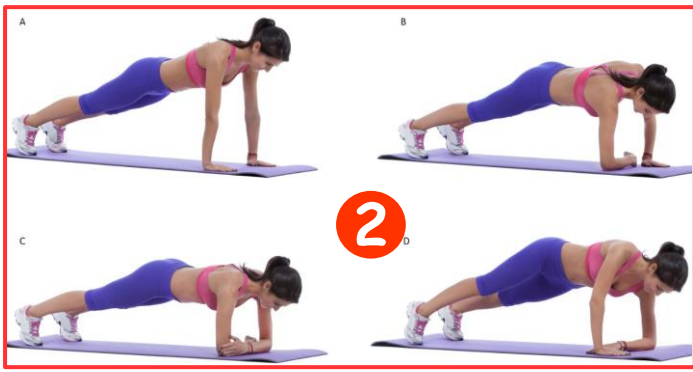
Pour un travail sur les obliques...



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



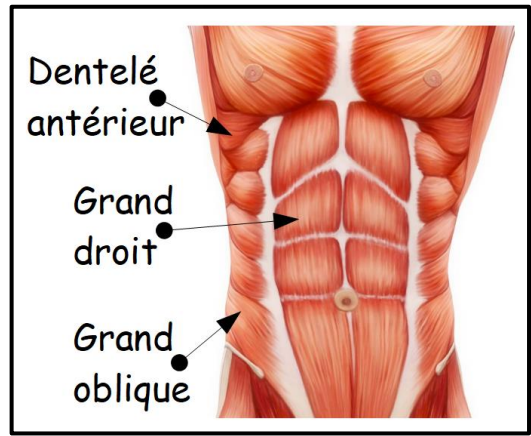
Planche Jump Ins



Plank-Jack

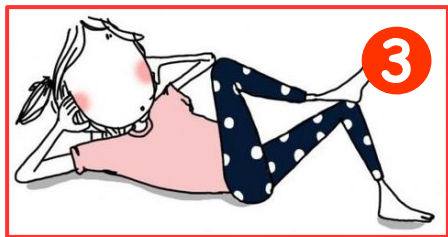
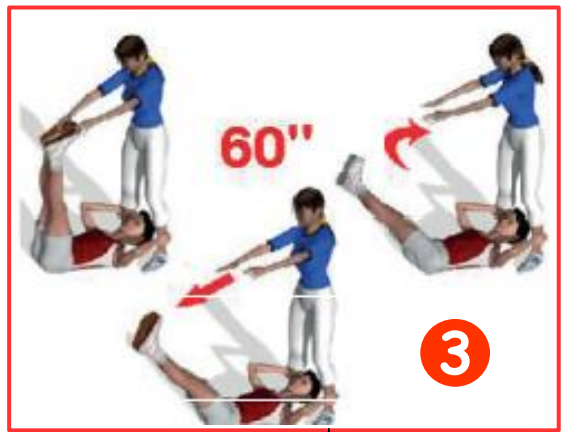
Abdominaux

Sans matériel



upper	lower	six-pack	obliques	complete	core
 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches	 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
 knee crunches	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

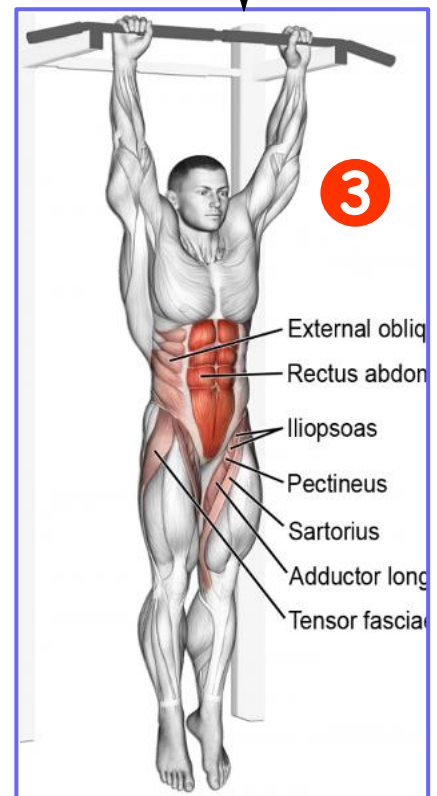
On évitera ces 3 exercices car il y a un risque important de se blesser si mal exécutés



**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...



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.

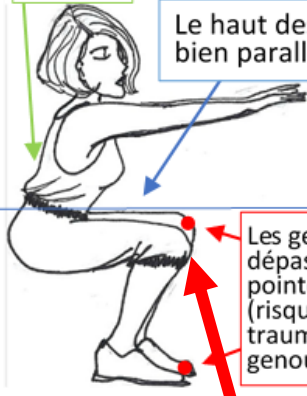


Quadriceps

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).



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

Difficulté supplémentaire, une jambe tendue après l'autre.

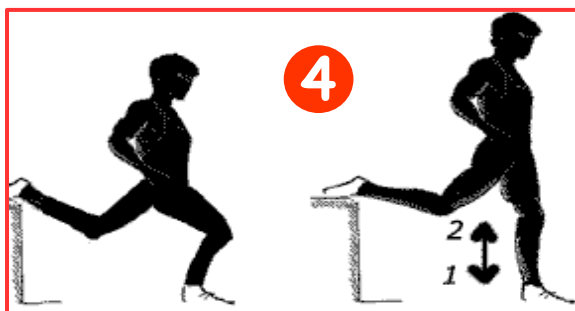
Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!
Risques de provoquer une tendinite !!!



La Chaise



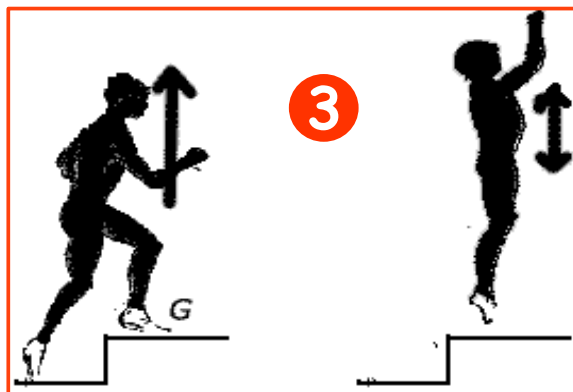
Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied. Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.



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

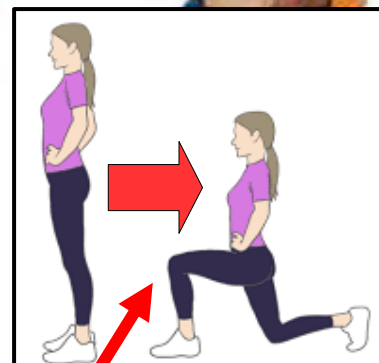
Pour les
problèmes
de GENOUX



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



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



3

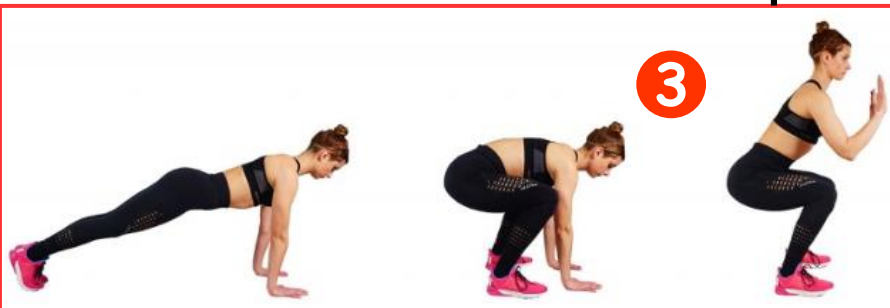


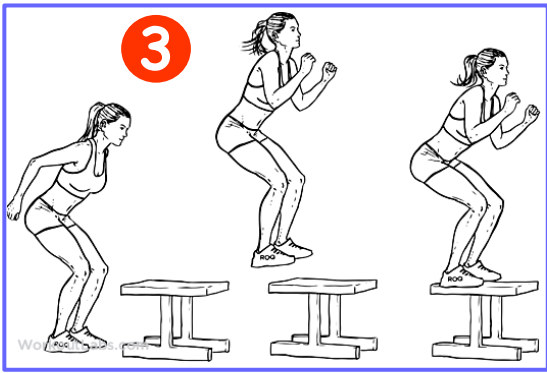
Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.

Attention : Garder le dos droit sinon risque de blessure !

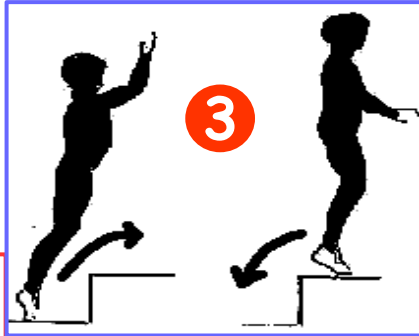
PACK D'EAU

4





Sur le muret de la cour de promenade



Attention aux risques de chutes : exercice compliquer à exécuter !

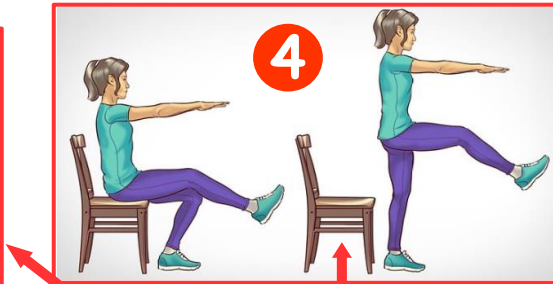


Heisman, pour travailler des muscles secondaires différents.

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 !



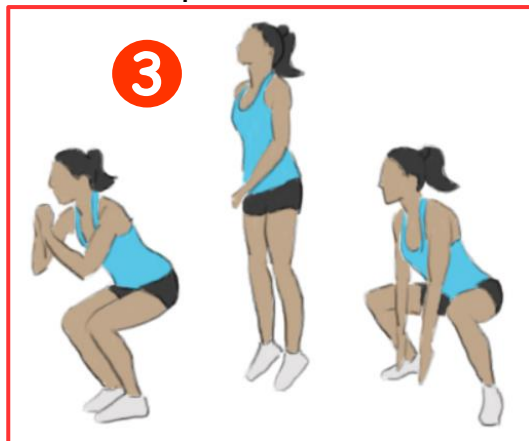
Idéal pour les personnes avec une fragilité aux genoux. Relevé de chaise :
 Pieds largeur de hanches, à 90° sous les genoux.
 S'asseoir et se relever sans décoller les pieds du sol, en gardant les mains croisées sur les épaules.
Attention : Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds - Garder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



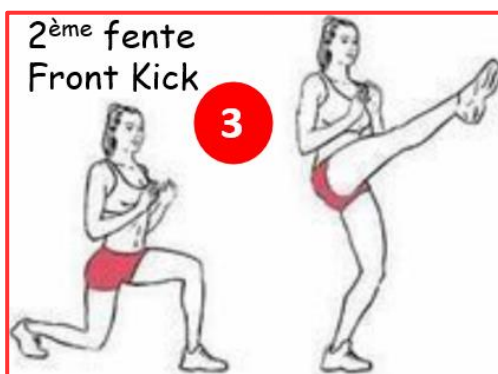
Fessiers & Ischios

Sans matériel

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



1) Un travail en flexion :



2) Un travail en gainage dynamique :





1 Leg bridge (pont fessier deux jambes) :

si le pont fessier est trop facile, et que vous pouvez faire 30 répétitions, passez au single.

Au lieu d'avoir le poids sur 2 jambes, vous le faites sur une.

Plantez le talon dans le sol, la force doit venir de la fesse, pas de la cuisse (ni du quadriceps devant, un peu des ischios). Si vous avez du mal à sentir cette contraction, faites quelques mouvements d'activation vus dans le chapitre 8 sur la tendinite du genou. 4 à 20 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.



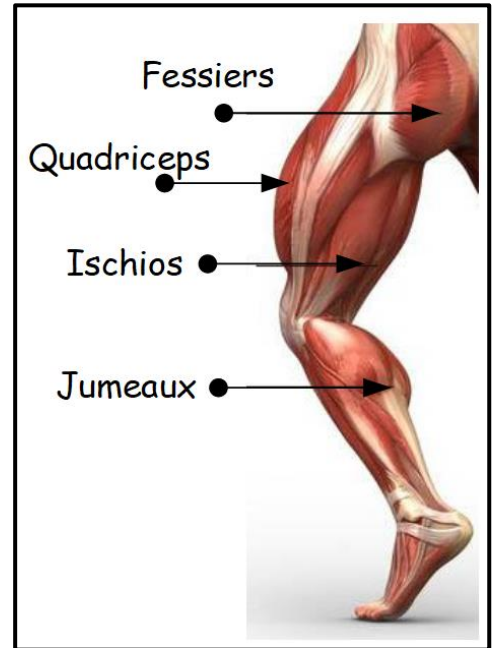
Mollets

Sans matériel

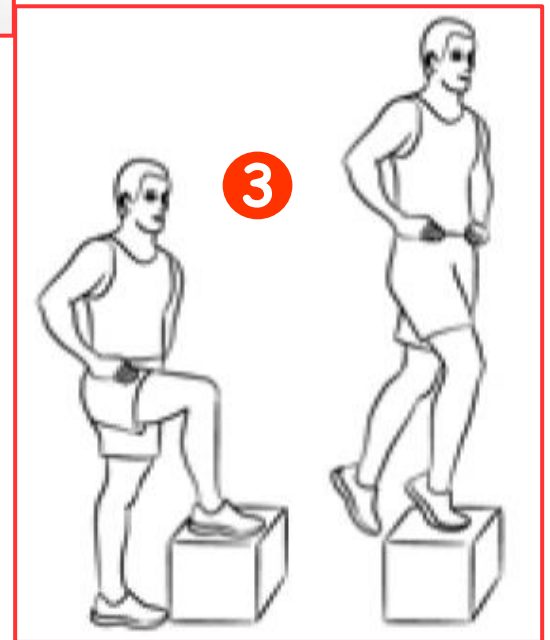
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

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

Ne pas reposer les talons au sol.



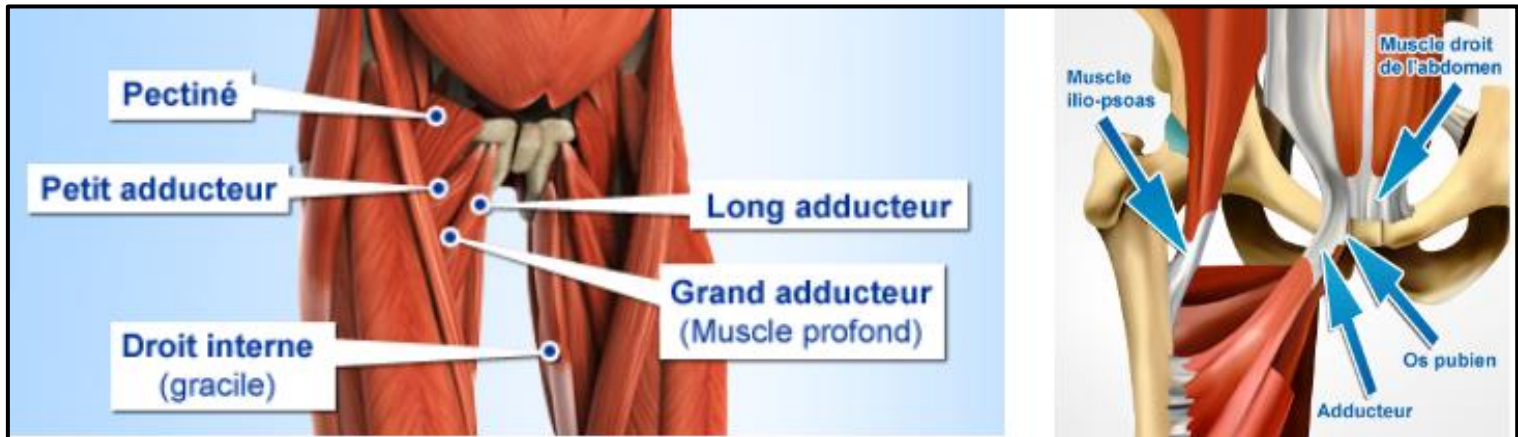
Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur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

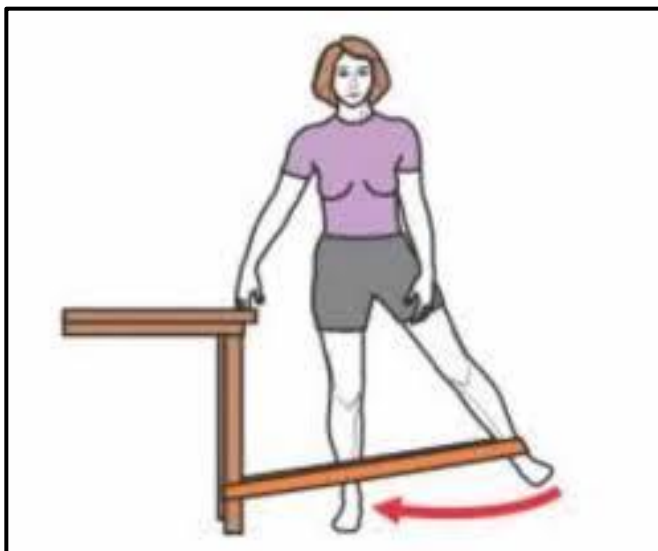
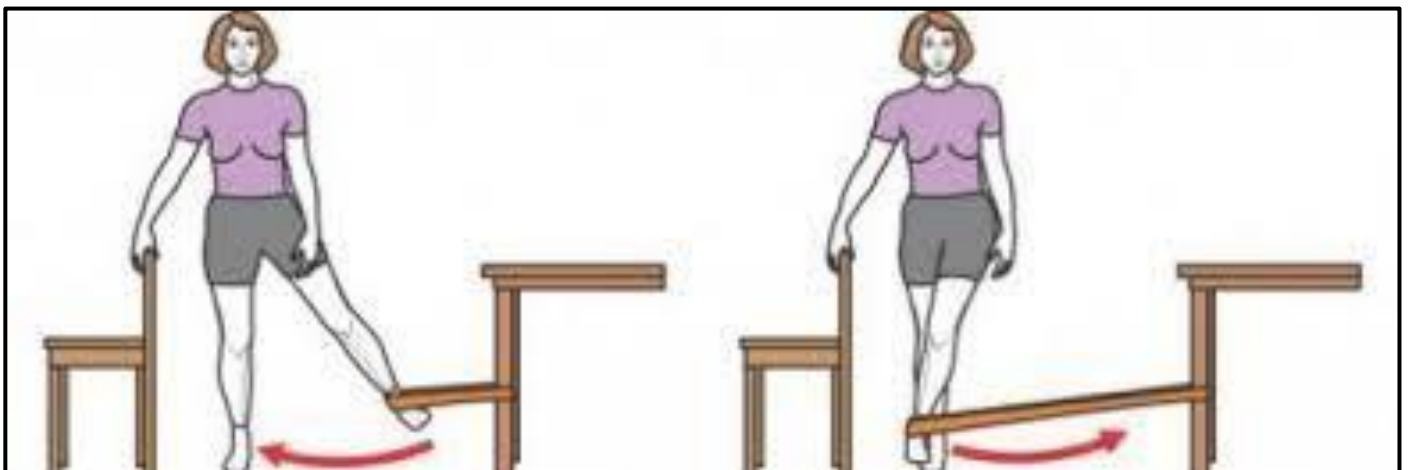
Les Adducteurs & le Psoas

Les ADDUCTEURS :



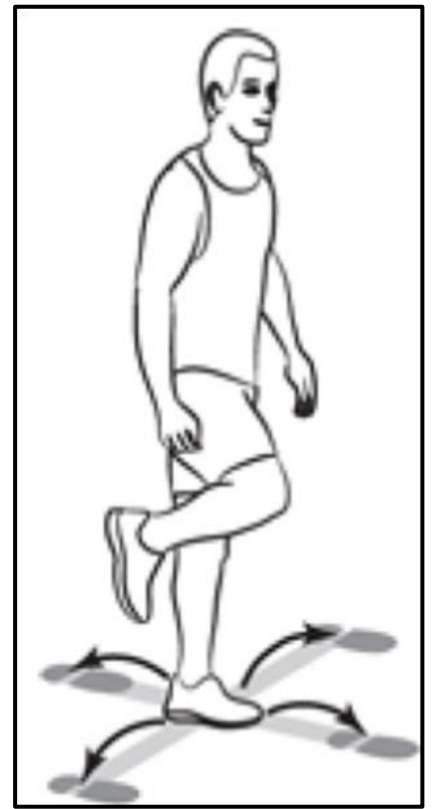
Ces muscles permettent de verrouiller le bassin lorsque nous sommes debout ou en appui sur une jambe. Ils sont également impliqués dans la flexion et la rotation externe de la hanche.

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.

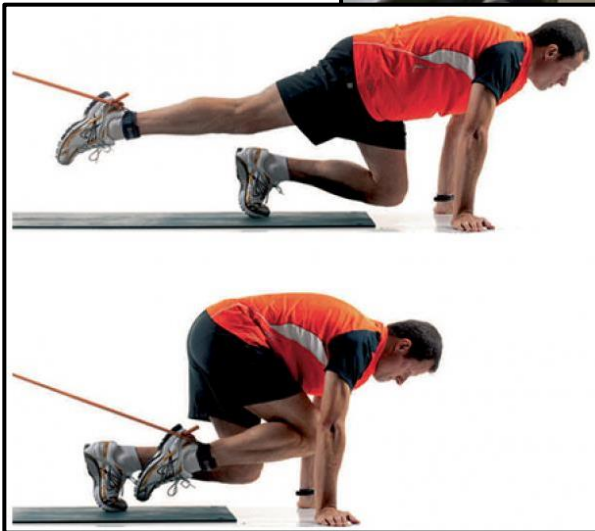




Sauter en étoile (en alternant, côté gauche et droit).



Le PSOAS :



Renforcement du Psoas

Mobilité du PSOAS



1 Avancez le pied gauche pour former avec la jambe un angle droit, en position chevalier servant.



2 Le dos droit, montez le bras droit le plus haut possible. Inspirez et expirez dans cette position. Puis penchez-vous vers la gauche pour vous étirer, tendez la main droite le plus haut possible.



3 Même chose de l'autre côté.

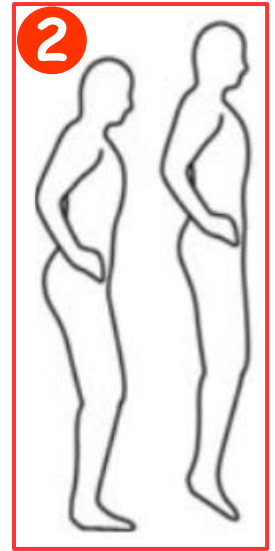
+ Variante avec un coussin

CARDIO

Levés de genoux



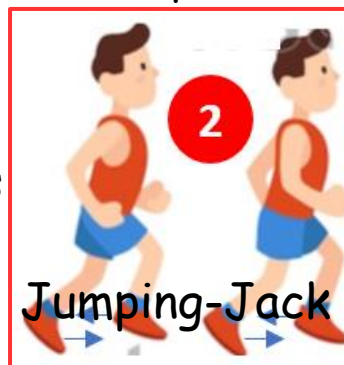
Sautillements
façon corde à
sauter



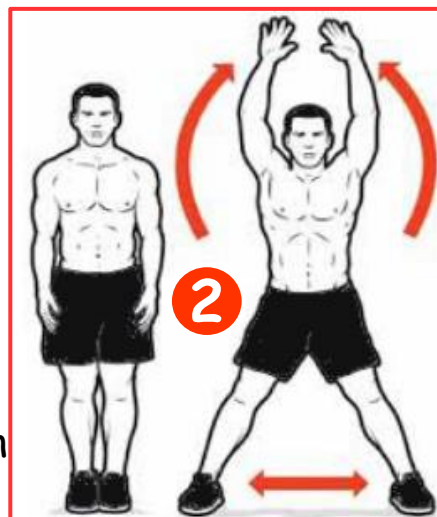
En cas de
soucis de
chevilles ou
genoux,
faire des
simples
montées de
genoux sans
le saut.



Mini-Fentes
sur place



Jumping-Jack



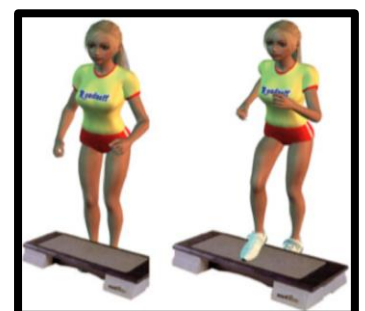
Talons - fesses

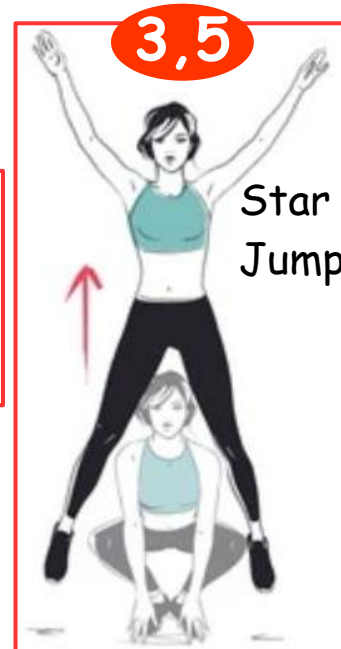
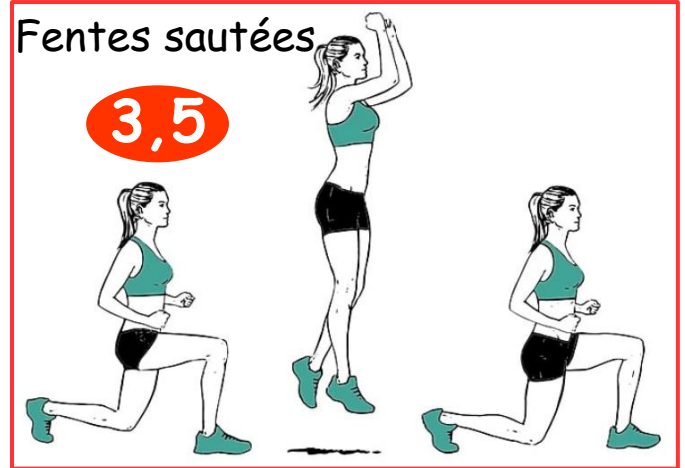
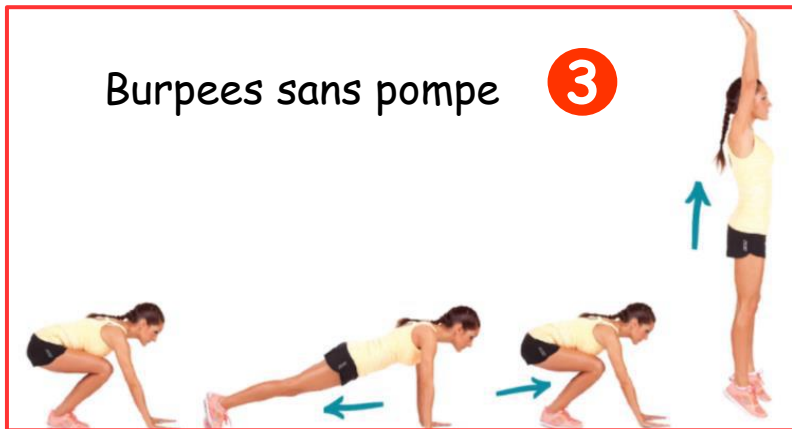
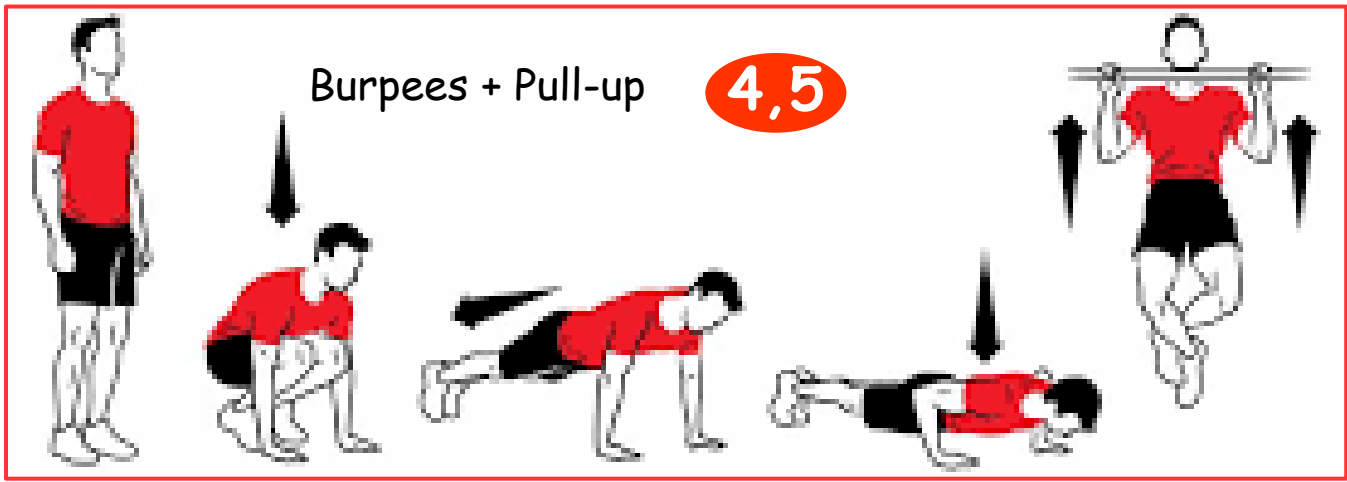


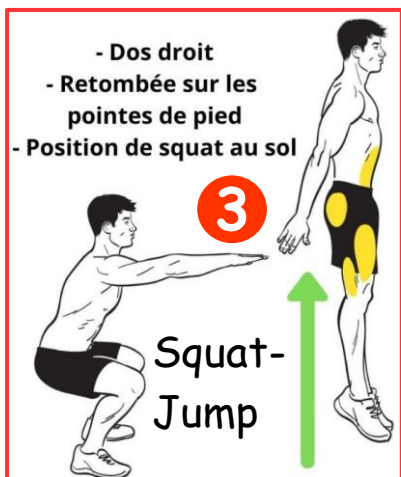
**Boxing-
Stepping**
Mouvement
très rythmé
avec les
jambes qui
piétinent
façon step en
cadence avec
les bras.



Pointes de pieds
très rapides sur
STEP







Sauts
genoux-
poitrine












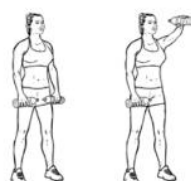





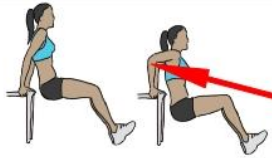








33 Circuits →

- ✓ Débutant (26 exos) + Intermédiaire (25 exos).
- ✓ 3 Jambes + Triceps (10).
- ✓ 7 Jambes + Dos & Biceps (10).
- ✓ 7 Jambes + Pecs & Triceps (10).
- ✓ Cardio & Général (20 exos) + 3 Cardios & Jambes (10).
- ✓ Pur Cardio (7 exos en 30 min) + 3.
- ✓ Force (10 exos) + Explosivité + Sport Combat.
- ✓ Équilibre (10) + Mobilité (10).
- ✓ 3 Confirmés (Haut-Centre-Bas).
- ✓ Super héros + Fessiers + Cuisses + Centre + Renfo Footballeurs.

S
A
N
S
M
A
T
É
R
I
E
L

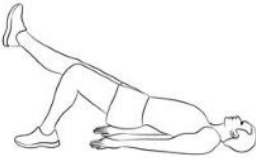












1) Programme **Débutants** (26 exos) + **Intermédiaires** (25 exos) :

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 1	VARIANTE	Tps'
1	ABDOS Toucher chevilles	 		50" ou 40rep
2	Trapèzes	 		50" ou 30rep
3	FENTES	  OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	50" ou 30rep
4	ABDOS Ciseaux Horizontaux	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
5	Montée Alternée Bouteille	 		50" ou 30rep
6	CHAISE		Descendre un peu moins les fesses	50"
7	CLIMBERS	  OU 		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	EPAULES Punch Façon boxe			50" ou 40rep
12	FLEXION Pointe de pieds	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	50" ou 40rep
13	GAINAGE Break- dance	 Sur genoux		50" ou 10rep
14	BICEPS Bouteille	 25" un bras puis l'autre	 Avec une bouteille d'eau	50" ou 40rep
15	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	50" ou 40rep
16	ABDOS Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		50" ou 40rep
17	Epaules Élévations	 Avec bouteilles d'eau		50" ou 40rep
18	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	50" ou 40rep
19	GAINAGE + Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur genoux		50" ou 40rep
20	POMPES	   		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 CARDIO			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 COMPLET		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 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	45" OU 15rep
10	JUMPING-JACK Inversé CARDIO			45" OU 40rep

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

Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'	
1	JUMPING-JACK <div style="font-size: small; color: blue; text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 2px;">CARDIO</div>		Montées de genoux 	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">20</div>	
2	FLEXION Pointe de pieds 	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ne jamais poser les talons au sol.</p>	 <p style="font-size: small;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">10</div>	
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">4</div>	
4	GAINAGE Break-dance 			<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">4</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">2</div>	
5	SQUAT Saut 	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Saut pieds joints puis réception écartés.</p>	Des minis sauts	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">4</div>	
6	TRICEPS Au mur 			<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">6</div>	
7	ABDOS Vélo 		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">6</div>	
8	SQUAT JUMP 	 <ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">5</div>	
9	ABDOS Ciseaux 		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">10</div>	
10	FENTES 	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p style="font-size: small; color: red; font-weight: bold;">Fentes croisées</p>  <p style="font-size: x-small;">Cout devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> 	<p style="font-size: small;">Si pb Genoux : Fentes Arrières</p> 	<div style="background-color: #f00; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00f; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #0f0; padding: 2px;">5</div>

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Sans Matériel

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

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 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 	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	DIPS 			20 10 4
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

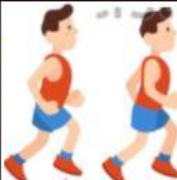
















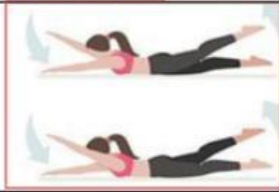






Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK 		Montées de genoux 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">20</div>
2	BICEPS Bouteille 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Avec une bouteille d'eau</p>		<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>
3	CHAISE 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>	Descendre un peu moins les fesses	<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>
4	ABDOS en Binôme 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">60"</p>		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
5	DOS avec drap de bain 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Haut du dos</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Bas du dos</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Accrocher un drap de bain ou un tissus assez long</p>	<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	SQUAT Sauts Écarté 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Saut pieds joints puis réception écartés</p>	Des minis Sauts	<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>
7	CLIMBERS 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p>	<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>
8	Trapèzes	<p style="text-align: center;">1 2 3</p>		<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>
9	FENTES 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Fentes croisées</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">OU</p> <p style="font-size: 0.8em;">vous devez un petit bon. Travaillez sur le fessier derrière vous.</p>	<p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
10	ABDOS Toucher chevilles 	<p style="color: green; font-weight: bold;">TOUCHE TALON ALTERNÉ</p>		<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>

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit Dos-Biceps 2	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		16 8 4
3	SQUAT Charge sur une Jambe				20 12 6
4	GAINAGE + Élévation bras alternés		Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6
5	DOS				30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds		Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
7	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	Lombaires				20 10 5
9	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
10	ABDOS Vélo			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées CARDIO	 Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS Bouteille 	 Avec une bouteille d'eau		16 8 4
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	CLIMBERS 			30 20 10
5	DOS avec drap de bain 	Haut du dos  Bas du dos 	Accrocher un drap de bain ou un tissu assez long	30 20 10
6	SQUAT 	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
7	ABDOS Ciseaux 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	Lombaires	   Alignement parfait de la tête avec le torse		20 12 6
9	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps. 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
10	PONT 	Lever alternativement une jambe 		20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau.  Avec une Serviette ou un drap		14 8 4
3	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
4	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
5	DOS 			20 10 5
6	SQUAT Sauts Écartés 	 Pieds joints puis écartés en progressant	Des minis Sauts	16 8 4
7	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Lombaires			20 10 5
9	FENTES 	 OU  Fentes croisées <small>Un peu devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>	 OU  Si pb Genoux : Fentes Arrières	20 12 6
10	CLIMBERS 	 OU 	OU 	30 20 10

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 5	VARIANTE	REP'
1	Trotter CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure.	Marche rapide	4 3 2
2	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau		12 6 3
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	PONT 	Lever alternativement une jambe OU Ne pas reposer les fesses au sol  		24 16 8
5	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	20 12 6
6	DOS 			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	Lombaires			20 10 5
9	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	ABDOS en Binôme 	 60"		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>Il faut descendre un petit bout. Tenez-vous sur le bout de derrière aussi.</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° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 7	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées CARDIO	 Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS Bouteille 	 Avec une bouteille d'eau		16 8 4
3	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6
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 			20 10 2
7	SQUAT Chassés 			16 8 4
8	LOMBAIRES	 		20 10 4
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

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE CARDIO		Montées de genoux 	30 20 10
2	POMPES 	 OU 	OU 	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 	 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 Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	EPAULES Levées de Bouteilles 	 OU 		20 12 6
9	FLEXION Pointe de pieds 	 Ne jamais poser les talons au sol	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20 10 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES			30 20 10
2	POMPES Déclinées	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit	 OU  OU 	Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS Au sol ou mur			20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées		Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche	 OU  OU 	Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Levées Latérales			20 10 5
9	HEISMAN		Demi Squat	18 12 6
10	PONT	 Lever alternativement une jambe	 OU Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3	VARIANTE	REP'
1	Sautillements CARDIO	 à la façon corde à sauter		40 20 10
2	POMPES 	 OU 	OU 	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 	 OU  Fentes croisées OU 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 14 8

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES Déclinées 	 Pour cibler le haut des pectoraux	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). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
7	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	Montée Alternée Bouteille 			20 12 6
9	Élévation sur Muret <small>CARDIO</small>	 En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		30 20 2
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 			20
				10
				4
2	POMPES 	OU 		18
				12
				6
3	SQUAT en Charge 	Avec un pack d'eau 		16
				8
				4
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 	OU 		16
				8
				4
5	GENOUX POITRINE 			16
				8
				4
6	DIPS Sur Chaise 	Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond. 		16
				8
				4
7	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
8	ABDOS en Binôme 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux 		30
				15
				2
9	EPAULES Punch Façon boxe 			20
				12
				6
10	GAINAGE Break-dance 			12
				6
				2

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaules 6	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	 <p>En trotinant</p>		30 20 10
2	POMPES Déclinées	 <p>Pour cibler le haut des pectoraux</p>	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT JUMP	 <p>- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol</p>	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	 <p>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>		3 2 1
7	ABDOS Toucher chevilles	<p>TOUCHE TALON ALTERNÉ</p> 		30 20 10
8	Epaulles Élévations	 <p>Avec bouteilles d'eau</p>		20 10 5
9	SQUAT	 <p>Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	ABDOS Vélo	 <p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		30 20 10

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 	A  OU  B  	 	20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		20 10 5
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SPRINT <small>CARDIO</small>	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	Marche rapide	3 2 1
7	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
8	ÉPAULES L'OISEAU 	1  2  3  Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		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 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;"> 1 4 7 </div> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p>JUMPING-JACK</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">① ⑦ ⑭</p>		1'
	<p>GENOUX POITRINE</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">② ⑧ ⑮</p>		1'
	<p>TALONS FESSES</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">③ ⑨ ⑯</p>		1'
	<p>BOXING STEPPING De face ou vers le haut</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">④ ⑩ ⑰</p>	<p style="font-size: 24px; color: red; font-weight: bold;">OU</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">Mvts rapides</p> <p style="font-size: 12px;">Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p>  	1'
<div style="background-color: red; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; color: white; font-weight: bold; font-size: 18px;"> <p>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p> </div>	<p>BURPEES</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑤</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red;">COMPLET</p> 	20
	<p>COURIR</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑥</p>		10'
<div style="background-color: blue; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; color: white; font-weight: bold; font-size: 24px;">5</div>	<p>POMPES</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑪</p>	<p style="font-size: 24px; color: red; font-weight: bold;">OU</p>  	20
	<p>Triceps sur DIPS</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑫</p>	 <p style="font-size: 12px; color: red; font-weight: bold;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20
<div style="background-color: blue; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; color: white; font-weight: bold; font-size: 24px;">6</div>	<p>COURIR</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑬</p>		10'
	<p>CLIMBERS</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑱</p>		20
<div style="background-color: blue; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; color: white; font-weight: bold; font-size: 24px;">8</div>	<p>BURPEES</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑲</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red;">COMPLET</p> 	20
	<p>COURIR</p> <p style="font-size: 12px; color: red;">⑳</p>		10'





















Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

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

Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE 	<p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	ABDOS en Binôme 	<p style="text-align: center; color: red;">60"</p> <p style="text-align: center; color: red;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		20
				12
				6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	20
				12
				6
4	SAUT Sur Muret 	<p style="text-align: center; color: red;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	Très dur 	16
				8
				4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20
				12
				6
6	CHAISE 	<p style="text-align: center; color: red;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>	Descendre un peu moins les fesses	30
				20
				10
7	PONT 	<p style="text-align: center; color: red;">Lever alternativement une jambe</p>	<p style="text-align: center; color: red;">OU</p> <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas reposer les fesses au sol</p>	20
				12
				6
8	Saut En Étoile 			16
				8
				4
9	SQUAT 	<p style="text-align: center; color: red;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	Descendre un peu moins les fesses	20
				10
				5
10	CLIMBERS 	<p style="text-align: center; color: red;">OU</p>	<p style="text-align: center; color: red;">OU</p>	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 		En progressant 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

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.

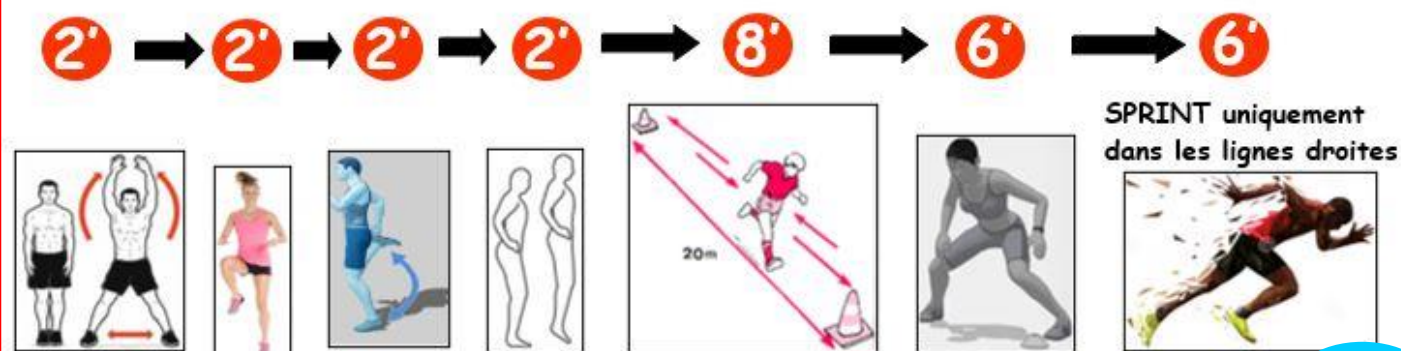
Quelques solutions palliatives :

- * 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...









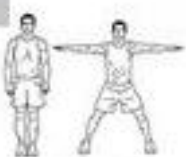























1-minute cardio

30-Day Challenge

@ darebee.com

Repeat the exercises for each day for 60 seconds, every day for 30 days. Go flat out.

1  jumping jacks	2  butt kicks	3  march twists	4  split jacks	5  seal jacks
6  high knees	7  half jacks	8  side jacks	9  T-jumps	10  toe tap hops
11  hops on the spot	12  side-to-side jumps	13  squats	14  knee strikes	15  climbers
16  skiers	17  knee-to-elbow	18  side leg raises	19  squat step-ups	20  straight leg bounds
21  squat hold punches	22  lunge twists	23  skaters	24  shoulder taps	25  lunge step-ups
26  single leg hops	27  climber taps	28  jumping lunges	29  jump squats	30  basic burpees

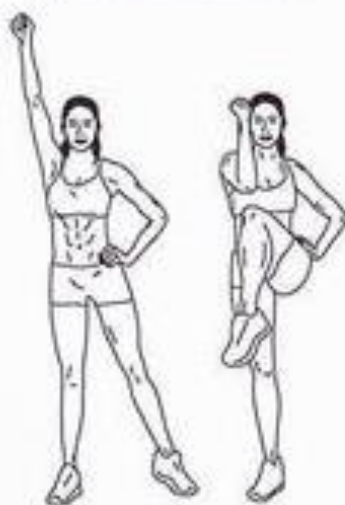
INDOOR CARDIO

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

repeat 5 times up to 2 minutes rest between sets



20 jumping jacks



20 knee-to-elbow



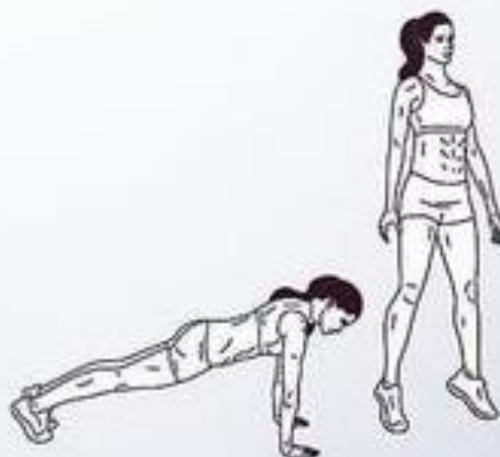
20 butt kicks



10 climbers



10 plank jacks



10 basic burpees

1 Circuit Cardio confirmés (17 exos)

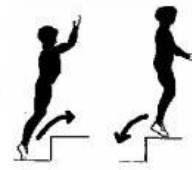


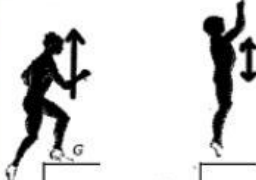

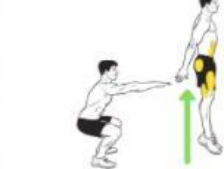


N°	EXOS	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK 		75" ou 60rep
2	Squats puis Relevé de jambe tendue 	 En alternance	45" ou 16rep
3	Boxing Stepping Direct 	 Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine 	 En alternance	75" ou 50rep
6	BURPEES Sans Pompe 	 Sans pompe	45" ou 20rep
7	Shadow Corde à Sauter 	 2	75" ou 60rep
8	Saut Pieds joints Réception Écartée 		45" ou 20rep
9	CLIMBERS 	 Coude-Genou du même côté	75" ou 60rep
10 77	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 	Mouvements de jambes cadencés avec bras Mvts rapides	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




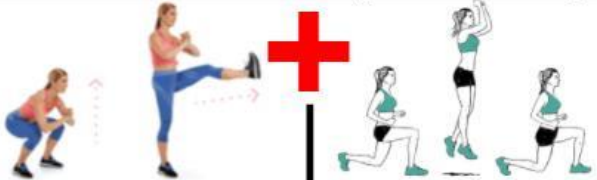




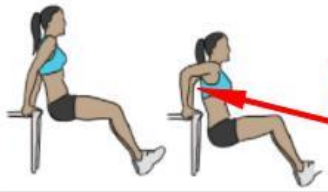


Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT TRAVAIL DE FORCE	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Mvts rapides</p>	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2	DOS 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute</p>		12 6 2
3	SQUAT En charge Sur une Jambe 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Descendre très bas et bloquer 3s avant de changer de jambe</p>		12 6 2
4	BICEPS 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute</p>	Essayez de ne pas avoir un mouvement de balancier avec les jambes	8 6 2
5	FENTES Alternées Sautées 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">En progressant, saut très haut et flexion très basse</p>		20 12 6
6	TRICEPS Sur DIPS 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	Garder la position basse pendant 3s	16 8 2
7	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et rester en position haute 2s (changer de jambe à chaque fois)</p>		8 6 2
8	POMPES Déclinées 			16 8 3
9	FENTES 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Garder la position basse pendant 3s</p>		16 8 4
10	TRICEPS 			18 12 6

Circuit Explosivité Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	 Mvts rapides	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.	200
2	SAUT Sur Muret	 Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).	Très dur 	16 8 4
3	ABDOS	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées	 En progressant, saut très haut et flexion très basse.		20 8 4
5	Trapèzes	 1 2 3	Avec bouteilles d'eau : Descente contrôlée mais montée très rapide !	16 8 4
6	Impulsion alternée Sur Muret	 En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		8 6 2
7	POMPES Inclinées		Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	12 6 2
8	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	TRICEPS Au sol ou mur	 Descente contrôlée mais montée très rapide !		20 10 6
10+	Flexion Sprint	 1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres.		16 8 4

Circuit Sport de Combat Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit SPORT DE COMBAT	VARIANTE	REP'
1	6 exos à Enchaîner	 Mvts rapides	Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.	300
2	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	 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.		30 background-color: #0000FF;">20 background-color: #90EE90;">10
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée	 OU	Jambes & bras très écartés	16 background-color: #0000FF;">8 background-color: #90EE90;">4
4	SQUATS & FENTES Sautées		En progressant, saut très haut et flexion très basse.	20 background-color: #0000FF;">12 background-color: #90EE90;">2
5	épaules	 Avec des bouteilles d'eau, descente contrôlée mais montée très rapide		16 background-color: #0000FF;">8 background-color: #90EE90;">4
6	SQUAT Saut	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 background-color: #0000FF;">8 background-color: #90EE90;">4
7	Pompes Sur bout Doigts			12 background-color: #0000FF;">6 background-color: #90EE90;">2
8	FENTES	 1. Maintien 5" en semi-fléchi. 2. Flexion complète + extension rapide. La descente, jambe angle droit, pas davantage !		16 background-color: #0000FF;">8 background-color: #90EE90;">2
9	DIPS Sur Chaise	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond et rapidement		20 background-color: #0000FF;">10 background-color: #90EE90;">4
10 + 82 Sprint	Flexion	 1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres.		20 background-color: #0000FF;">10 background-color: #90EE90;">2

ARTS MARTIAUX

JUDO

JJB

MMA

KARATE

BOXE

KICK BOXING

MUAY THAÏ

TAEKWONDO

WOD N° 550

LITOBX.COM

1 POMPES CLAQUÉES


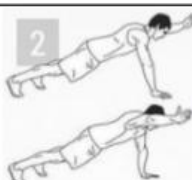








2 SORTIES DU DOS (g. + d.)



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail
et 10 secondes de repos par exercice.

Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE 	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	FENTES Croisées 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	Si vous avez des problèmes aux épaules 	20
				12
				6
4	SQUAT Équilibre Pendule 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
5	Gainage Latéral Droit 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
6	Sauts Pointes de Pied 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</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	SQUAT Front Kick 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	Très dur 	20
				12
				6
8	Gainage Latéral Gauche 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
9	FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</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;">OU</p> 	16
				8
				4
10	CLIMBERS 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	<p style="text-align: center; color: red;">La main vient toucher le genou opposé.</p> 	16
				8
				4

3 EXOS POUR *renforcer son équilibre*

Pour assurer notre équilibre, notre cerveau perçoit les positions du corps puis les ajuste grâce aux muscles posturaux. Plus ils sont toniques, plus nous aurons le pied sûr !

PAR AUDE TIXERONT



Un manque d'activité peut « endormir » les capteurs sensoriels qui permettent à notre corps de maintenir – souvent sans que l'on s'en aperçoive – notre équilibre. Quelques exercices peuvent réveiller et stimuler ces automatismes et réflexes qui nous permettent de ne pas tomber. Pour ce faire, on s'installe dans un environnement calme et dégagé, propice à la concentration et au lâcher-prise, et sans risque de se cogner à un meuble en cas de déséquilibre. Au besoin, on se place près d'un mur, ou on met une musique zen permettant d'apaiser le mental et de faciliter la concentration. Les progrès apparaissent en quelques jours ou quelques semaines !



EXO 1 LA STATUE

Debout, pieds nus, écartez ses pieds au-delà de la largeur des épaules, puis fermez les yeux. Tendez les bras en croix sur les côtés, et essayez de tenir le plus longtemps possible cette posture (minimum 45 secondes) sans bouger. Resserrer ensuite progressivement les pieds, le but étant, à la fin, de tenir au moins 45 secondes les pieds collés... Terminer en mettant les bras le long du corps, ou en entrelaçant ses doigts dans le dos, ce qui favorise le recentrage du corps. **Maintenir 45 secondes.**

BIENFAITS : se priver de la vue oblige à se concentrer sur ses récepteurs sensoriels, qui informent le cerveau de notre position, et à les renforcer.



EXO 2 LE BALANCIER

Pieds nus et debout, se tenir sur une jambe minimum 20 secondes. Essayer ensuite d'éloigner la jambe vers l'avant, vers l'arrière, puis sur le côté, sans poser le pied par terre, en faisant un effet de balancier avec le reste du corps (les bras sont soit tendus sur les côtés en croix, soit relâchés le long du corps pour durcir l'exercice) **durant 20 secondes, davantage si possible.** Faire de même en changeant de jambe.

Pour aller plus loin, on peut refaire l'exercice en réalisant des flexions avec la jambe au sol.

BIENFAITS : renforcer les mollets, fessiers, muscles profonds du tronc (colonne vertébrale et ceinture abdominale), et mettre à l'épreuve l'équilibre du corps pour le développer.

A surveiller!

Des troubles de l'équilibre peuvent être provoqués par la prise de certains médicaments (psychotropes, antidépresseurs, antihypertenseurs, antihistaminiques...), des anomalies visuelles, des problèmes vestibulaires provoquant des sensations de vertiges ou des désordres de la proprioception, une maladie squelettique ou neurologique... Si ces exercices n'améliorent pas les soucis d'équilibre ou si ceux-ci s'aggravent, on en parle à son médecin.

EXO 3 L'ÉQUILIBRISTE

Se placer sur un tapis, à quatre pattes. Passer de quatre à trois appuis au sol, en levant d'abord un bras, tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre. Puis, passer de trois à deux appuis sur le sol, en levant la jambe opposée au bras déjà levé. Tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre.

Plier ensuite le bras et la jambe tendus de façon que le coude et le genou se touchent, avant de les retendre pour créer de l'instabilité.

Recommencer 5 fois (ou plus), puis refaire l'exercice en changeant de côté.

BIENFAITS : travailler son équilibre tout en renforçant les muscles des épaules, de la ceinture abdominale et du dos.

UNE FOIS LES 3 EXERCICES MAÎTRISÉS, se challenger en posant les pieds sur un coussin pour créer une instabilité et renforcer encore son sens de l'équilibre.



THE FIT-FOR-LIFE WORKOUT

Do the following eight moves on three nonconsecutive days a week.

Day 1: 2 sets of 10 to 12 reps with 5- to 10-pound weights

Day 2: 3 sets of 8 to 10 reps with 10- to 15-pound weights

Day 3: 3 sets of 8 to 10 reps with 15- to 20-pound weights

1 BOAT WITH A TWIST



2 T ROW



3 HAMSTRING CURL WITH TRICEPS KICKBACK



4 SIDE STEP-UP AND KICK



5 CURTSY SALUTE



6 SWIVEL SQUAT



7 BUTTERFLY SQUAT AND CURL



8 FRONT-LOADED SPLIT SQUAT



Tonification complète sans matériel

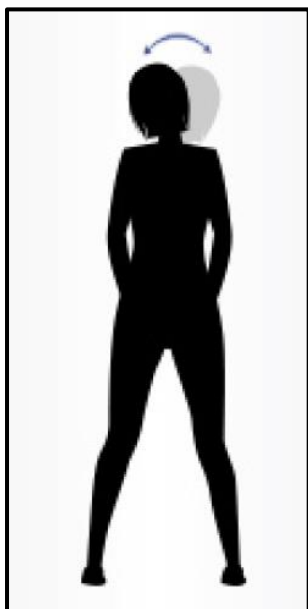
12 exercices



Améliorer votre Mobilité :

Voici une routine d'entraînement que vous pourrez pratiquer dans le confort de votre maison. Ces exercices provoquent très peu d'impacts et auront un effet positif sur votre corps.

Note : Si vous souffrez d'arthrite sévère, consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre le programme ci-dessous.



Flexion latérale du cou.

Répétitions : 5 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.

Description :

- Assis sur une chaise ou debout, les bras de chaque côté du corps.
- Lentement, penchez progressivement votre tête le plus possible vers la gauche, puis penchez du côté droit.
- Une fois terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez à deux autres reprises.

Flexion verticale du tronc.

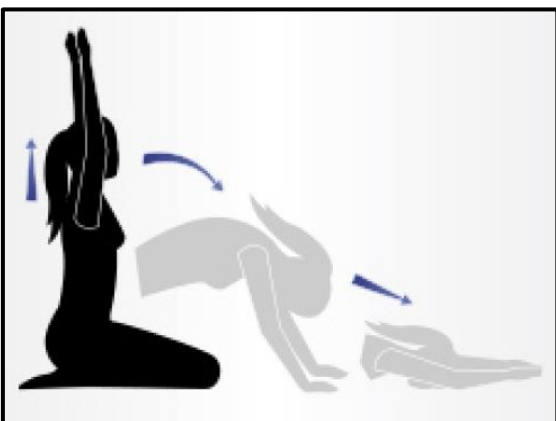
Répétitions : 10.

Séries : 1 à 2.

Description :

- À genoux sur un tapis de sol confortable, les bras vers le haut.
- Tout en expirant, effectuez une flexion du tronc et essayez d'aller toucher le sol avec vos bras.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

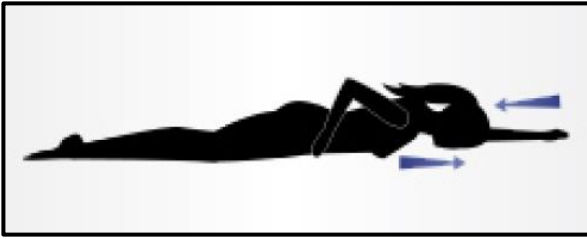
Note : si vous ne parvenez pas à aller toucher le sol lors des premiers entraînements, ne vous en faites pas. Contentez-vous d'aller là où votre corps vous permet d'aller.



Flexion / extension des coudes, couché sur le ventre.

Répétitions : 10 à 12 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les mains de chaque côté du corps.

Portez votre bras gauche le plus possible vers l'avant puis, tout en le ramenant

- Répétez le même mouvement avec votre bras droit.

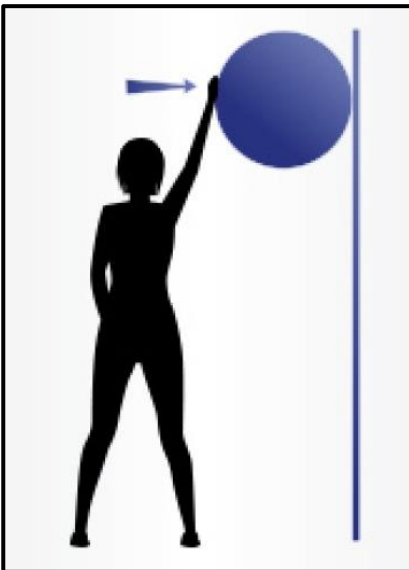
- L'exercice s'effectue en simultanée : si le bras gauche est en mouvement, le bras droit devra inévitablement bouger à son tour.

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Poussée statique sur ballon.

Répétitions : 5 pressions de 5 à 8 secondes.

Séries : 2.



Description :

- Assis sur une chaise ou debout, le bras gauche en l'air en appui sur un ballon d'exercice.

- Tout en expirant, exercez une pression sur le ballon pendant 5 à 8 secondes

- Puis prenez une pause de 10 secondes.

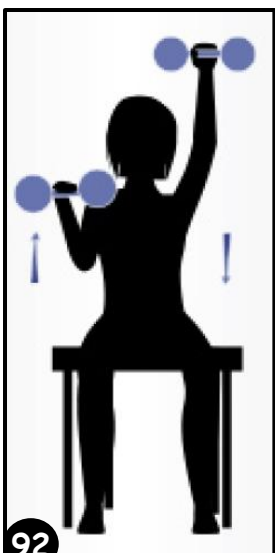
- Une fois terminé, recommencez l'exercice du même côté jusqu'à ce que vous ayez atteint 5 pressions consécutives (5x 5 à 8 secondes de pression).

- Par la suite, changez de côté.

Développé alterné, assis sur une chaise.

Répétitions : 10 à 15 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Assis sur une chaise, une bouteille d'eau ou un haltère de 0,5 à 2 kg dans chaque main.

- Effectuez une extension du coude avec votre bras gauche en allant porter l'haltère le plus haut possible.

- Simultanément lorsque vous descendez votre bras gauche, élevez le bras droit

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes puis recommencez.

Flexion du genou alternée, couché sur le ventre.

Répétitions : 15 à 20 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les bras sous le menton qui vous servent d'appuis.
- Tout en expirant, effectuez une flexion de votre jambe gauche, puis ramenez-la à sa position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé du côté gauche, passez à la jambe droite
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

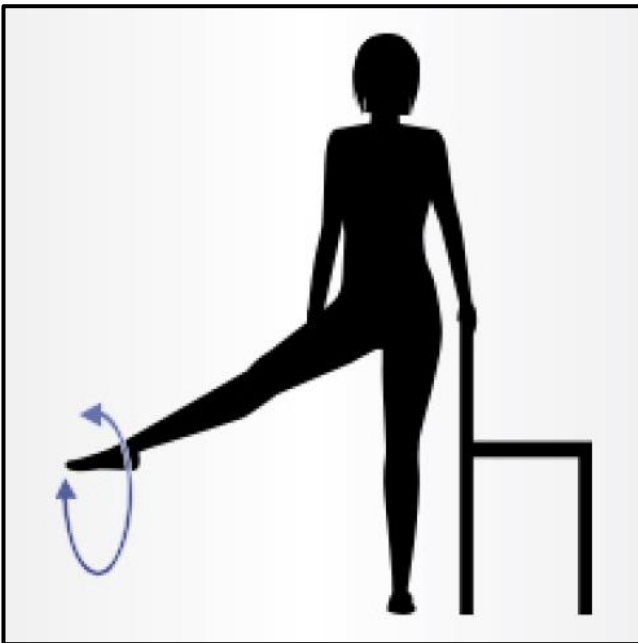
Rotation externe de la jambe.

Répétitions : 5 x 10 à 15 secondes de chaque côté.

Séries : 2.

Description :

- Debout, la main droite en appui sur une chaise.
- Élevez votre pied droit à environ 30 centimètres du sol et effectuez un mouvement de rotation pendant 10 à 15 secondes.
- Une fois l'exercice terminé, alternez avec la jambe gauche.
- Continuez en alternance
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



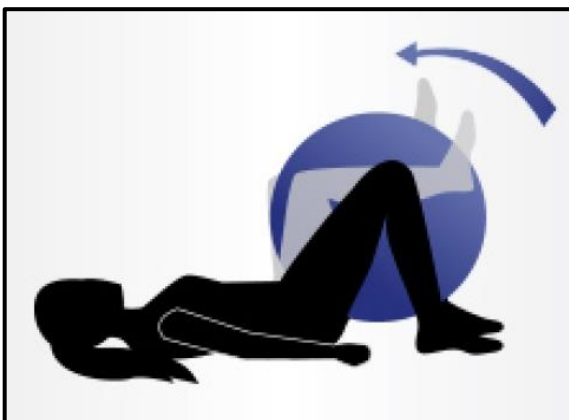
Flexion du tronc avec ballon entre les 2 jambes.

Répétitions : Maximum.

Séries : 2 à 3.

Description :


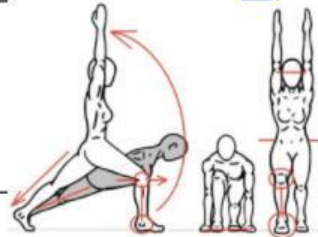

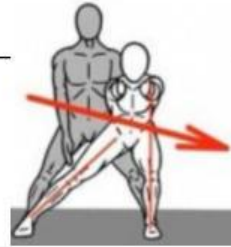
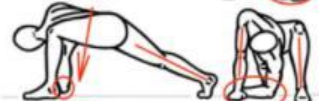


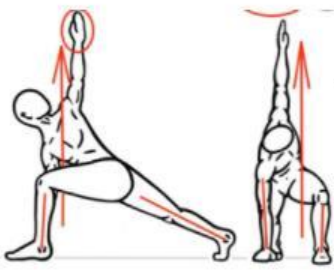
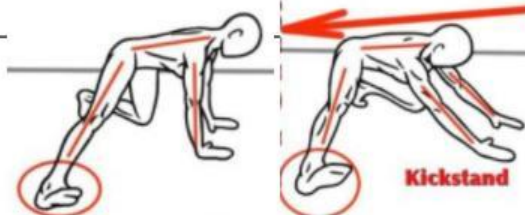

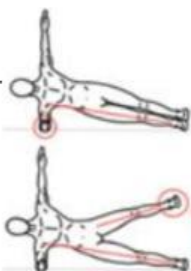
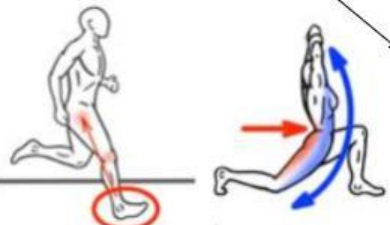


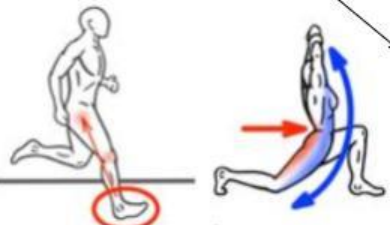
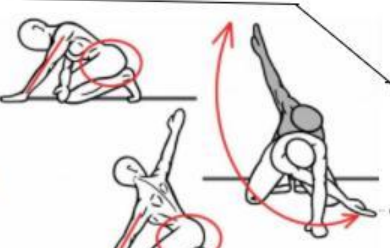




- Couché sur le dos sur un matelas de sol confortable, un ballon d'exercice placé entre vos 2 cuisses.
- Tout en expirant, apportez le ballon le plus près de votre abdomen à l'aide de vos cuisses.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



Conclusion :

Il est certain que le fait de pratiquer une activité physique ne fera pas complètement disparaître tous vos maux. Toutefois, si vous persévérez, vous serez en mesure de constater que **93** votre santé articulaire s'améliorera grandement en peu de temps. Bon entraînement




















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 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				16 8 4
6				16 8 4
7				16 8 4
8				16 8 4
9				16 8 4
10				16 8 4

BACK MOBILITY



1 Circuit Haut Corps 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		20 reps bras Gauche + 10" en statique	50" ou 20rep
12	DOS		Serviette bien tendue	60" ou 30rep
13	DOS Bouteilles Homoplates			60" ou 30rep
14	DOS			60" ou 20rep
15	BICEPS Latéral			60" ou 30rep
16	BICEPS Frontal		Ne pas revenir à fond, restez en contraction	60" ou 30rep
17	BICEPS Serviette Ischios			60" ou 20rep
18	EPAULES Élévations Frontales 2		Les 2 bras en même temps	15" ou 10rep
19	EPAULES Élévations Frontales Dr		Élévations Bras Droit	15" ou 10rep
20	EPAULES Élévations Frontales Ga		Élévations Bras Gauche	15" ou 10rep

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 3	VARIANTE	Tps'
21	EPAULES Élévations Frontales St		En statique	10"
22	EPAULES Élévations Latérales 2		Les 2 bras en même temps	20" ou 10rep
23	EPAULES Élévations Latérales Dr		Sur bras Droit	20" ou 10rep
24	EPAULES Élévations Latérales Ga		Sur bras Gauche	20" ou 10rep
25	EPAULES Élévations Latérales St		En statique avec Les 2 bras	10"
26	EPAULES Latérales Trapèzes			90" ou 20rep
27	EPAULES Élévation Haut			45" ou 20rep
28	EPAULES Élévation Long corps		Ne pas descendre les bras complètement	20" ou 10rep
29	EPAULES Élévation Arrière 2		Les 2 bras en même temps	12" ou 10rep
30 99	EPAULES Élévation Arrière		Sur bras Droit puis bras Gauche	12" X2 ou X2 10rep

1 Circuit Centre Corps confirmés (24 exos)





















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

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

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 3		Tps'	
21	Croisé Coude-Genou Alterné <i>Obliques</i> 	 <p style="text-align: center;">Ne pas trop tirer sur la nuque</p>		30" ou 30rep	
22	Abdos Death Bug <i>Obliques</i> 			30" ou 20rep	
23	Gainage Costal Gauche + Bras dessous 		<p style="text-align: center;">Sur COUDE</p>		30" ou 15rep
24	Gainage Costal Droit + Bras dessous 		<p style="text-align: center;">Sur COUDE</p>		30" ou 15rep

1 Circuit Bas Corps 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 	2 ^{ème} fente Front Kick 		45" ou 20rep
12	DONKEY KICK 	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 	Bear plank leg lifts 	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

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



30 squats

2



5 jump knee-tucks

3



20 climbers

4



10 push-ups

5



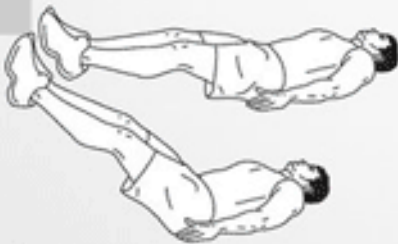
30sec elbow plank

6



20 lunges

7



10 leg raises

8



10 sit-ups

9



10 windshield wipers

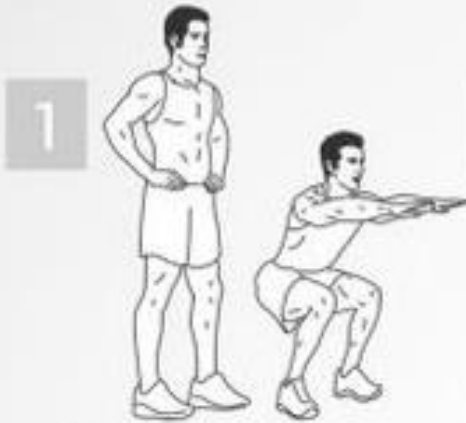
level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



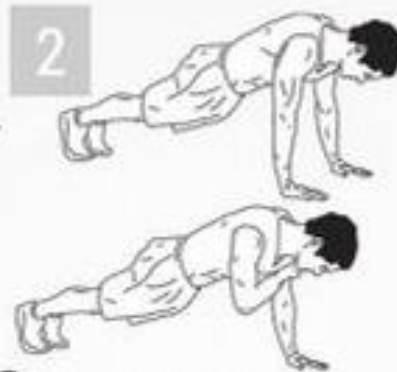
AQUAMAN

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 squats



10 shoulder touches



20sec elbow plank



10 leg raises



10 windshield wipers



10 get-ups



7



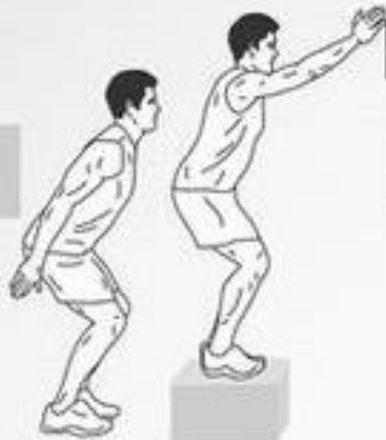
10 diver push-ups

ARROW

NEILA REY WORKOUT

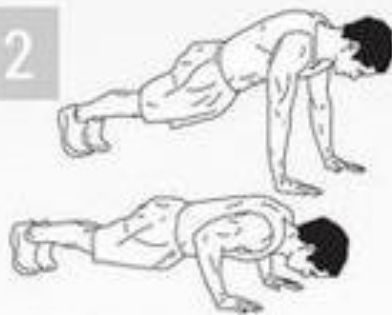
neilarey.com

1



20 box jumps

2



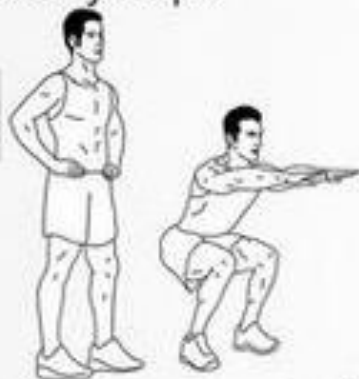
to failure push-ups

3



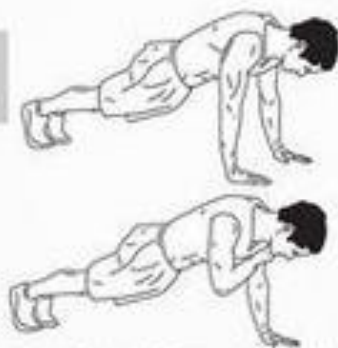
20 leg raises

4



20 squats

5



to failure shoulder touches

6



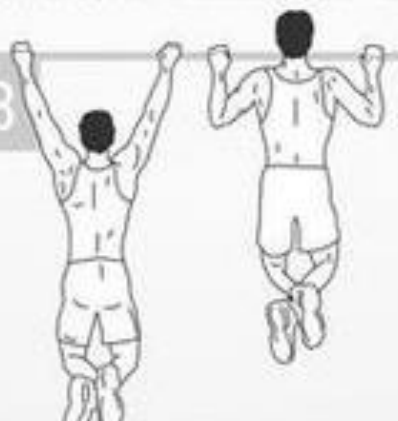
20 sitting twists

7



20 jump knee tucks

8



to failure pull-ups

9



20 sit-ups

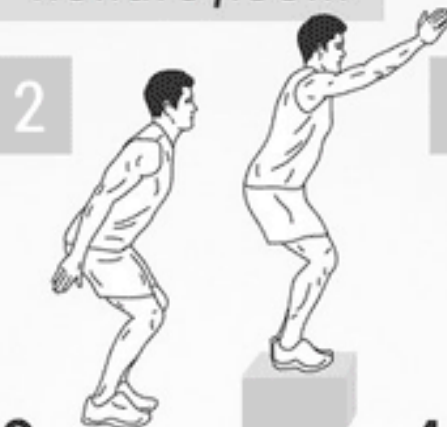
level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

ASSASSIN'S workout

neilarey.com



40 jumping Ts



10 box jumps



40 high knees



30sec wall-sit



10 push-ups



10 high jumps



30sec elbow plank



20 mountain climbers

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minute

ATHERNA

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 squats



20 knee tap reverse lunges



20 punches



10 one-arm plank jump-ins



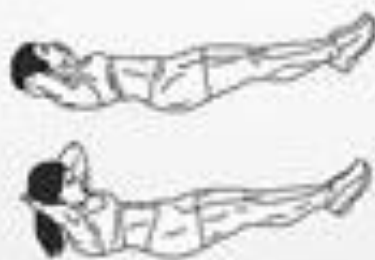
10 alt arm/leg plank



10 supergirl stretch



10 reverse crunches



10 raised leg crunches

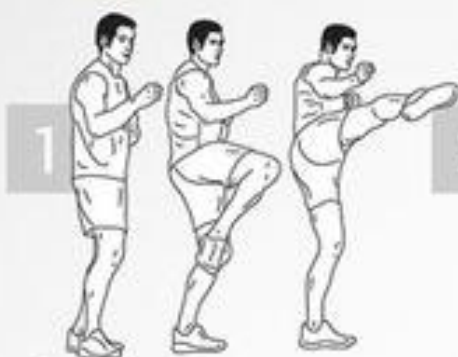


10 scissors



AVATAR

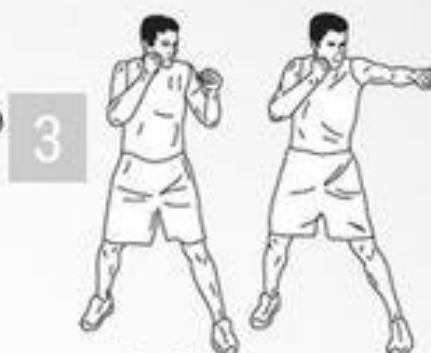
NEILA REY WORKOUT © neilarey.com



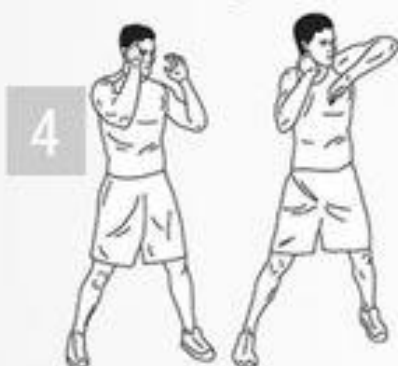
1 20 turning kicks



2 10 jump knee-tucks



3 20 punches



4 20 elbow strikes



5 10 squat kicks



6 20 arm circles



7 10 chest squeezes



8 10 jumping jacks



9 10 diver push-ups

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

AVENGER

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 squats



20 flowsteps



10 push-ups



20 shoulder touches



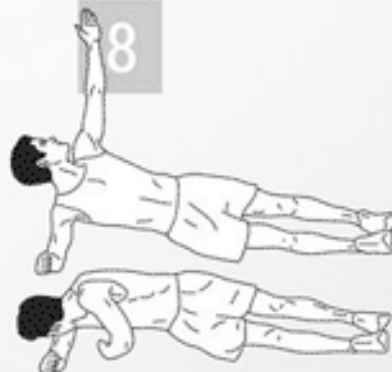
20 flutter kicks



10 cross-punch sit-ups



20 climbers



20 side planks w/ rotations

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

Bane

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 split squats



6 pike shoulder presses



10 push-ups



4 wide grip push-ups



4 close grip push-ups



20sec leg hold



20 towel bicep curls

BATGIRL

WORKOUT

10 sets

or as many as
you can do

@ neilarey.com

rest between sets
up to 2 minutes



10 jumping lunges



40 punches



20 high knees



10 squat front kicks



10 plank leg raises



10 knee-to-elbow climbers



10 cross punch sit-ups



10 reverse crunches



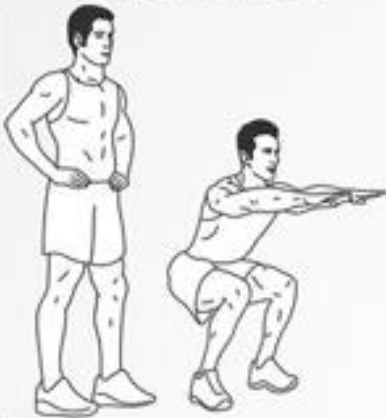
10 knee-to-elbow crunches

BATMAN 2.0

10 sets
or as many as
you can do

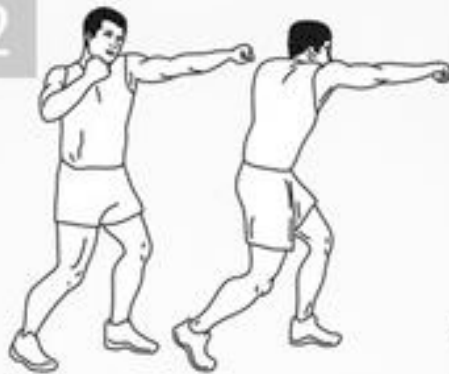
@ neilarey.com
rest between sets
up to 2 minutes

1



20 squats

2



40 punches

3



10 jumping lunges

4



10 push-ups

5



20 shoulder touches

6



20 climbers

7



10 cross punch sit-ups

8



10 leg raises

9



10 sitting twists

BLACK PANTHER

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



10 push-ups



40 slow climbers



10 sit-outs



10 get-ups



10 side plank crunches



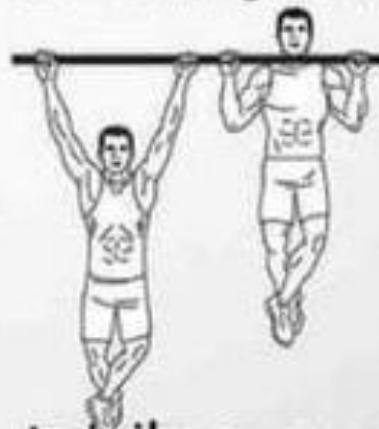
10 alt arm/leg raises



10 body saw



10 elbow plank twists



to failure pull-ups

BLACK WIDOW

DAREBEE WORKOUT
© darebee.com

LEVEL I 3 sets

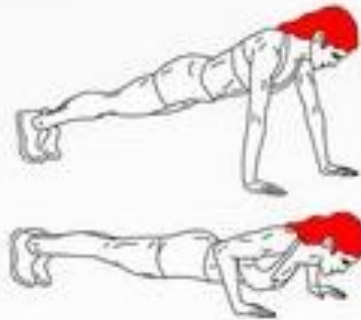
LEVEL II 5 sets

LEVEL III 7 sets

REST up to 2 minutes



40 punches



10 push-ups



20 squats



10 plank jump-ins



20 climbers



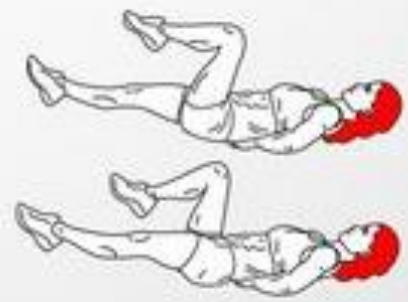
20 back kicks



20 triangle crunches



20 bridge taps



20 air bike crunches

caterpillar- Butterfly

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 jumping jacks



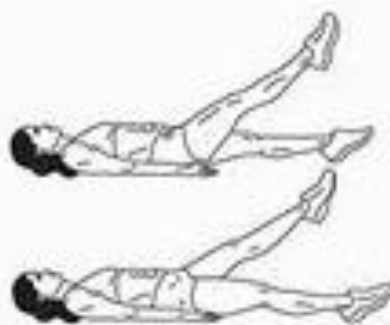
10 butterfly sit-ups



10 sitting twists



20 jumping jacks



10 flutter kicks



10 V-wipers



119 20 jumping jacks



10 knee-to-elbow crunches



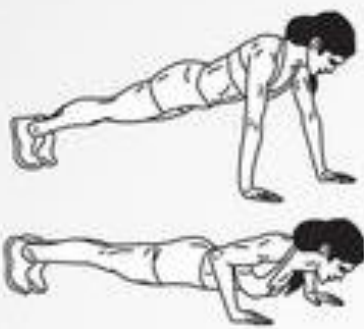
10 half wipers

CATWOMAN

NEILAREY WORKOUT @ neilarey.com



10 sets or as many as you can do | up to 2 min rest between sets



10 push-ups



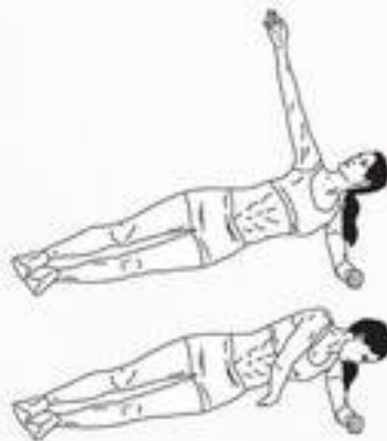
20 punches



10 donkey kicks



10 clamshells



10 side planks rotations



10 bridges



120 **10** toe taps



10 sit-ups



10 sitting twists

core fusion

NEILA REY WORKOUT © neilarey.com



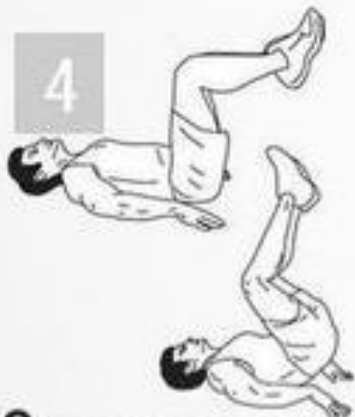
1
20 climbers



2
10 plank arm raises



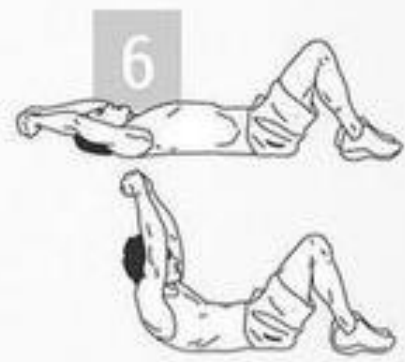
3
5 push-ups



4
10 reverse crunches



5
10 modified V-sits



6
10 long arm crunches



7
10 up and down planks

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

DEADPOOL

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1

40 side leg raises



2

40 biceps curls



3

20 floor taps



4

10 reverse plank kicks



5

10 elbow lifts



6

80 punches



7

20 plank leg rolls



8

10 push-ups



9

10 seagulls

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

IT'S A GOOD DAY TO

DIE HARD

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



60 climbers



20 planks w/rotations



20 squats

4



20 sitting twists

5



20 hundreds

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

GENESIS

DAREBEE **HIIT** WORKOUT @ darebee.com

Level I 3 sets Level II 5 sets Level III 7 sets | 2 minutes rest



20sec high knees



20sec knee-to-elbows



20sec high knees



20sec climbers



20sec high knees



20sec climbers



20sec high knees



20sec knee-to-elbows



20sec high knees

GLADIATOR

FULL BODY WORKOUT



50 jumping jacks



20 tricep dips



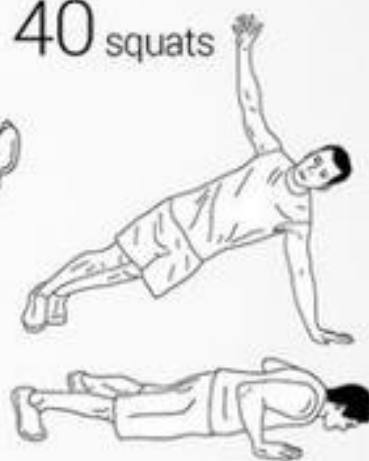
40 squats



50 mountain climbers



20 modified v-sits



20 push ups with rotation



20 up & down planks

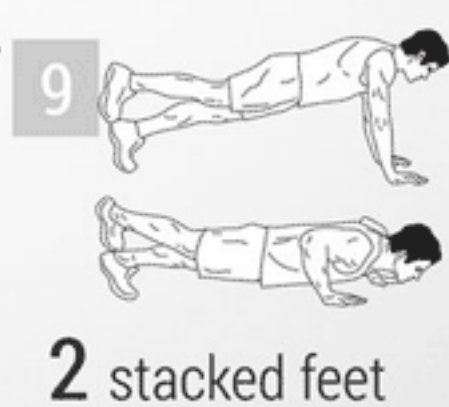
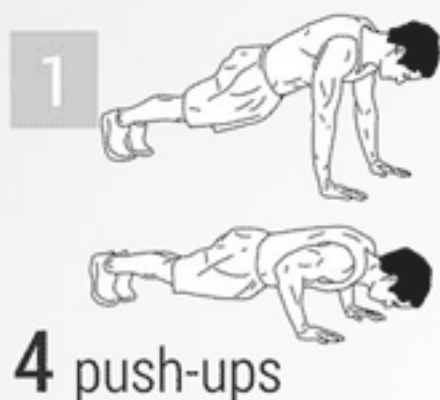
4 SETS

REST BETWEEN SETS 45 SECONDS

Gravity

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

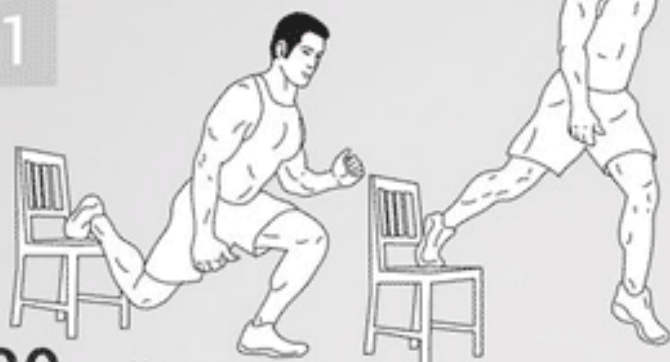


THE HULK

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



20 split squats

2



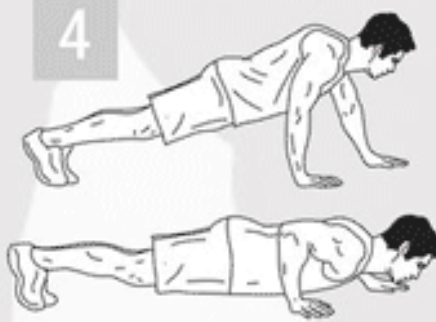
10 pike shoulder presses

3



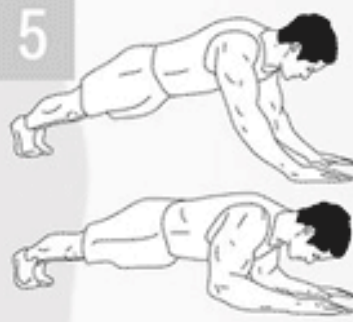
10 leg raises

4



6 staggered push-ups

5



6 tricep extensions

6



20sec leg hold

7



20 towel bicep curls

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minute

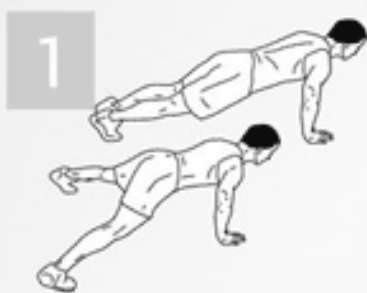
HUNGER

GAMES

TRIBUTE WORKOUT



neilarey.com



10 plank jacks



8 plank leg raises



8 plank jump-ins



10 climbers



5 jump knee tucks



10 lunges



5 push-ups



10 knee-to-elbows



10 half jacks



10 leg raises



10 squats



10 high knees

IRONMAN

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



30 jumping jacks



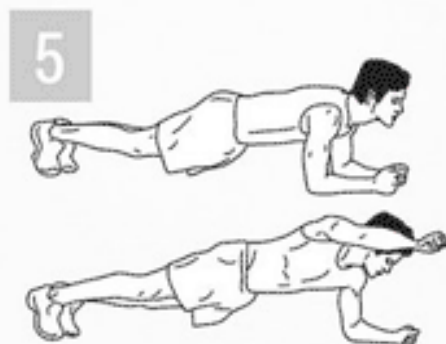
20 squats



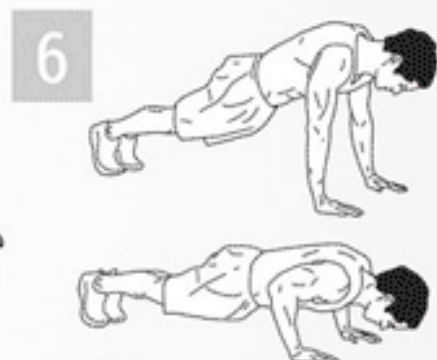
10 cross punch sit-ups



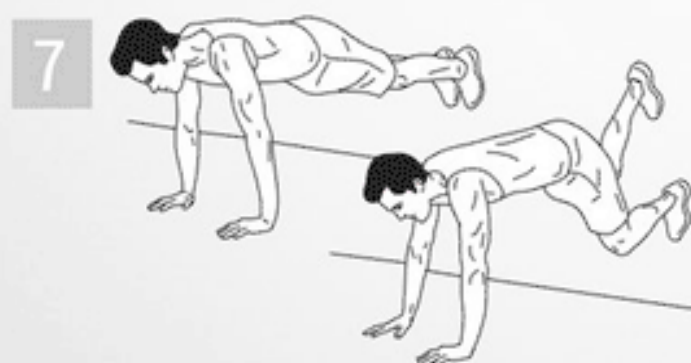
10 planks w/rotations



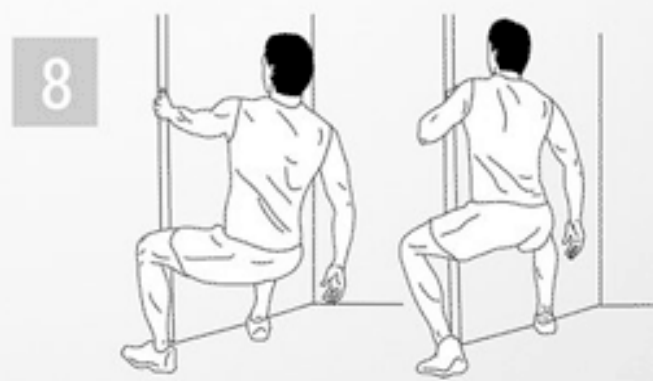
10 elbow plank arm lifts



6 push-ups



12 wall mountain climbers



12 doorframe rows

129 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

JEDI

neilarey.com

~ May the force be with you ~



20

high jumps



30
sec

push-up plank



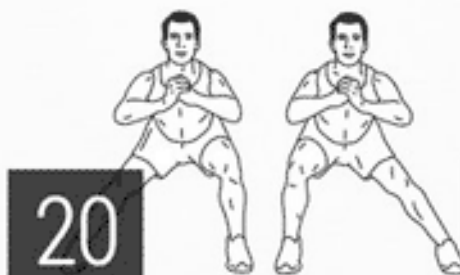
10

raised leg push-ups



20

woodchoppers



20

side-to-side lunges

60
sec

one leg stand
30sec each leg



20

sit-ups



20

side jackknives



20

planks w/ rotations

130 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

Joker



DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

10 sets or as many as you can do | up to 2 min rest between sets



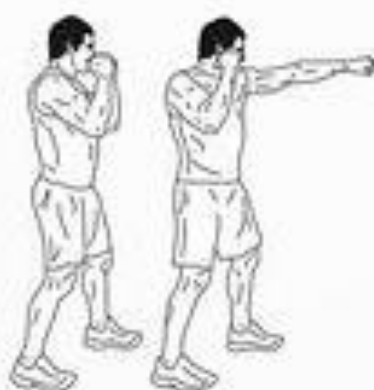
20 side-to-side hops



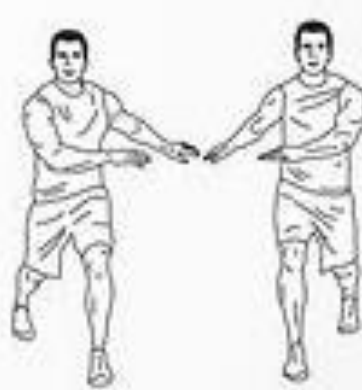
10 speed skater slides



20 high knees



20 punches



20 rotating jacks



10 plank jump-ins



10 plank jacks



10 climbers

"ALWAYS DOES HIS REPS"

LANNISTER

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1



4 push-ups



2



20 climbers



3



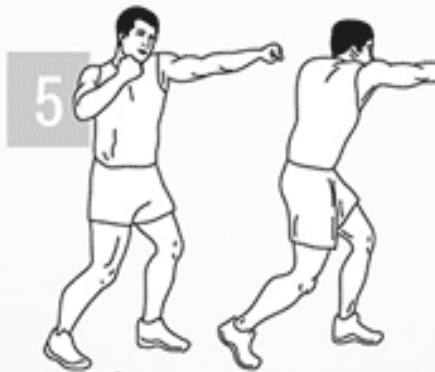
4 reverse hand push-ups



4



4 wide grip push-ups



5



20 punches



6



4 shoulder presses



7



10 up and down plank



level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



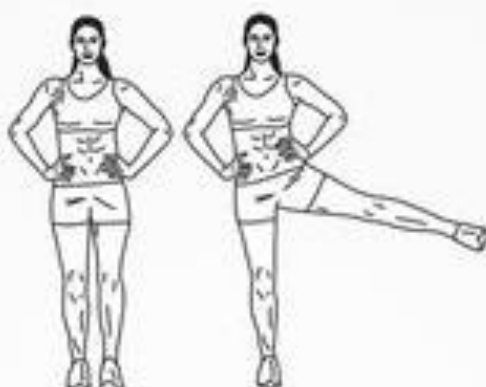
LARACROFT

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes



20 lunges



20 side leg raises



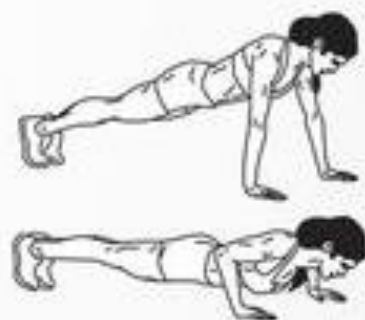
20 squats



20 climbers



20 punches



10 push-ups



10 plank jump-ins



10 side bridges

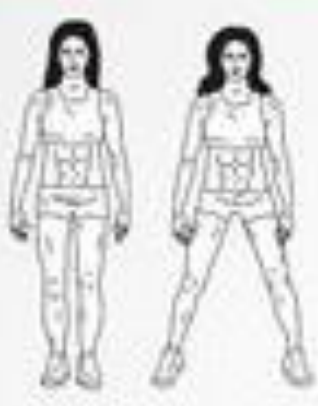


20 flutter kicks

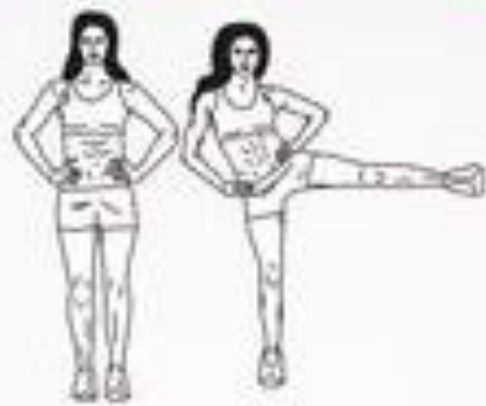
LOST GIRL

BUTT & THIGH WORKOUT © neilarey.com

LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes



40 half jacks



40 side leg raises



40 kick backs



10 heel clicks



10 knee strikes



10 lunge step-ups



10 sit-outs



10 toe taps



10 bridge taps

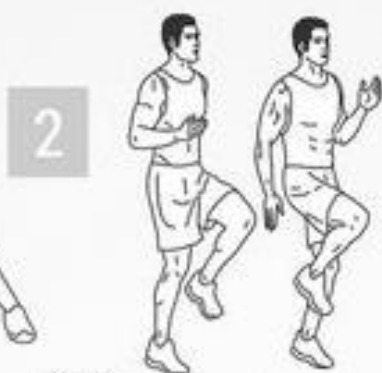
MATRIX

neilarey.com

"I KNOW KUNG FU"



1 20 side lunges



2 20 high knees



3 20 squats



4 20 front kicks



5 20 side kicks



6 40sec one leg stand



7 10 alt plank leg/arm raises



8 20 climbers



9 10 planks w/ rotations

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

MULAN

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



10 cross chops



10 deep cross chops



20 punches



10 lunge punches



10 side kicks



20 archers



10 donkey kicks



10 shoulder taps



10 climbers

one & one

NEILA REY WORKOUT

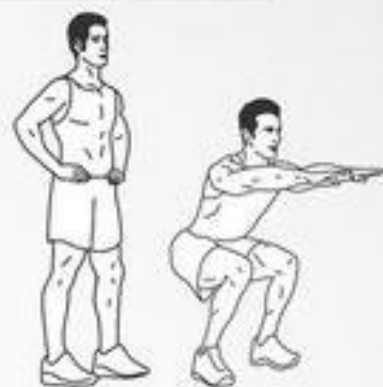
neilarey.com



1. high knees



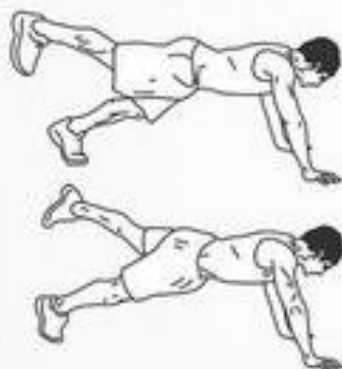
2. jumping jacks



3. squats



4. lunges



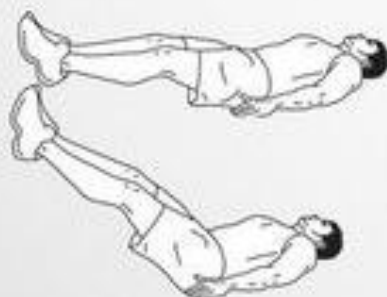
5. plank leg raises



6. climbers



7. bicycle crunches



8. leg raises



9. knee pull-ins



10. push-ups

1 minute each exercise / 1 minute rest after each exercise

POKÉMON MASTER

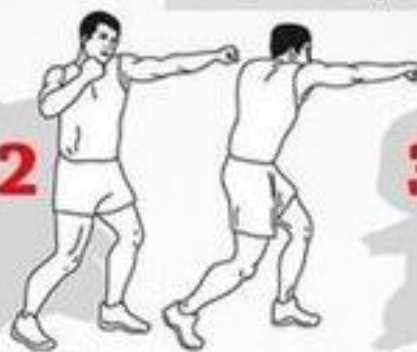
NEILA REY WORKOUT neilarey.com

1



20 jumping jacks

2



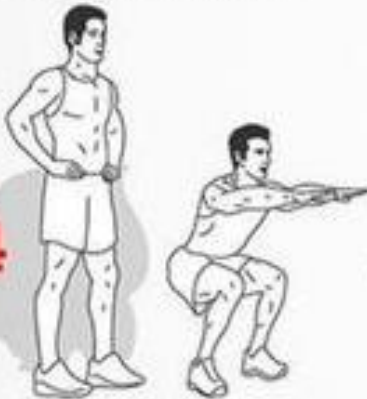
20 punches

3



20 high knees

4



20 squats

5



10 jump knee tucks

6



40sec one leg stand

7



20 plank punches

8



10 plank rolls

9



10 plank into lunge

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

PREDATOR

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



10 wide grip push-ups

2



20 climbers

3



10 tricep extentions

4



40sec uneven plank

5



20 cross punch sit-ups

6



20 sitting twists

7



20sec star plank

8



20 plank jump-ins

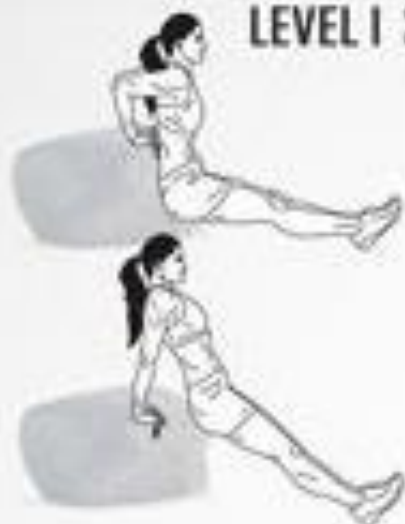
level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

SHED DEVIL

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets

REST up to 2 minutes



20 tricep dips



40 punches



20 lunge punches



10 plank back kicks



10 bridges



10 raised leg bridges



10 clamshells



10 sit-up punches



10 sitting punches



SPARTAN

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

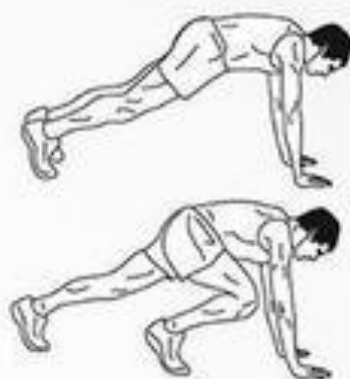
LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



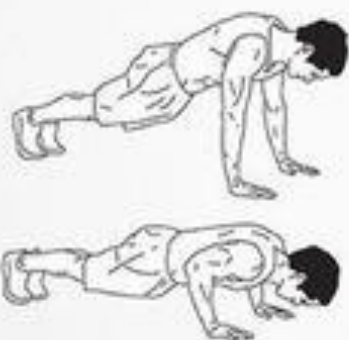
20 squats



10 jump knee tucks



20 slow climbers



to failure push-ups



20sec elbow plank



40 lunges



10 sit-ups



10 leg raises



10 reverse crunches

SPIDERMAN

neilarey.com

1



20 climbers

2



10 spiderman push-ups

3



10 plank jump-ins

4



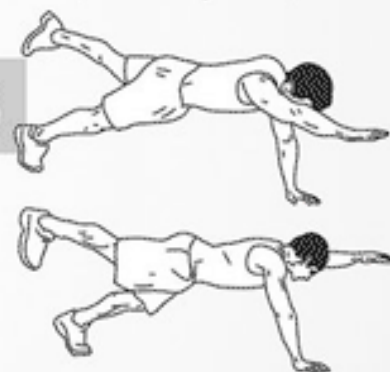
20 squats

5



20sec push-up plank

6



10 alt arm/leg planks

7



20 sitting twists

8



10 knee crunches

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

SUPER SAIYAN

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



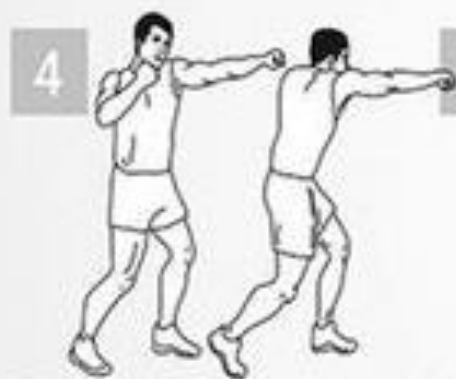
1
6 push-ups



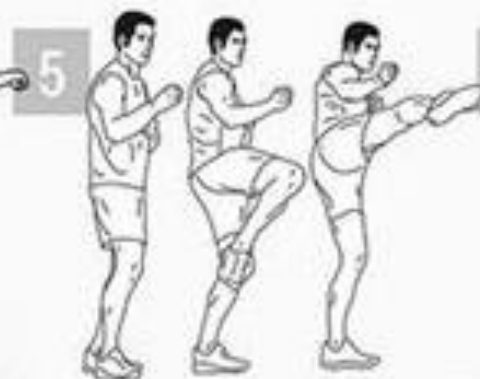
2
4 raised leg push-ups



3
4 wide grip push-ups



4
60 punches



5
40 turning kicks



6
30 high knees (sprint)



7
10 sit-ups



8
10 leg raises



9
10 sitting twists

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

SUPER SOLDIER

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 squats



10 push-ups



10-count push-up



3 combos: 20 high knees + 1 jump knee tuck



10 army crawl



10 knee-to-elbow crunches



20 climbers



10 knee-to-elbow crunches



10 sets

or as many
as you can do

rest between sets
up to 2 minutes

NEILAREY
WORKOUT

@ neilarey.com



40 high knees



20 fly steps



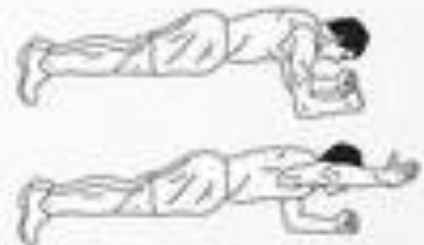
20 squats



10 push-ups



30sec elbow plank



20 plank arm raises



10 climbers



10sec star plank



10 superman

VIKING S

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1 20 jumping lunges



2 10 jump thrusts



3 10 one legged squats



4 20 cross-punch sit-ups



5 10 bicycle crunches



6 10 windshield wipers



7 to failure tricep push-ups



8 40 punches



9 to failure pull-ups

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

WOLVERINE

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



24 high knees

2



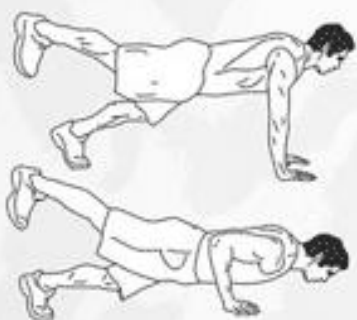
24 squats

3



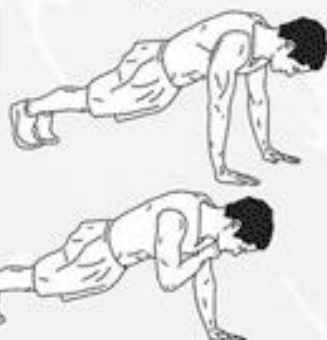
24 climbers

4



10 raised-leg push-ups

5



10 shoulder touches

6



10 plank jump-ins

7



12 reverse crunches

8



12 sitting twists

9



24 flutter kicks

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

Objectif FESSIERS

10 exercices + 1 Activation des fessiers contre le Syndrôme des fesses mortes



Montée de marche avec haltères



Squat bulgare avec haltères



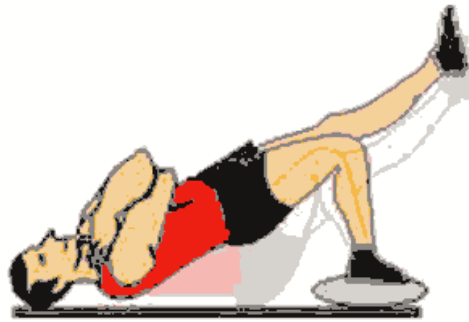
Inclinaison du buste sur une jambe



Saut sur une jambe



Flexion latérale sur une jambe



Soulevé de fesses sur une jambe



Fente de courtoisie



Oscillation antéro-postérieure sur une jambe



Fentes sautées alternées



Flexion costale complète



Double fente avec haltères

#

Tu n'auras pas le boule de les rêves
EN RESTANT ASSIS(E) DESSUS.

- Fessier béton -

Un programme dédié au renforcement musculaire du fessier.
Les exercices sont à enchaîner sans temps de pause.

Matériel nécessaire : un tapis de sol - 2 altères de 1 à 2 kg.

Squats



20 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

Sumo squats



20 répétitions

Jambes écartées - Poids
sur les talons.

Pont



20 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe



20 répétitions / côté

Contracter fessier

Donkey kicks



30 répétitions / côté

Dos droit

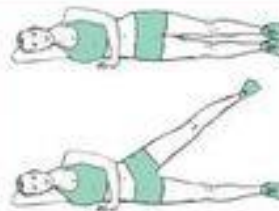
Fire hydrant



30 répétitions / côté

Dos droit

Lever de jambe



30 répétitions / côté

Corps aligné

Fentes altères



20 répétitions / côté

Dos droit - Genou 90°

Fentes côté altères



20 répétitions / côté

Buste gainé

Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

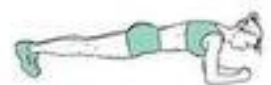
Chaise



45 secondes

Genoux 90°

Planche



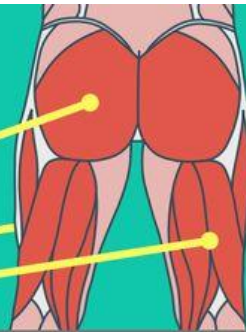
45 secondes

Corps aligné - Pas de
fesses courbées

MUSCLER

FESSIERS

CUISSES



WOD N° 517 LITOBX.COM



Faire le circuit, avec une bonne technique.

Débutant 15 reps • Intermédiaire 30 reps • Avancé 50 reps

? [cliquez-ici pour plus d'infos](#)

[COMMENTAIRES](#) | [RÉSULTATS](#) | [TECHNIQUES](#)



ENTRAÎNEMENT AU FORMAT A4
Téléchargez gratuitement la fiche au format A4
pour l'imprimer avant l'entraînement

Galber et raffermer CUISSES



PERDRE DES CUISSES

LE PROGRAMME SIMPLE

■ ■ ■ ■ ■ EN 7 JOURS ■ ■ ■ ■ ■

EXERCICE 1



EXERCICE 2



EXERCICE 3



EXERCICE 4



EXERCICE 5



EXERCICE 6



EXERCICE 7



Objectif Abdos & Lombaires

1. CRUNCH BICYCLETTE



30 SECONDES

Faites une pause de 15 secondes tous les 2 exercices

2. CRUNCH EN "V"



30 SECONDES

3. CISEAUX



30 SECONDES

4. PLANCHE AVEC ÉLÉVATIONS ALTERNÉES



30 SECONDES

5. PLANCHE AVEC PETITS SAUTS



30 SECONDES

6. CRUNCH CLASSIQUE



30 SECONDES

7. LE POINT D'ÉQUILIBRE



30 SECONDES

8. PLANCHE DYNAMIQUE



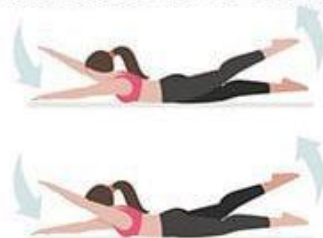
30 SECONDES

9. PLANCHE AVEC BACULEMENT DES BRAS



30 SECONDES

10. PLANCHE AVEC BATTEMENTS ALTERNÉS



30 SECONDES

abs of steel

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



10 sit-ups



12 flutter kicks



8 leg raises



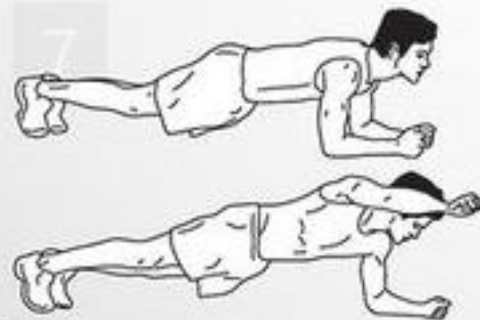
10 cycling crunches



10 knee crunches



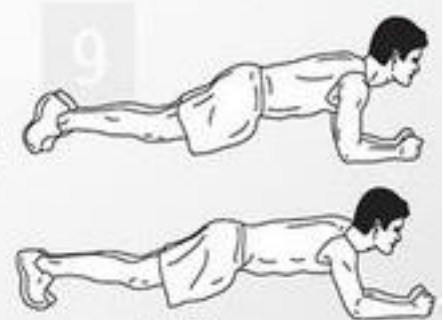
8 leg pull-ins



10 e/plank arm reaches



30sec elbow plank



10 body saw

level I 4 sets level II 6 sets level III 8 sets rest between sets up to 3 minutes

power abs

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 windshield wipers



10 butt-ups



20 side bridges



10 knee crunches



10 full sit-ups



20 sitting twists



20 cycling crunches



10 plank leg rolls



20 climbers

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

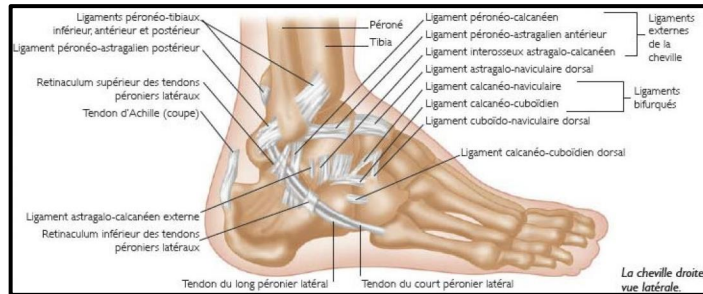
Préparation FOOTBALLEUR



Classement des Blessures Musculaires ou Articulaires les plus courantes des Footballeurs :

• N°1 → Chevilles.

- Échauffement = page 285.
- Pour les renforcer = page 286.



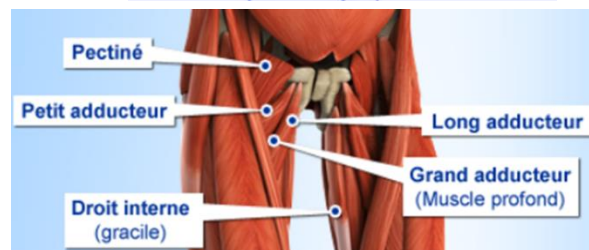
• N°2 → Quadriceps & Ischios.

- Échauffement = pages 302 & 306. (étirements activo-dynamique).
- Pour les tonifier :
 - Sans matériel = pages 23 + 69 + 153.
 - Avec matériels = page 193 + 257.



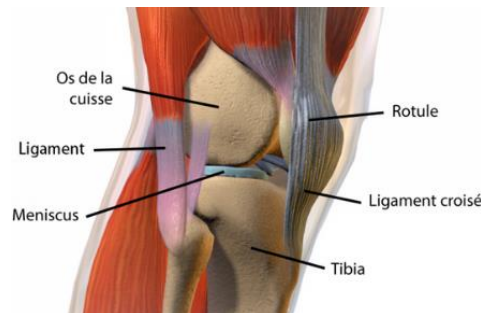
• N°3 → Adducteurs & Psoas.

- Échauffement = page 336. (étirements activo-dynamique).
- Pour les consolider = pages 31 & 32.



• N°4 → Genoux.

- Améliorer la mobilité = page 311.



• N°5 → Mollets.

- Échauffement = page 291 (étirements activo-dynamique).
- Pour les renforcer = pages 29 & 197.



• N°6 → Lombaires / Abdos. Cette zone musculaire qui fait le lien Haut & Bas du corps est très importante pour :

- Éviter de tomber en cas de déséquilibre.
- Frapper le ballon de la tête sur un saut en extension → Ça permet de pouvoir « casser » son corps en deux, en l'air, pour donner de la vitesse au ballon.
 - Abdos : Sans matériel = page 19. Avec matériels = pages 191 + 225.
 - Lombaires : Sans matériel = page 16. Avec matériels = pages 189 + 217 + 225.

Lorsque vous naviguez sur d'autres pages en cliquant sur des liens et que vous voulez revenir à la page initiale, appuyez sur « ALT » + « Flèche à gauche »

1) WU

5 minutes



ou



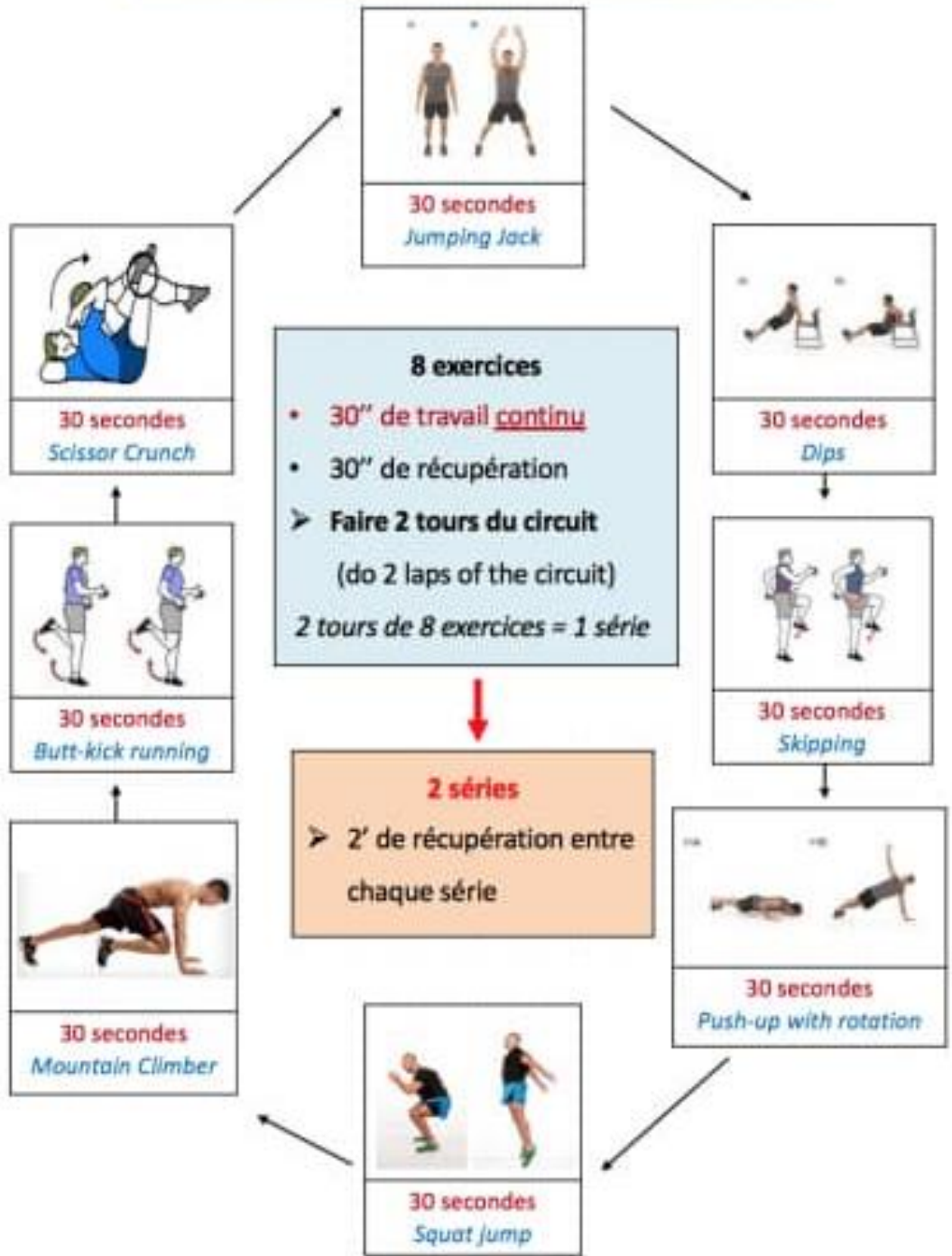
2) MOBILITE

6 reps / exercice / côté
2 séries






3) CIRCUIT (30''/30'')





Fente avant

Effort

🕒 30 s

🗨️ 15 secondes de récupération

YO



Equilibre une jambe Yeux Ouverts (jambe droite puis gauche)

Effort

🕒 30 s

🗨️ 15 secondes de récupération



Planche dorsale

Effort

🕒 30 s

🗨️ 15 secondes de récupération



Pont une jambe - Flexion extension jambe opposée

Effort

🕒 30 s

🗨️ 15 secondes jambe droite puis 15 secondes jambe gauche. 15 secondes de récupération

YF



Equilibre une jambe Yeux Fermés (jambe gauche puis droite)

Effort

🕒 30 s

🗨️ 15 secondes de récupération



Planche ventrale - une jambe (alternez)

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Abducteurs

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Proprioception position fente avant

Effort
⌚ 30 s

🗨 Prenez la position fente avant. Les deux pieds sur la même ligne. Fermez les yeux. 15 secondes chaque côté. 15 secondes de récupération



Pont - Levé de jambes alternées

Effort
⌚ 30 s

🗨 Alternier à chaque répétition jambe droite puis jambe gauche.

Travailler isolément certains muscles →

- ✓ Pectoraux.
- ✓ Épaules.
- ✓ Biceps / Triceps / Avant-bras.
- ✓ Dos, Lombaires, Gainage.
- ✓ Abdos.
- ✓ Quadriceps.
- ✓ Ischios & Fessiers.
- ✓ Mollets.
- ✓ Adducteurs & Psoas.
- ✓ Cardio.

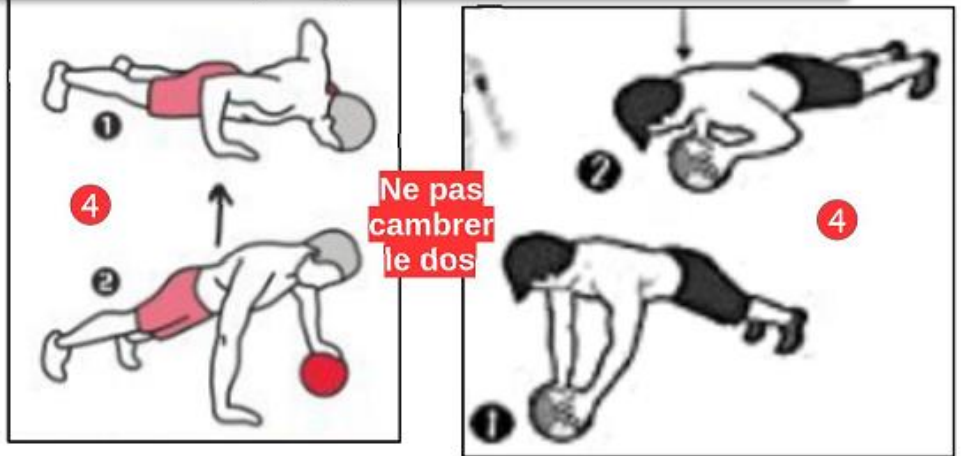
A
V
E
C

M
A
T
H
É
R
I
E
S

Avec un peu de matériel

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

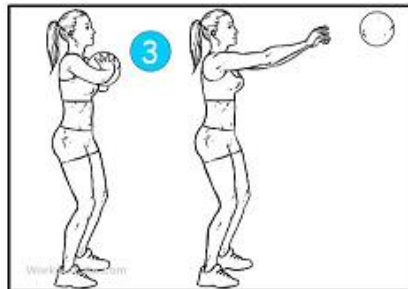
PECTORAUX



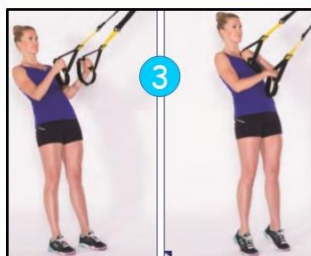
Medecine-Ball

5 exos Pectoraux

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



4 exos Pectoraux

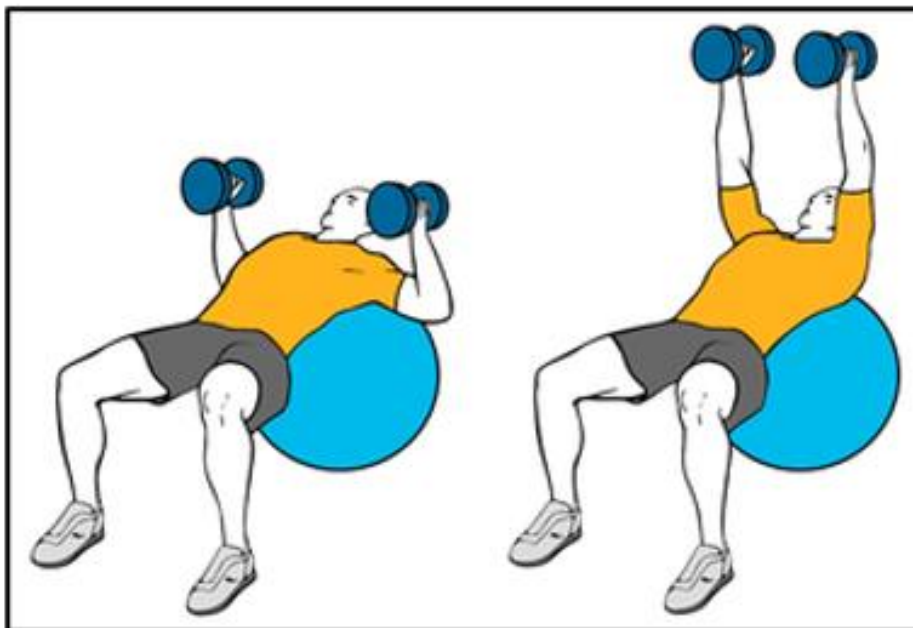
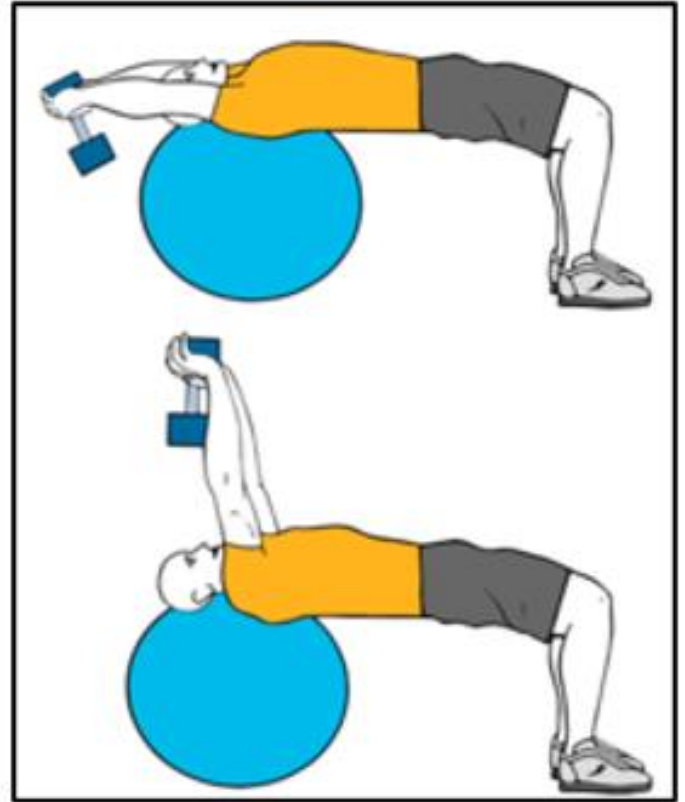
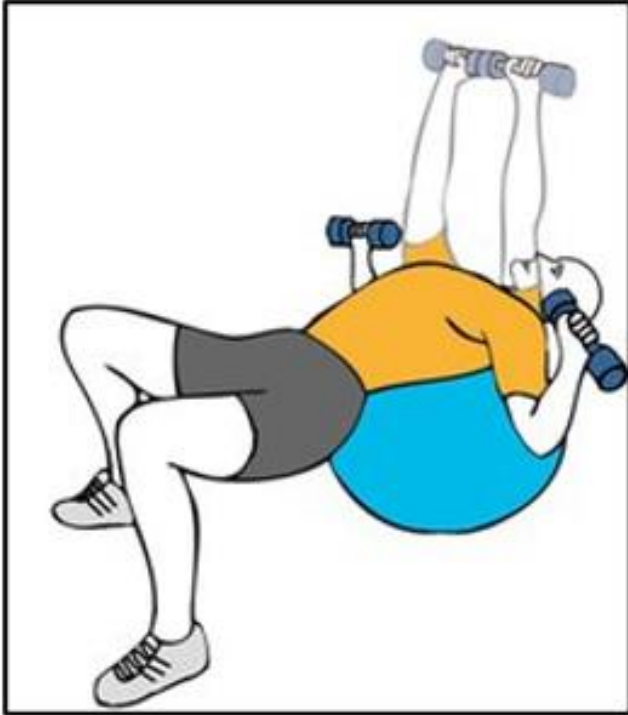


Sangle TRX

Elastiques



Swiss-Ball



Pectoraux



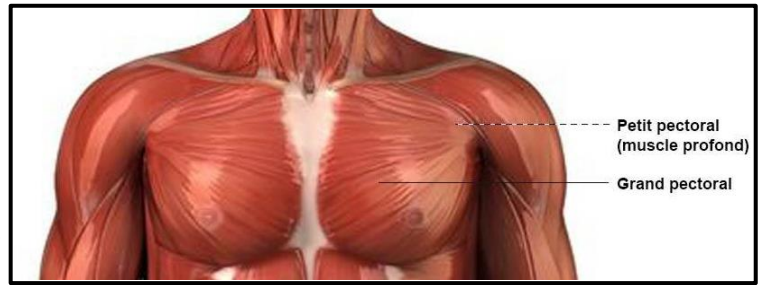
PECTORAUX

Lorsque vous voulez développer vos pectoraux, il y a une zone faible persistante :

le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux). Beaucoup de sportifs 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) ...



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



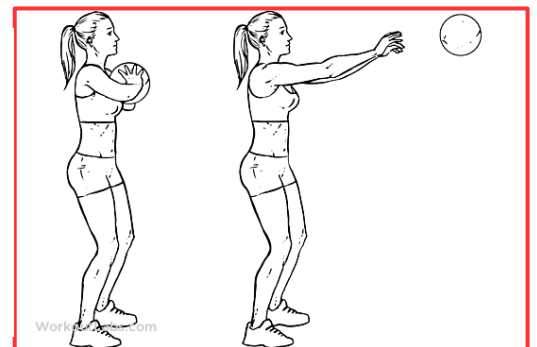
Exo n°2



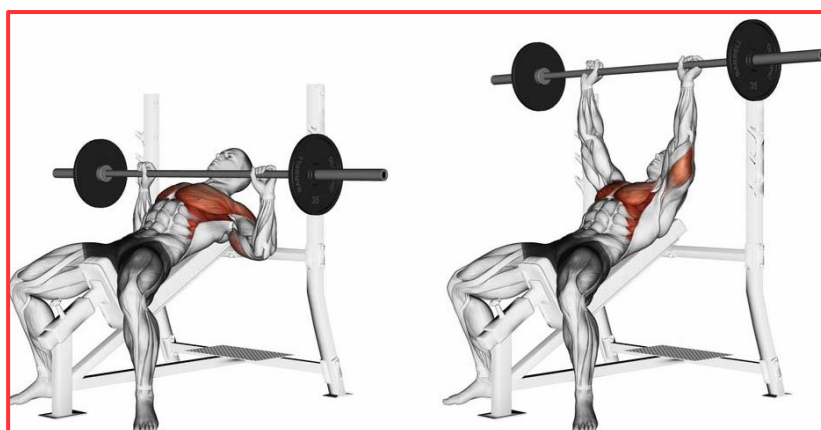
Avec Medecine-Ball

Consigne :
Lancer haut
contre un mur.
Jambes fléchies

Exo n°3



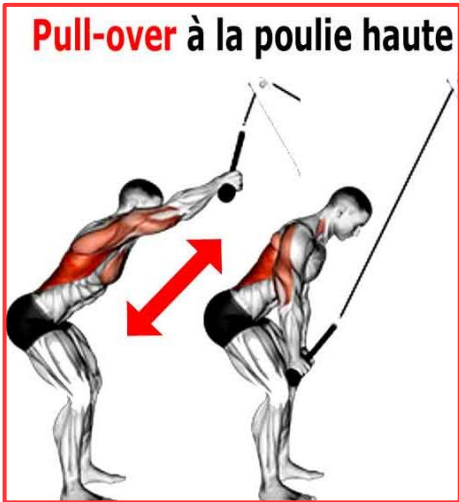
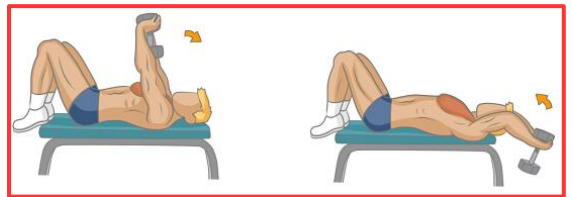
Exo n°4



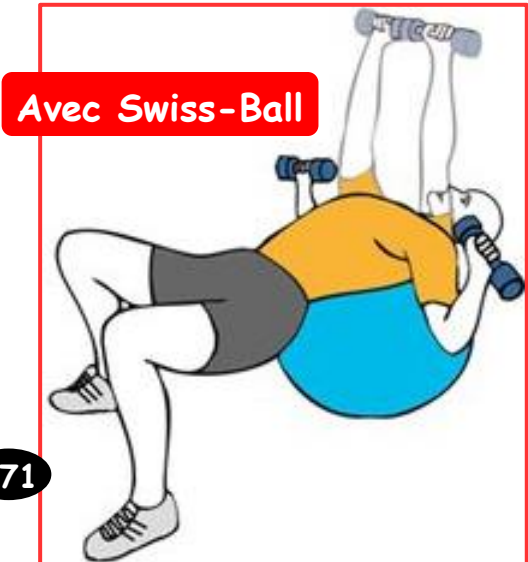
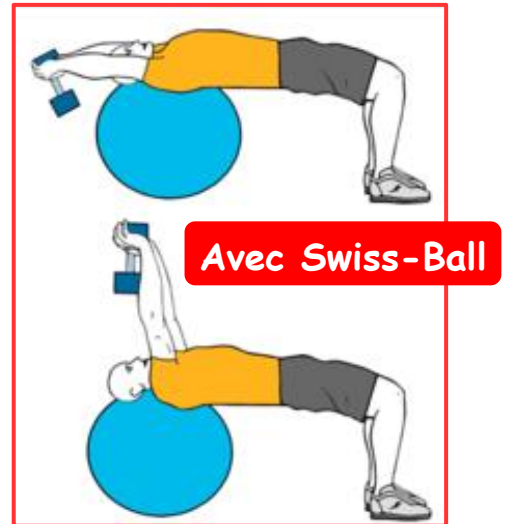
Exo n°5



Exo n°6

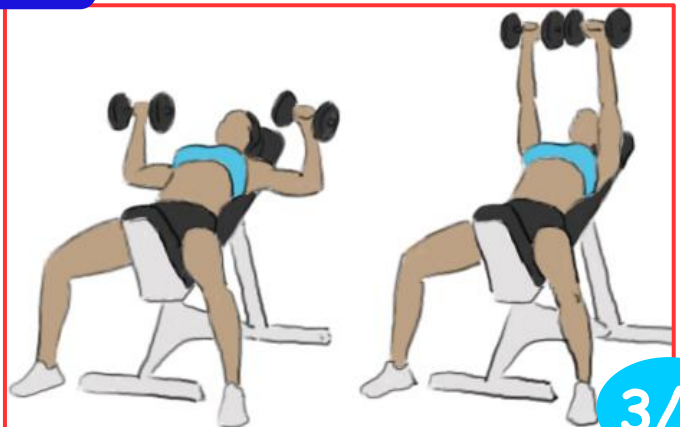


OU

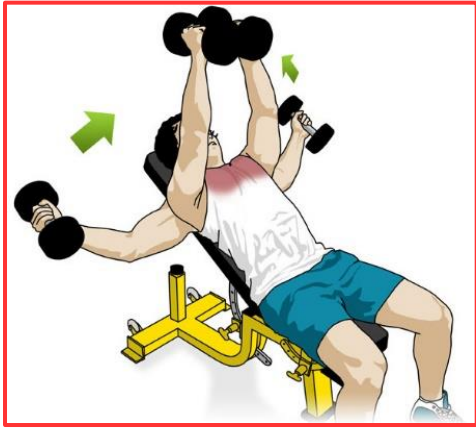


Exo n°7

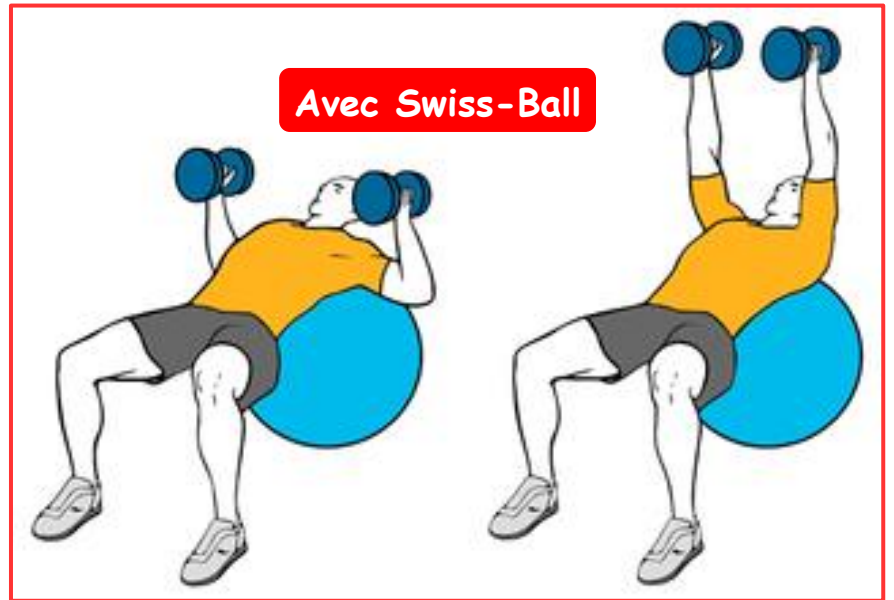
OU



Exo n°8



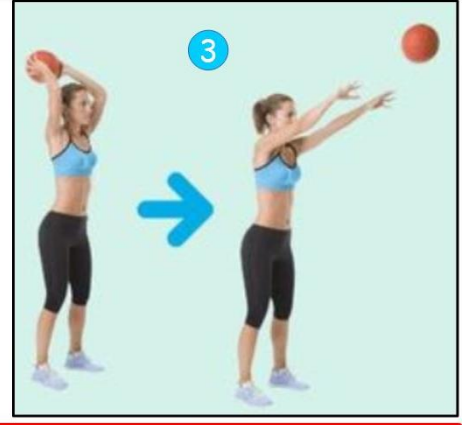
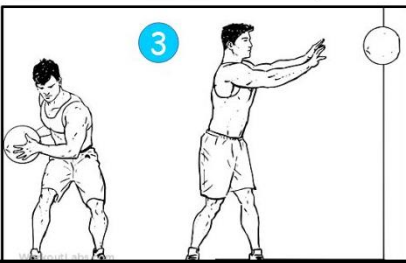
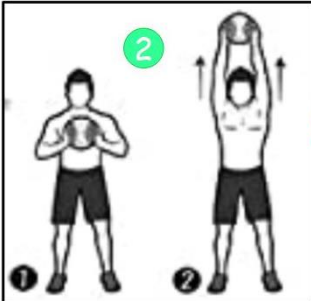
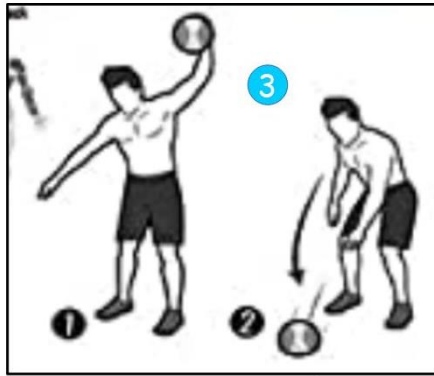
OU



ÉPAULES

Avec un peu de matériel

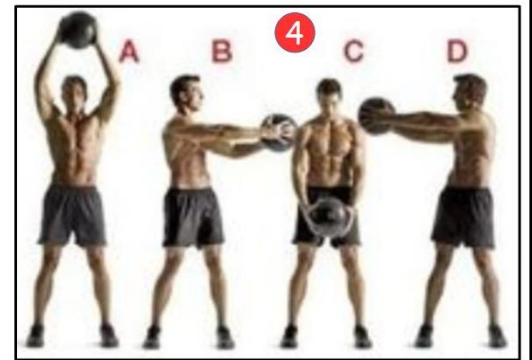
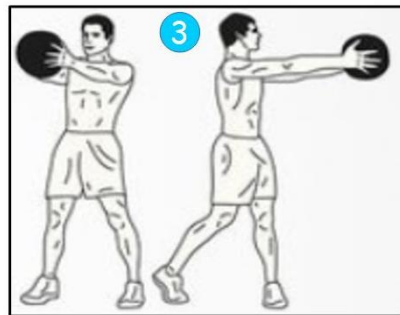
Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball



Medecine Ball

7 exos pour Épaules

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



Sangles TRX

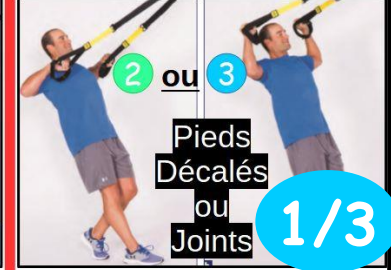
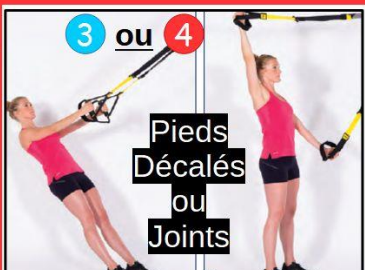


9 exos de Deltoïde

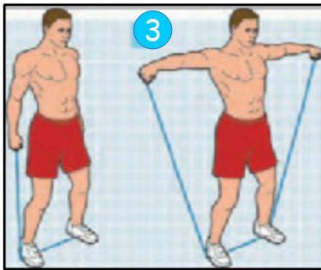
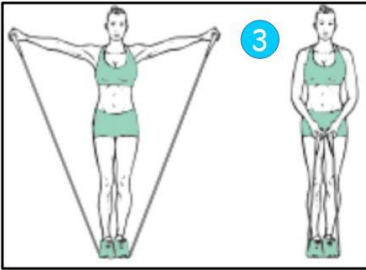
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4

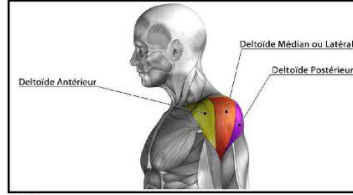
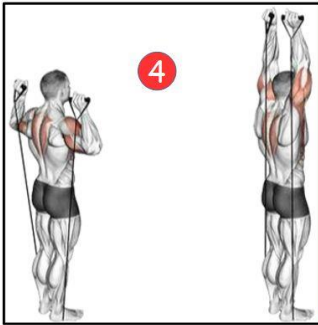
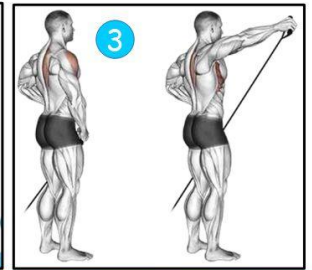
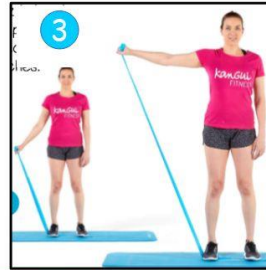
173



1/3



4 Deltoides
Médians

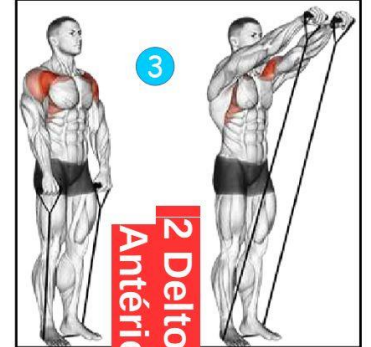


**9 exos pour
deltoides**

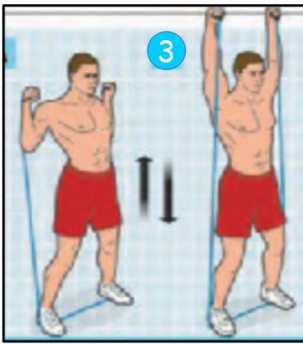
Par niveaux
de difficulté :

1 2 3 4 5

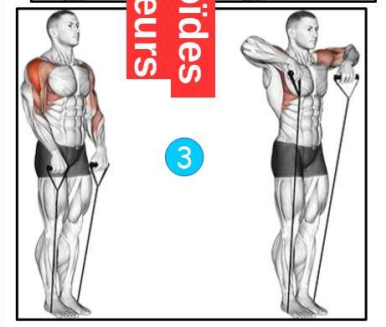
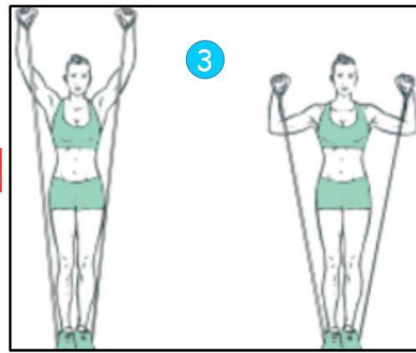
Élastique



2 Deltoides
Antérieurs



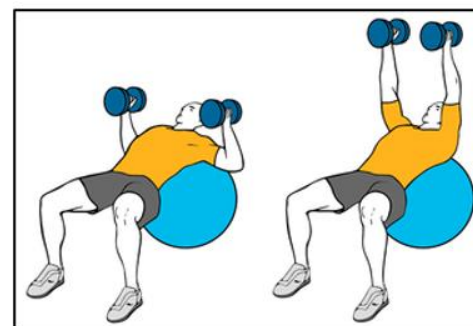
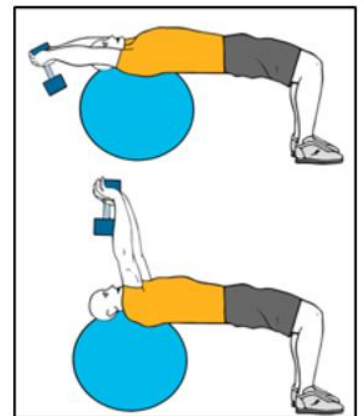
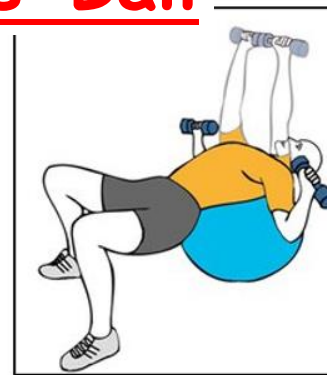
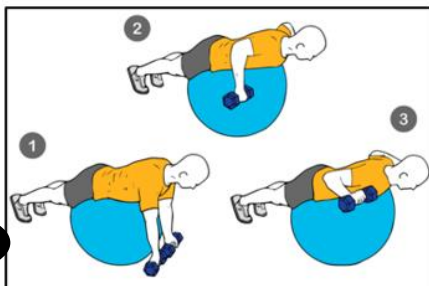
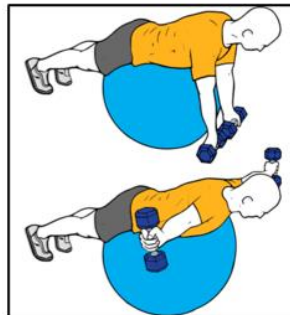
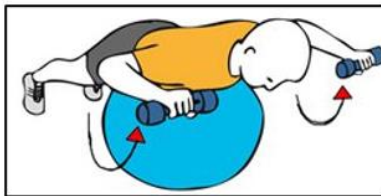
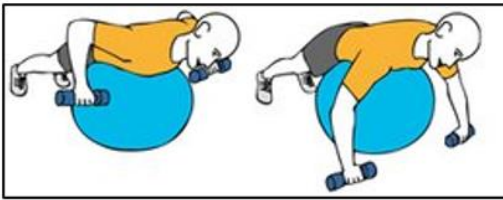
3 Deltoides
Postérieurs



**Deltoides postérieurs
(Arrière des épaules)**

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

Swiss-Ball



ÉPAULES

21



22a



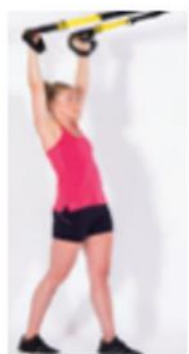
27a



21



22b



23

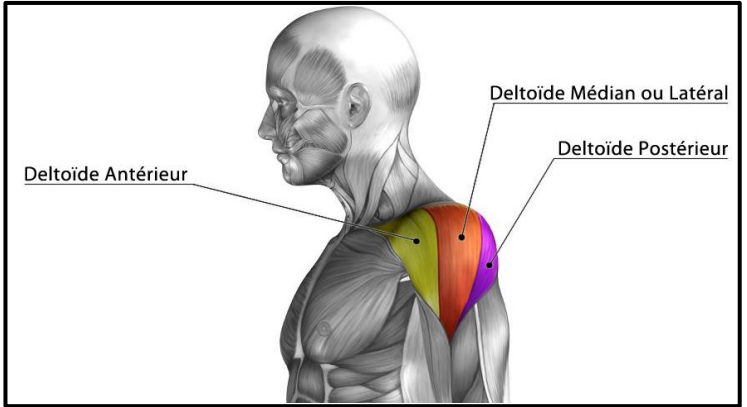


27b



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.

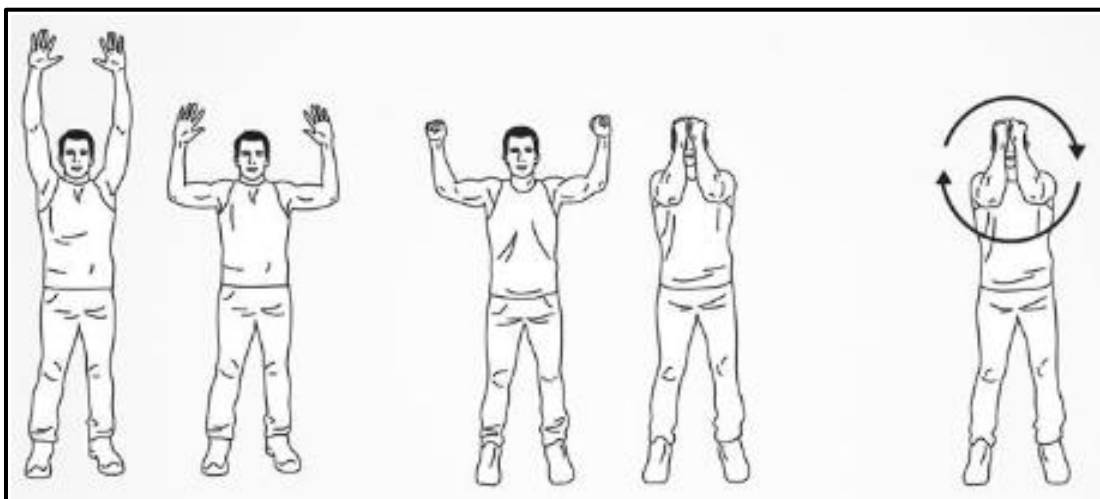
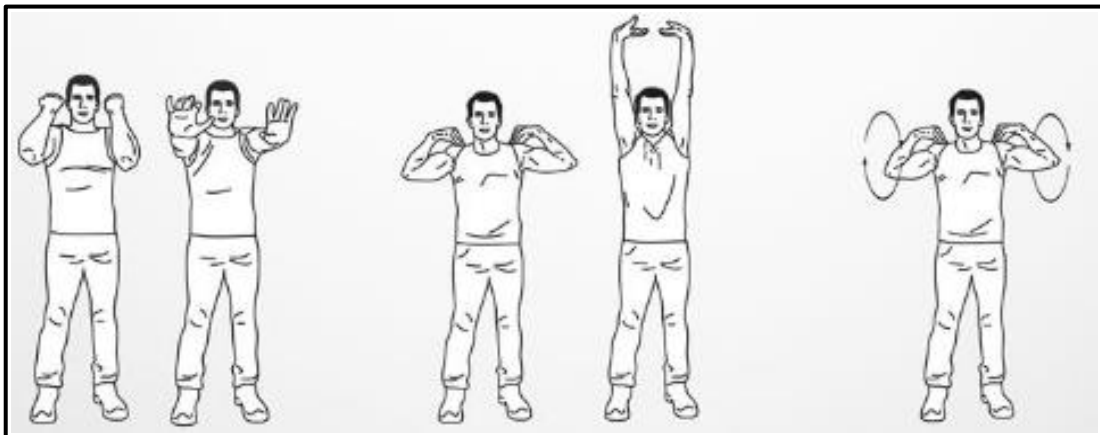


En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus, sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec 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) ...



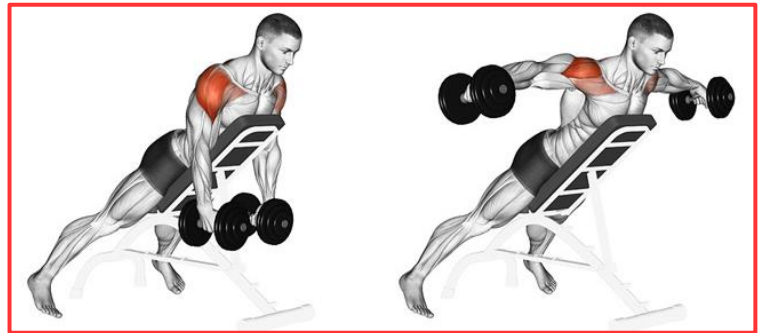
Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

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

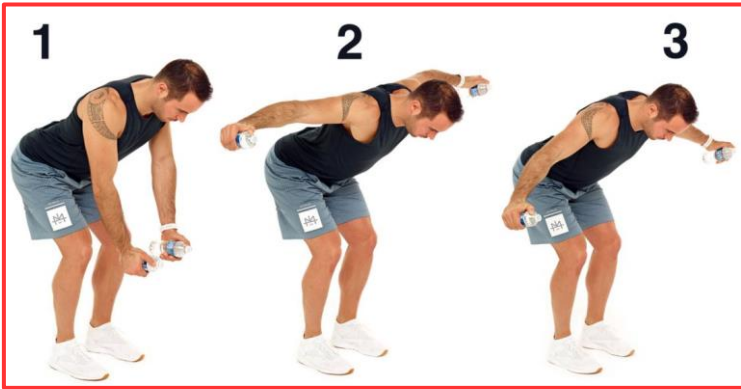
En allant
chercher le
plus possible
sur l'arrière.



OU



Exo n°3



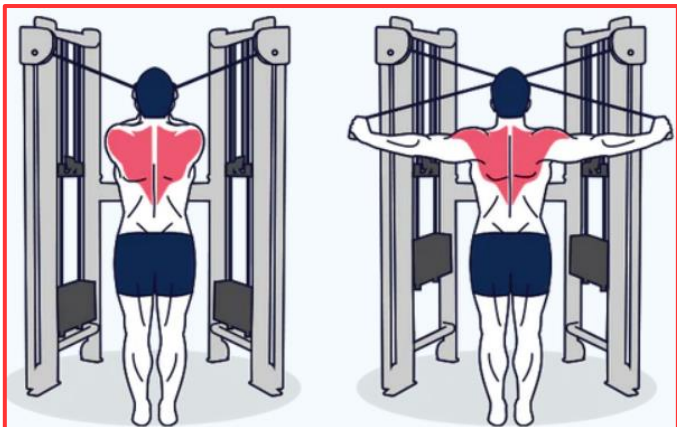
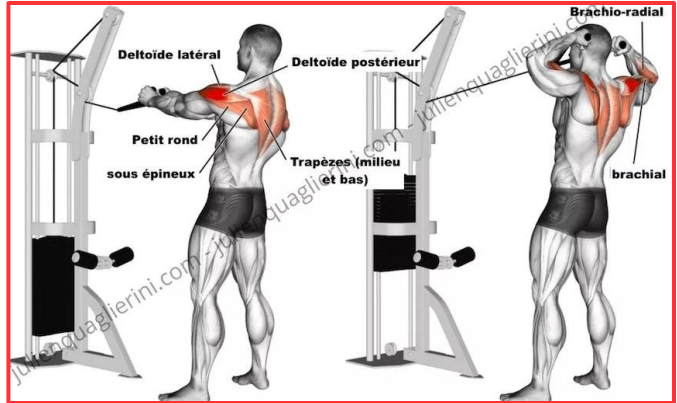
Avec sangles TRX

Exo n°4



Exo n°5

Avec élastiques



Exo n°6

Avec élastiques



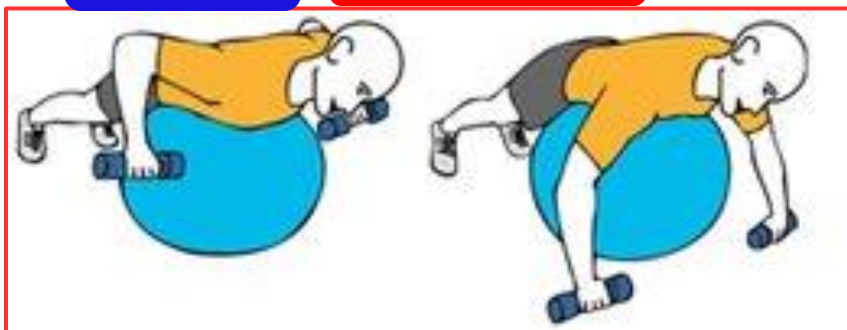
Exo n°7

Avec Medecine-Ball

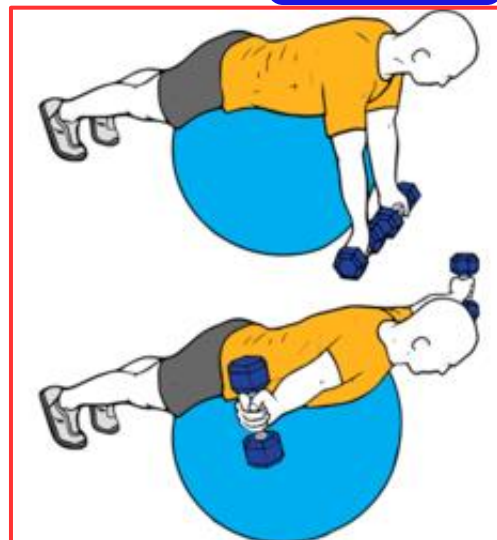


Exo n°8

Avec Swiss-Ball



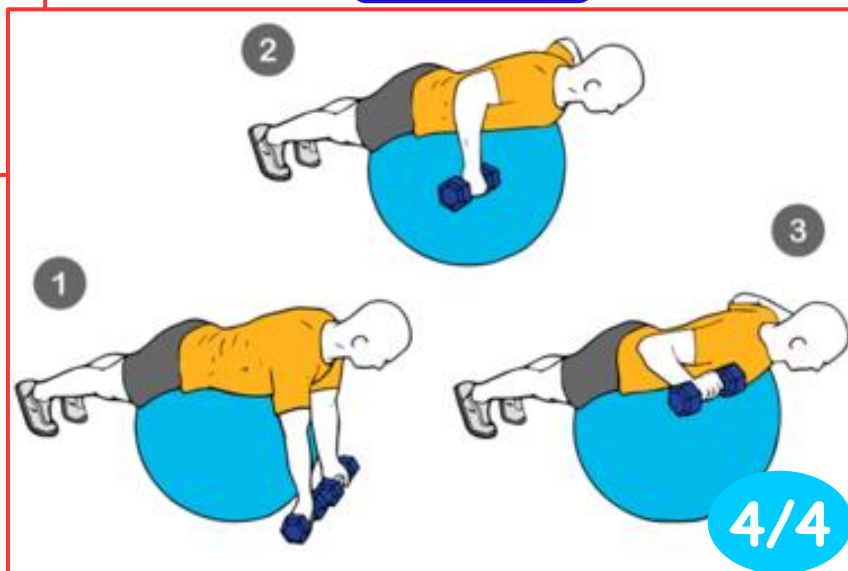
Exo n°9



Exo n°10



Exo n°11

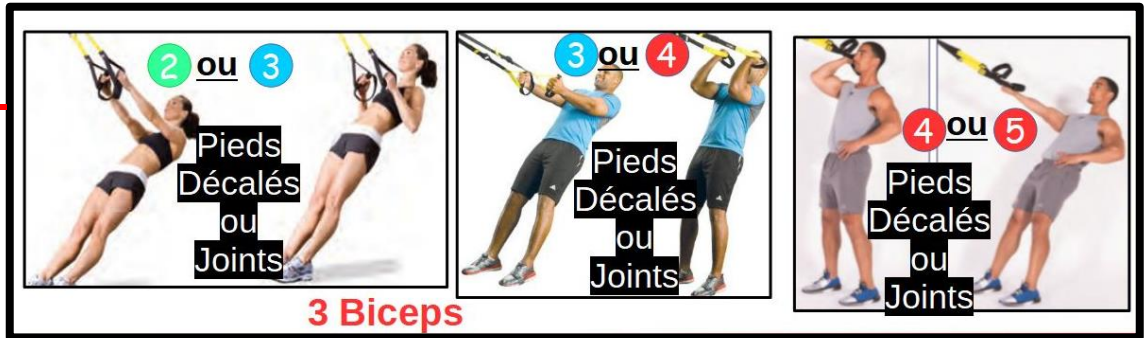


Avec un peu de matériel

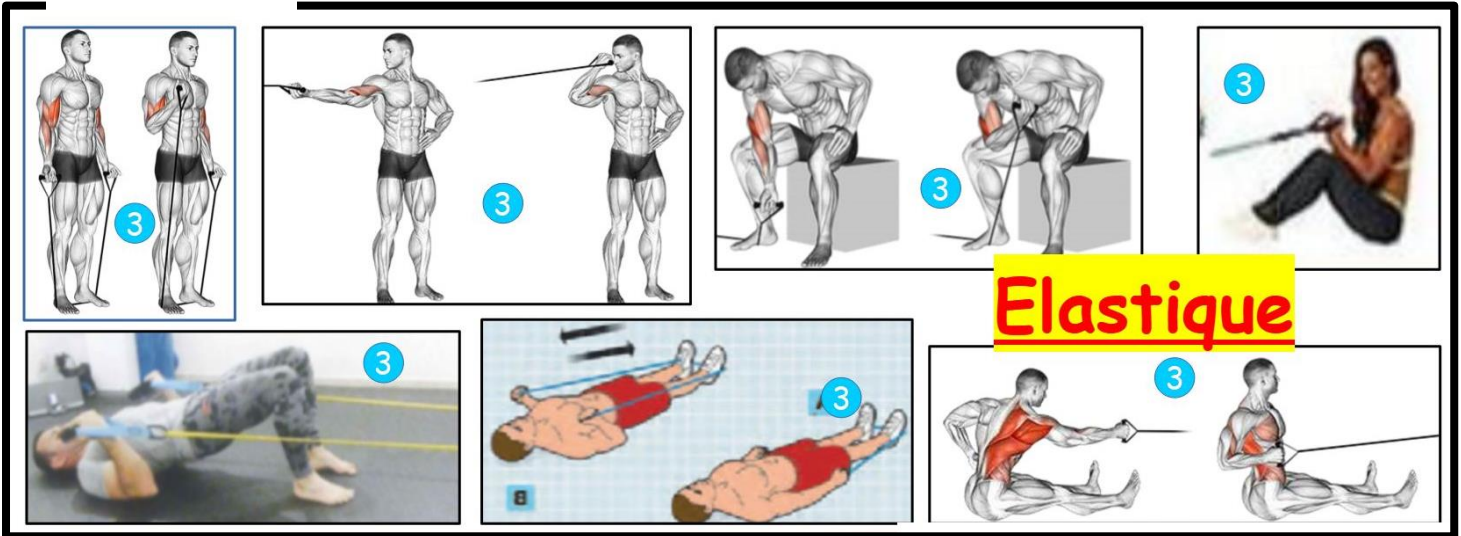
Sangle TRX + Elastique + Medecine-Ball

BICEPS :

TRX



3 Biceps



Elastique

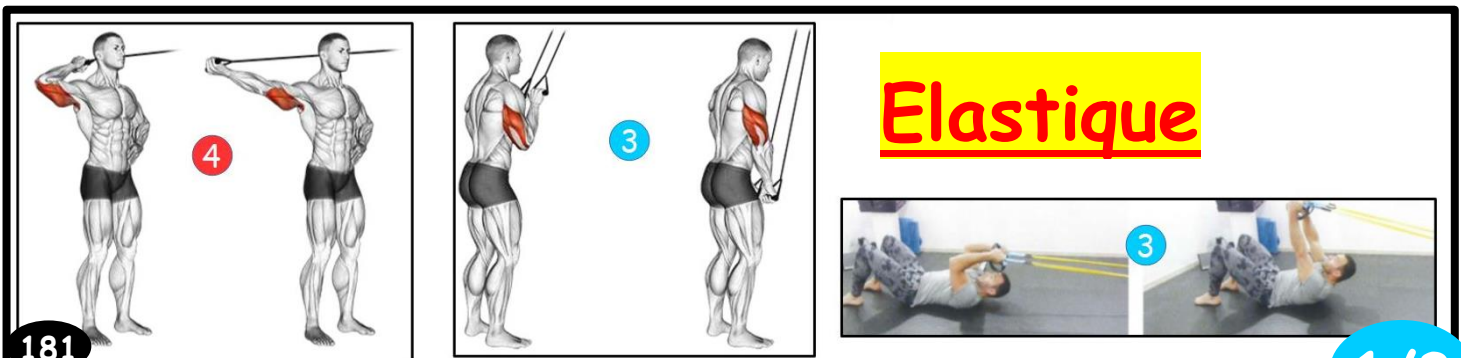
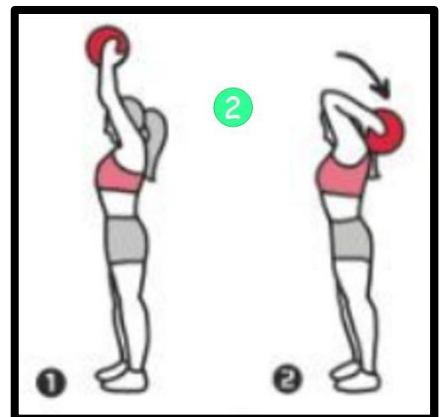
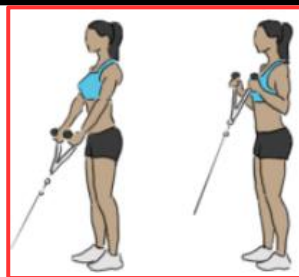
TRICEPS :

TRX



1 Triceps

Medecine Ball



Elastique

BICEPS

31



32

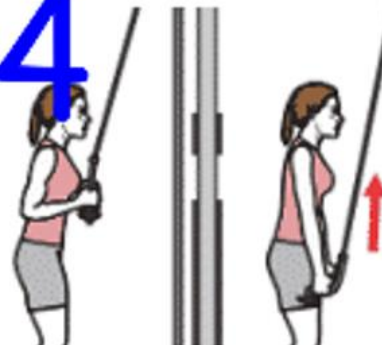


TRICEPS

33



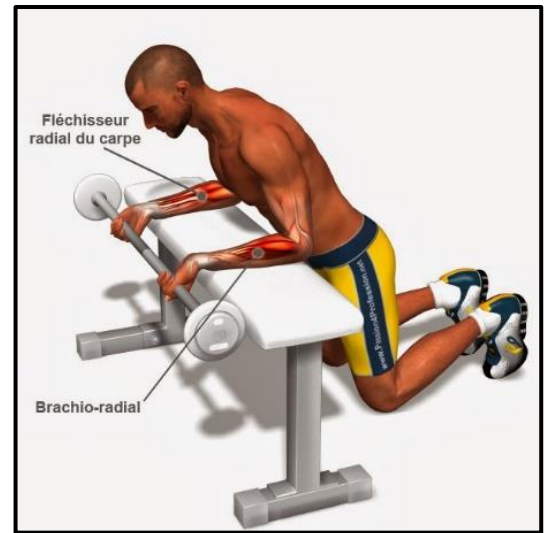
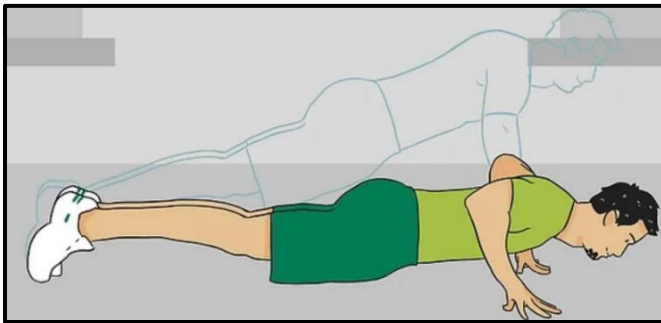
34



35



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.

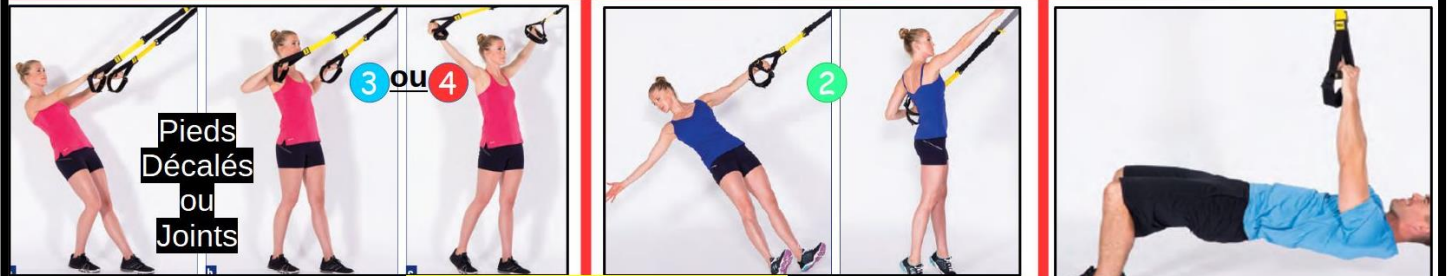
Descendez vos épaules et gardez la tête et le buste droits. Respirez.

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

DOS

Avec un peu de matériel

Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball

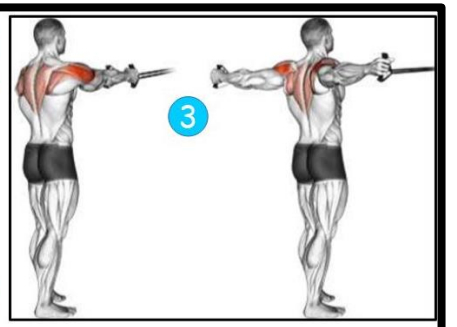
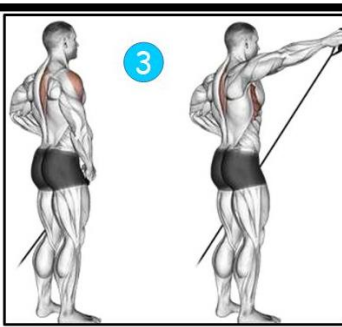
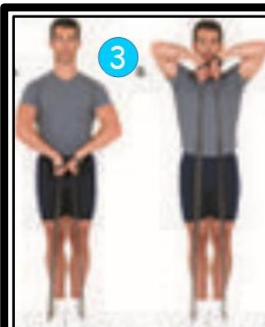
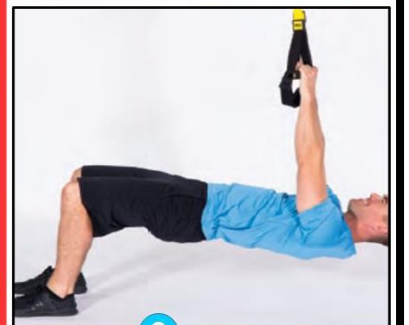


6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4



Sangles TRX

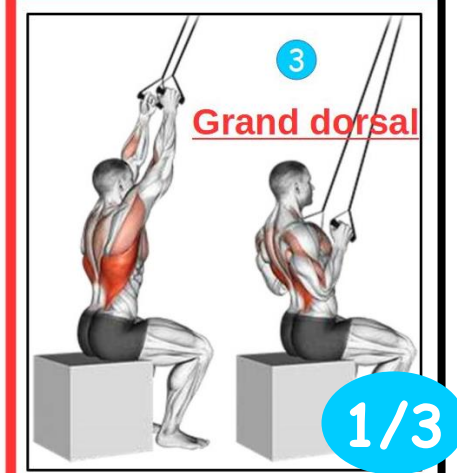
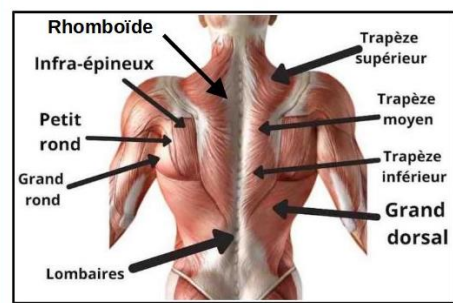
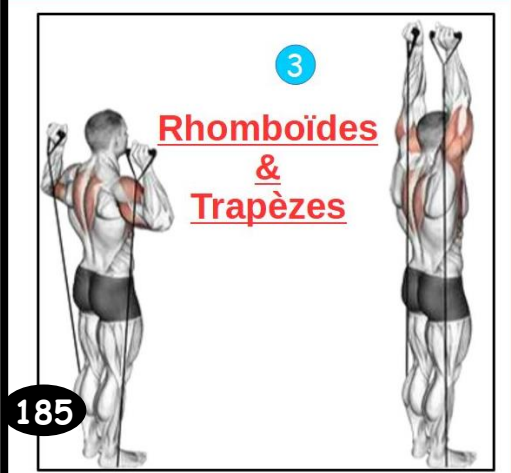


4 exos Trapèzes

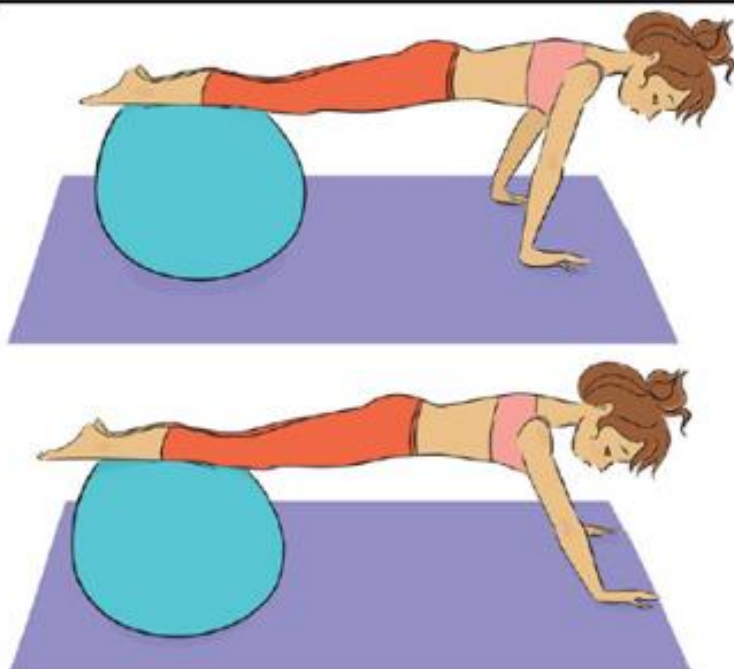
Elastique

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

DORSAUX



Swiss-Ball



LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

PROPRIOCEPTION

Objectif

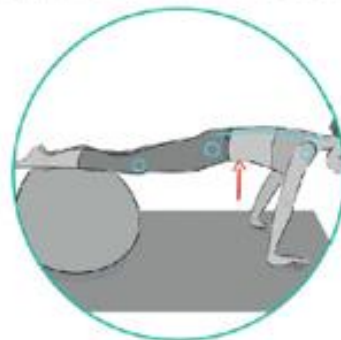
Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

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



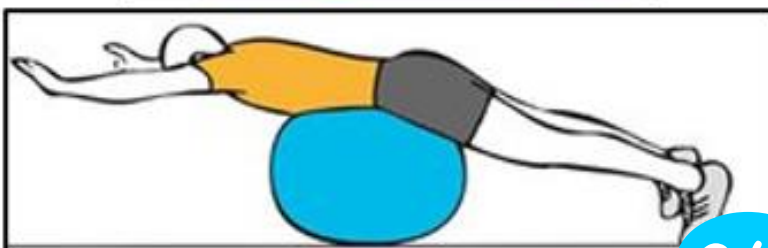
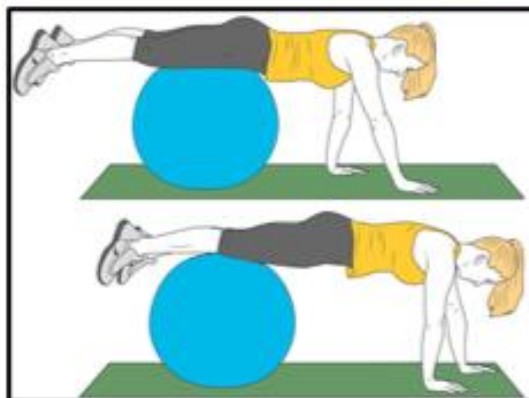
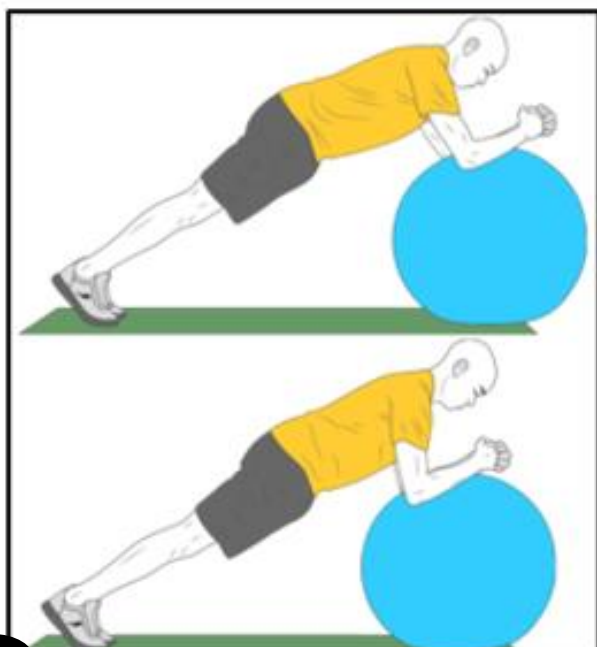
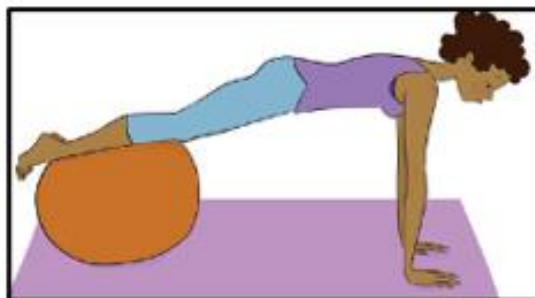
Conseil +

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



**Dorsaux
Lombaires**

11



17



15b



13



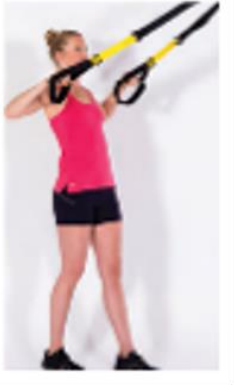
14



16



12



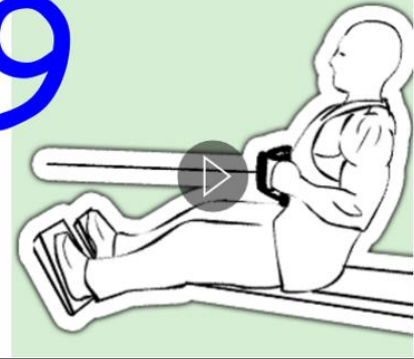
18



15a



19



GAINAGE & LOMBAIRES avec matériels :

8 exos pour gainage

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



3 Ne pas cambrer le dos



2 ou 3 Pieds Décalés ou Joints Ne pas cambrer le dos



3 Pour travailler les obliques

Sangles TRX



3



3 Ne pas cambrer le dos



4



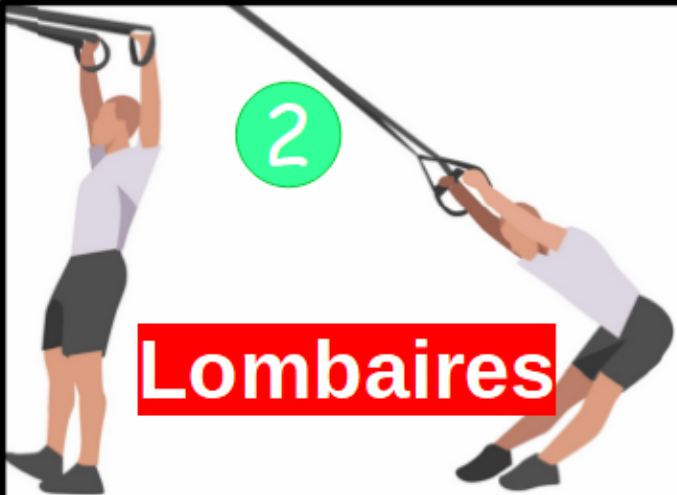
3



3



4



2

Lombaires

52

Gainage TRX





Gardez les fesses, sorties

LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITE

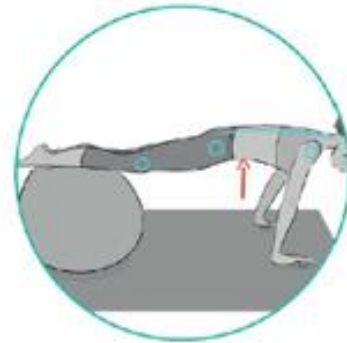
PROPRIOCEPTION

Objectif

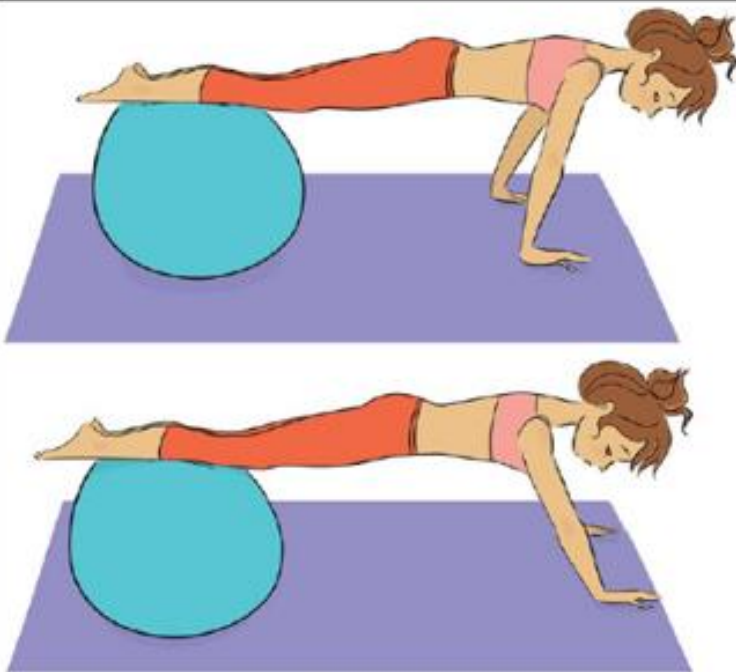
Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

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.



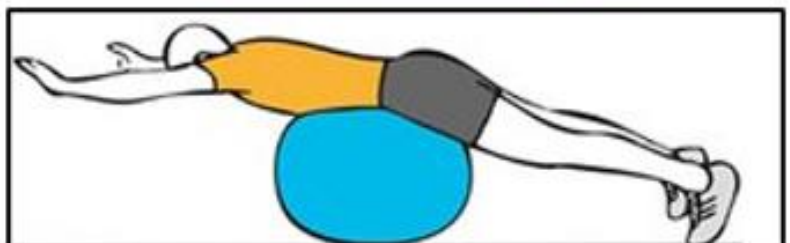
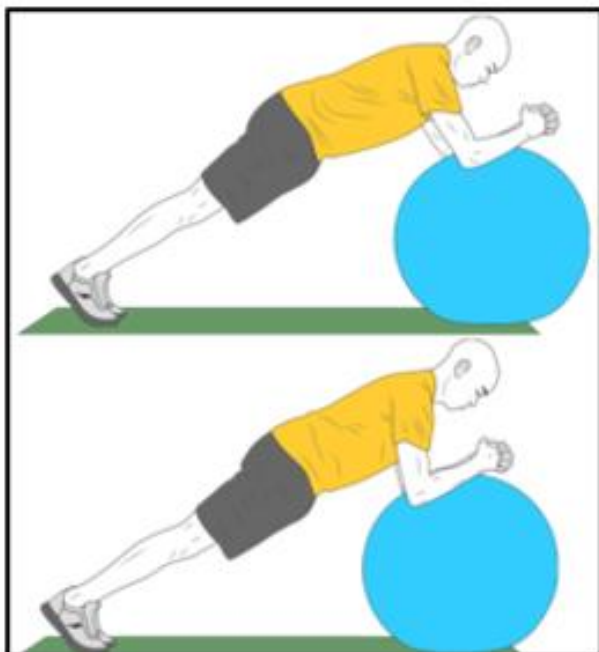
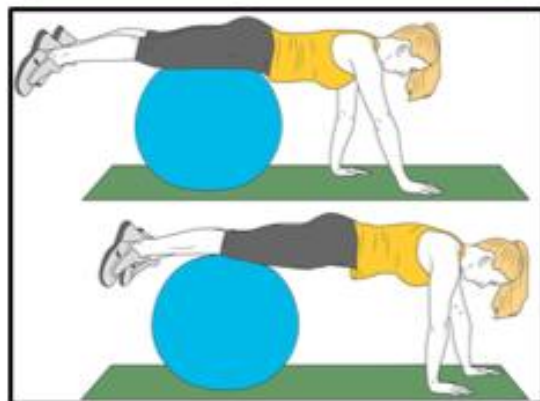
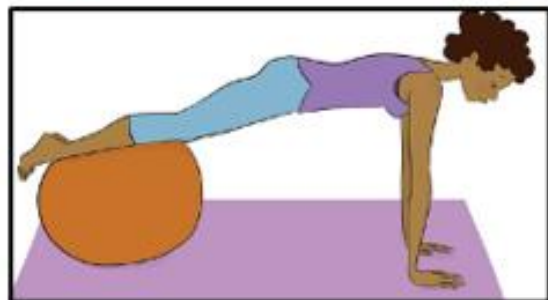
À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes



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.

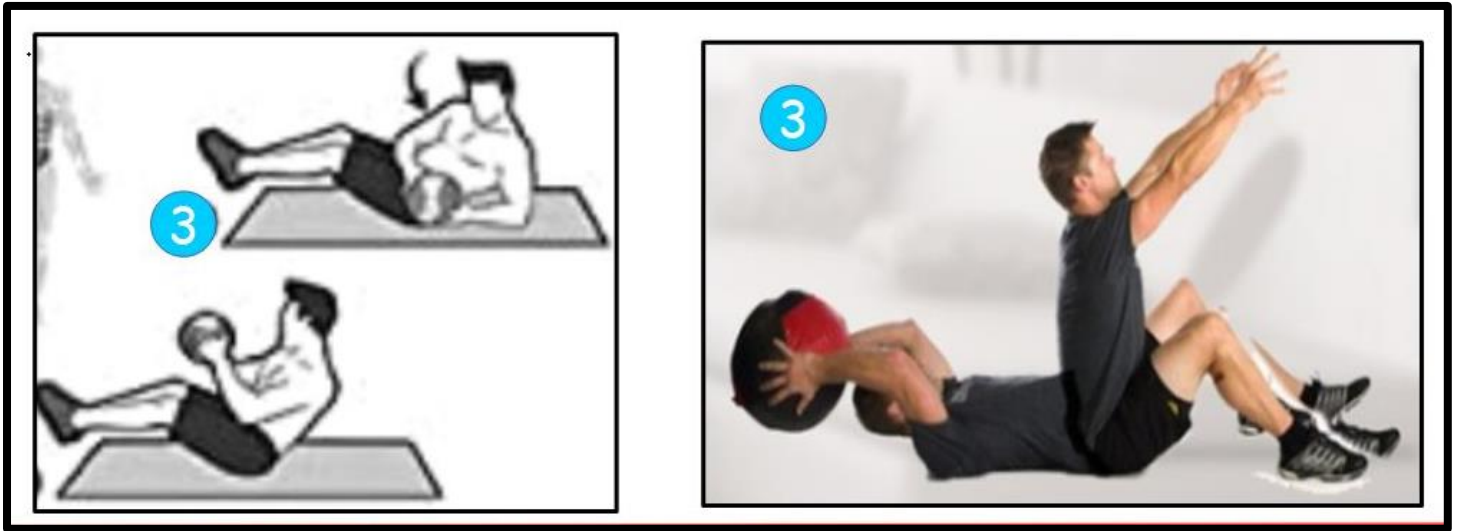
Lombaires



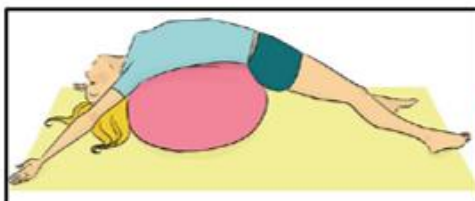
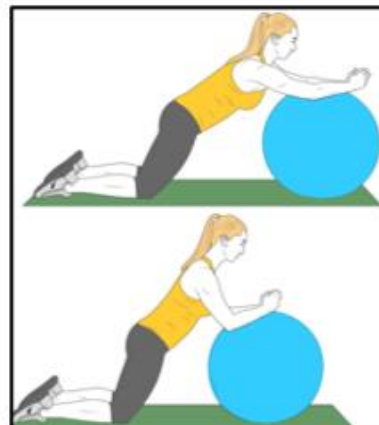
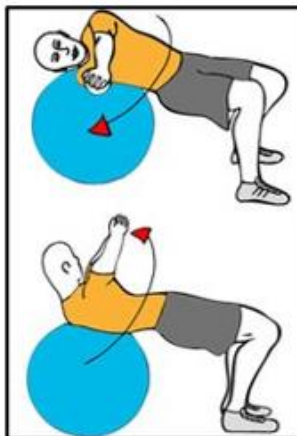
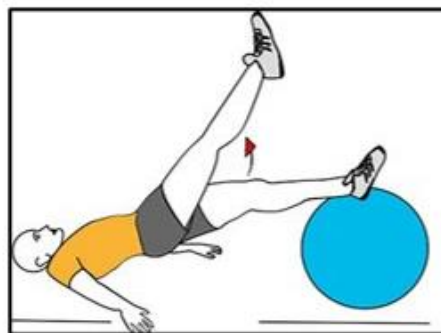
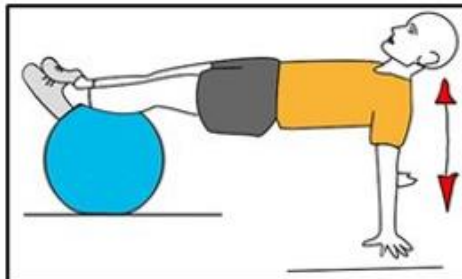
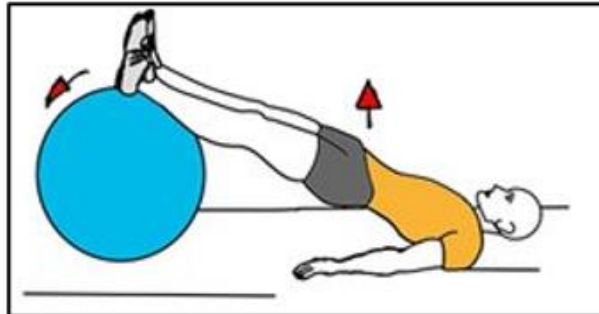
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Swiss-Ball

ABDOS :



Abdos



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

41 Abdos Ciseaux

On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires !

OU

42 Abdos Vélo

On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires

43 Abdos Sit Up

Il n'y a que les fesses qui touchent le sol sur le retour !

44 Abdos Crunchs élastiques

45 Abdos Medicine-ball

OU

46 Abdos obliques toucher talon

TOUCHE TALON ALTERNÉ

47 Abdos obliques Coude-Genou opposé

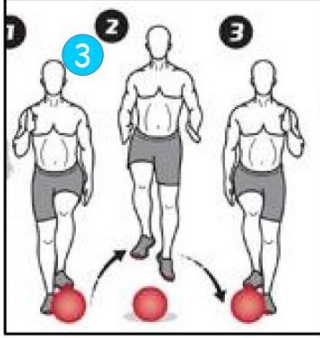
48 Abdos obliques Medicine-ball

Gardez le dos, droit !

Quadriceps

Avec un peu de matériel

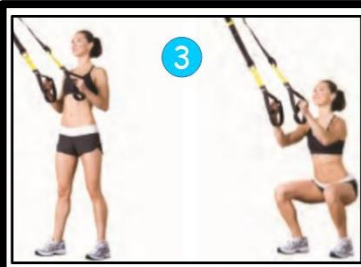
Medecine-Ball + TRX + Elastique + Step



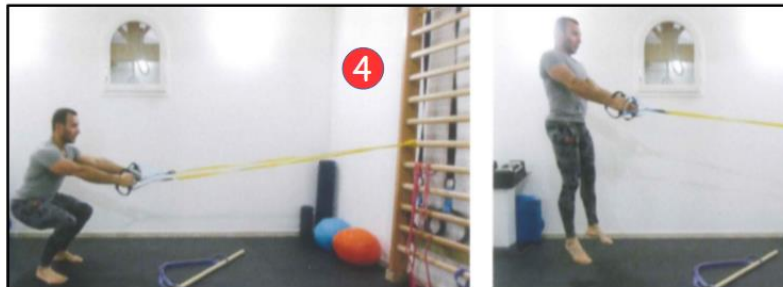
Medecine Ball



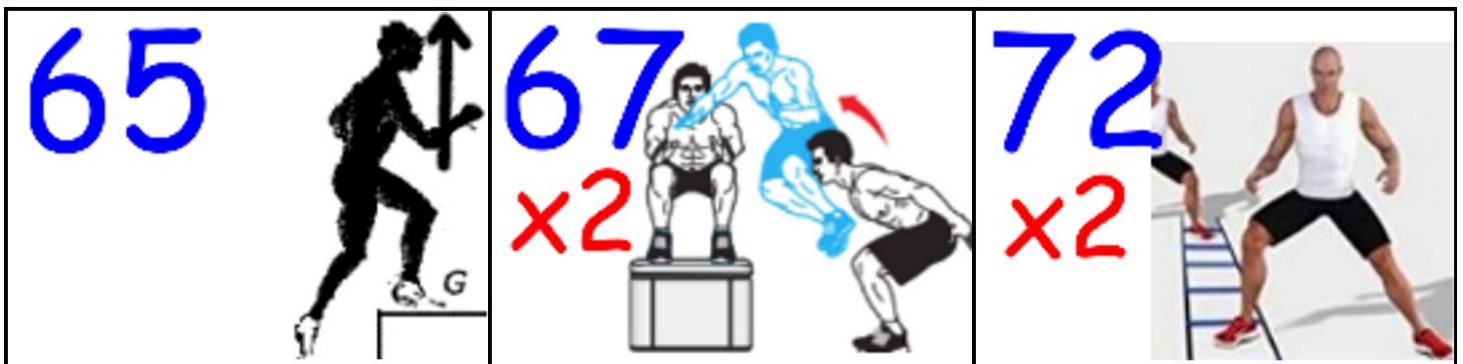
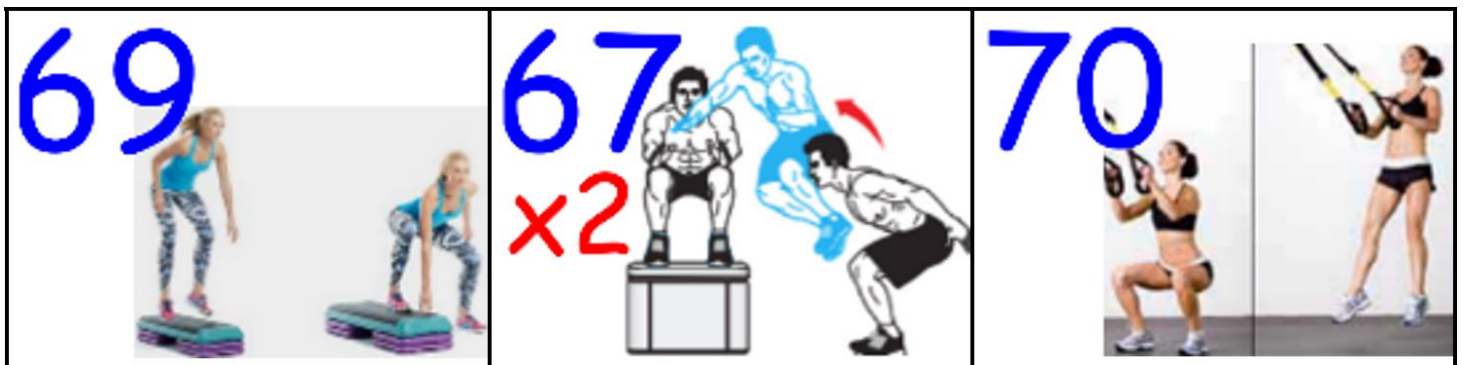
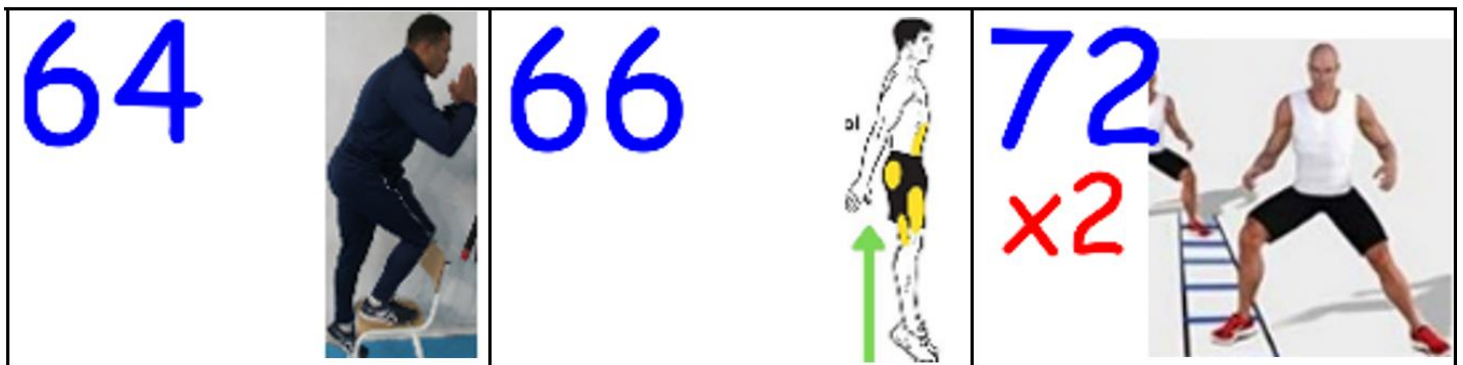
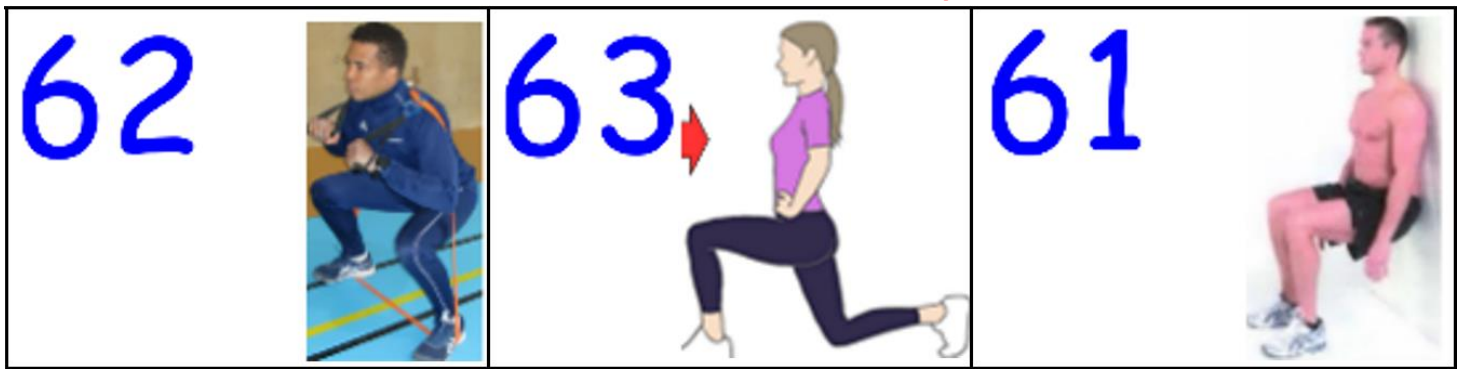
TRX



Elastique



Quadriceps

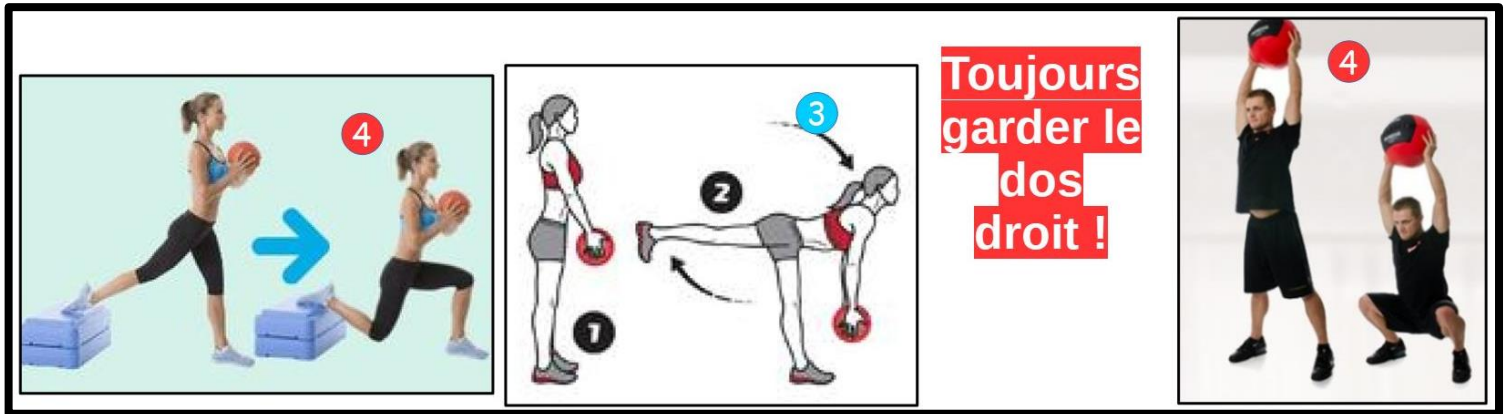


Fessiers & Ischios

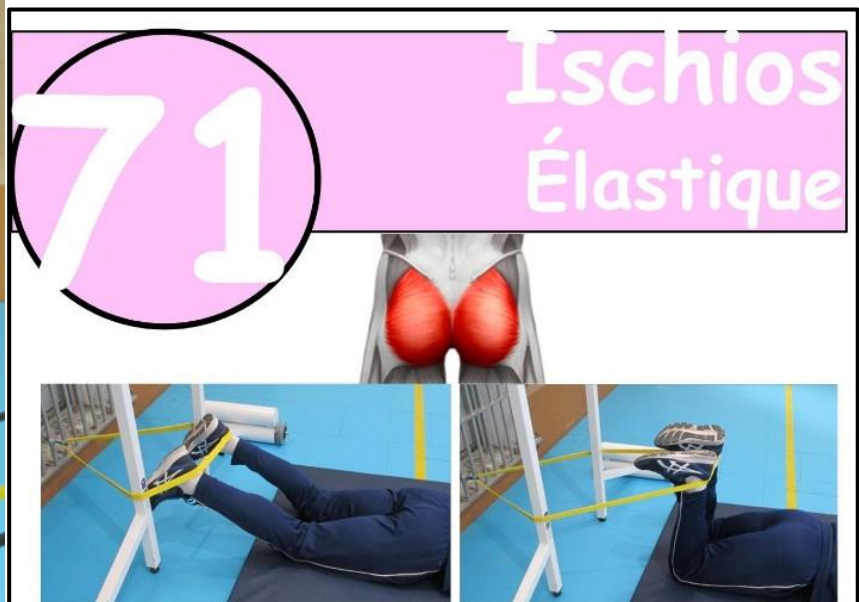
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

Medecine-Ball



TRX

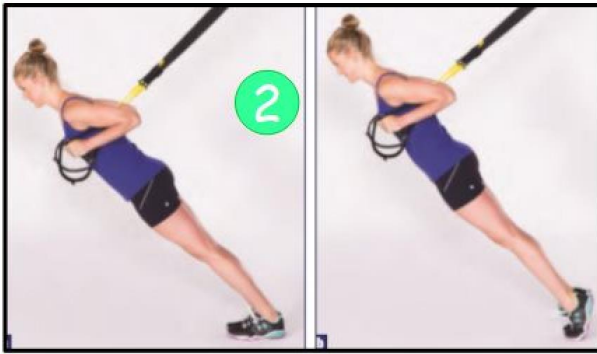


MOLLETS

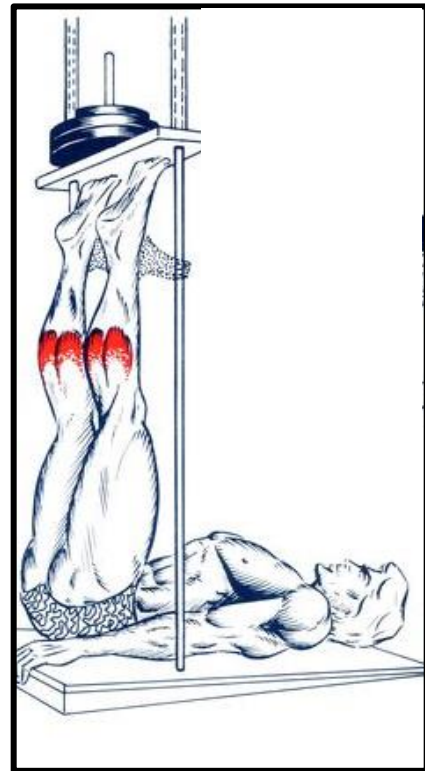
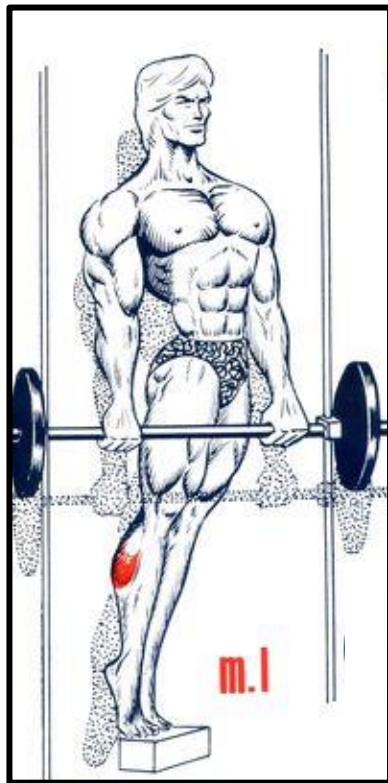
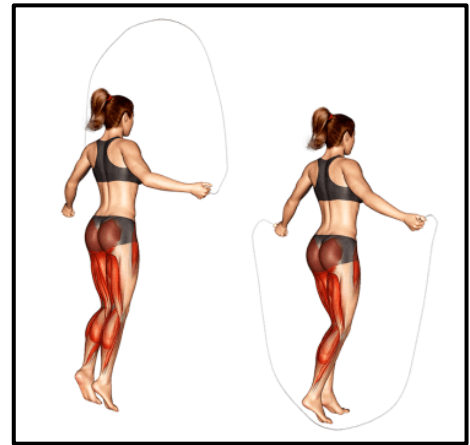
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

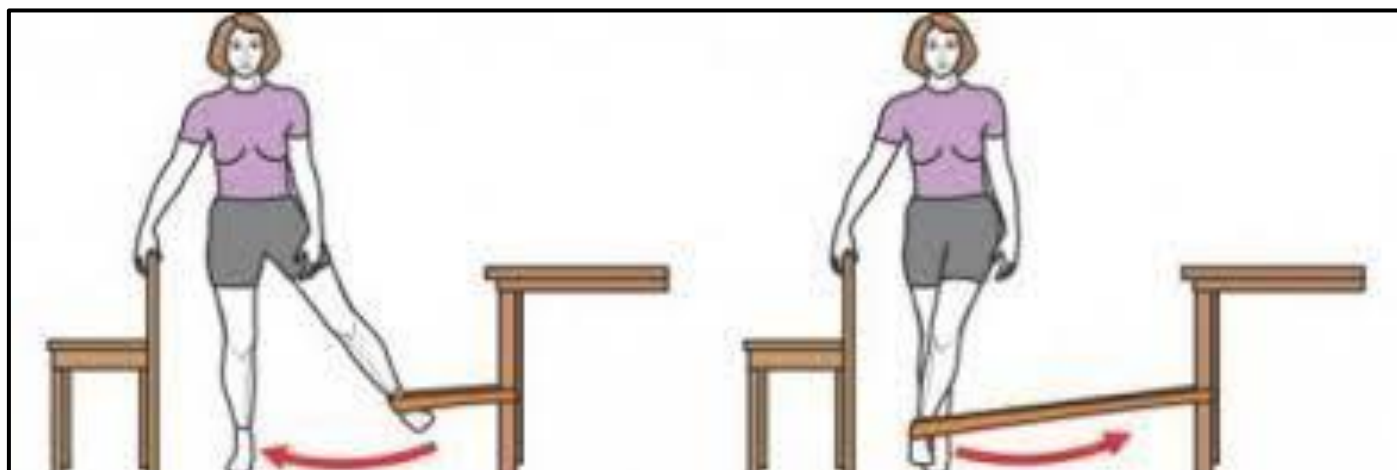
Medecine-Ball



Avec
Sangle
TRX



Adducteurs & Psoas

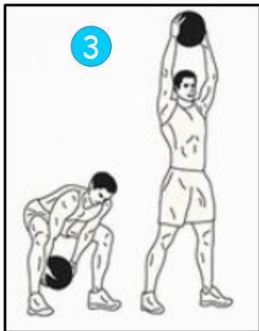


**Renforcement
du Psoas**

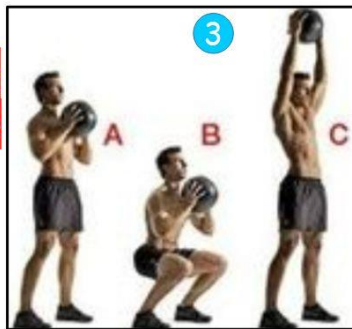
Cardio

Avec un peu de matériel

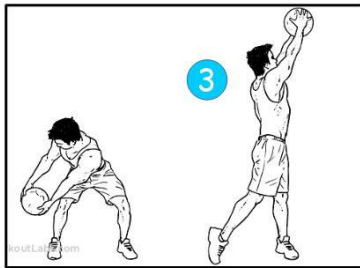
Medecine-Ball + Elastique



Toujours
garder le
dos
droit !



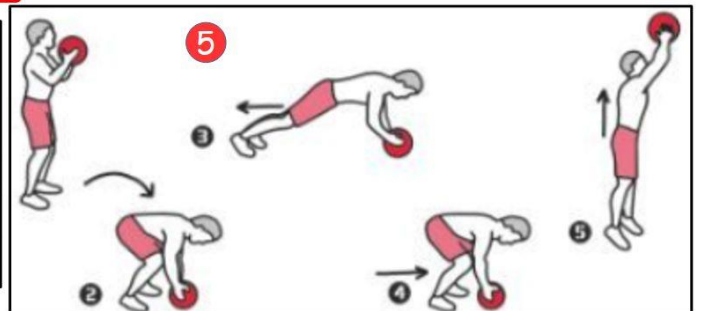
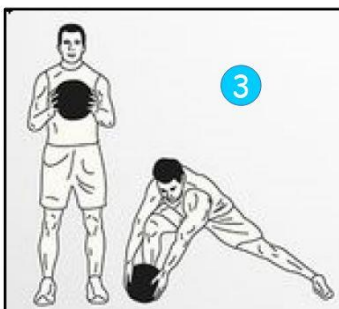
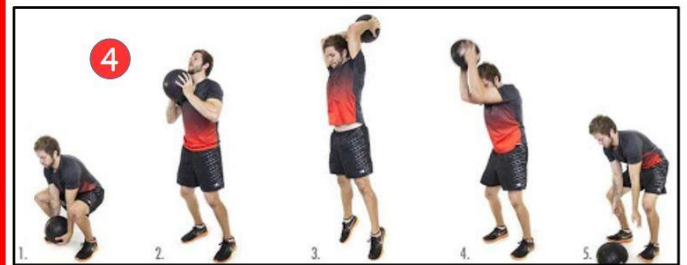
Medecine
Ball



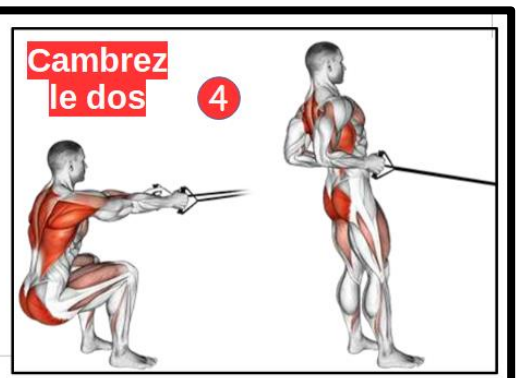
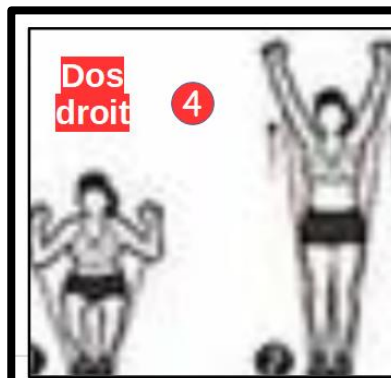
6 exos pour
Cuisses & Épaules

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4



Elastique



33 Circuits →

- ✓ Pecs-Abdos + Pecs-Triceps + Pecs-Épaules + Pecs-Cardio.
- ✓ Épaules-Abdos + Épaule-Cardio.
- ✓ Dos-Lombaires + Dos-Biceps + Dos-Abdos + Dos-Cardio.
- ✓ 44 exos pour tout le corps.
- ✓ Gainage-Abdos + Gainage-Abdos Cardio.
- ✓ Jambes-Abdos + Jambes-Cardio.
- ✓ 3 Jambes & Triceps (10).
- ✓ 7 Jambes & Dos & Biceps.
- ✓ 7 Jambes & Pecs & Triceps.
- ✓ 3 Jambes & Cardios (10).
- ✓ Force (10 exos) + Explosivité + Sport Combat.
- ✓ Parcours-Santé.
- ✓ 5 Cross-Fit.

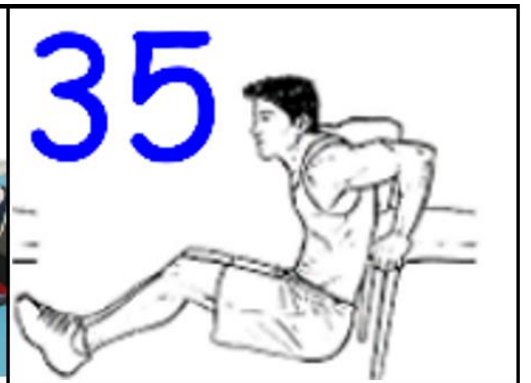
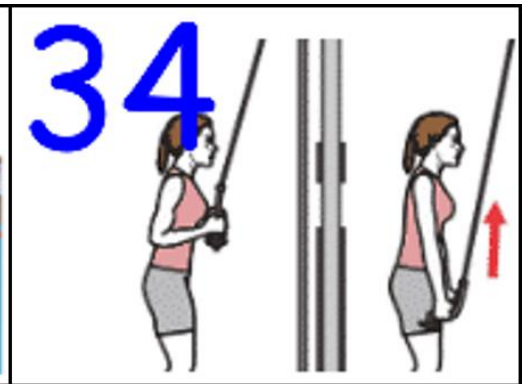
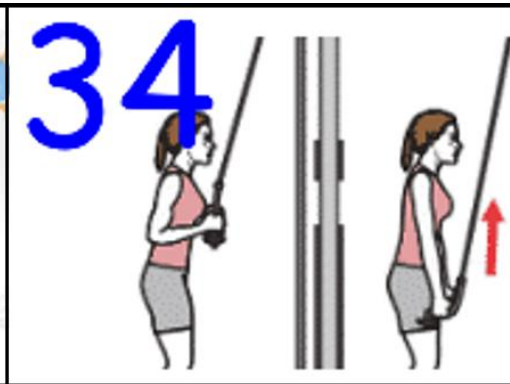
A
V
E
C

M
A
T
H
É
R
I
E
L
S

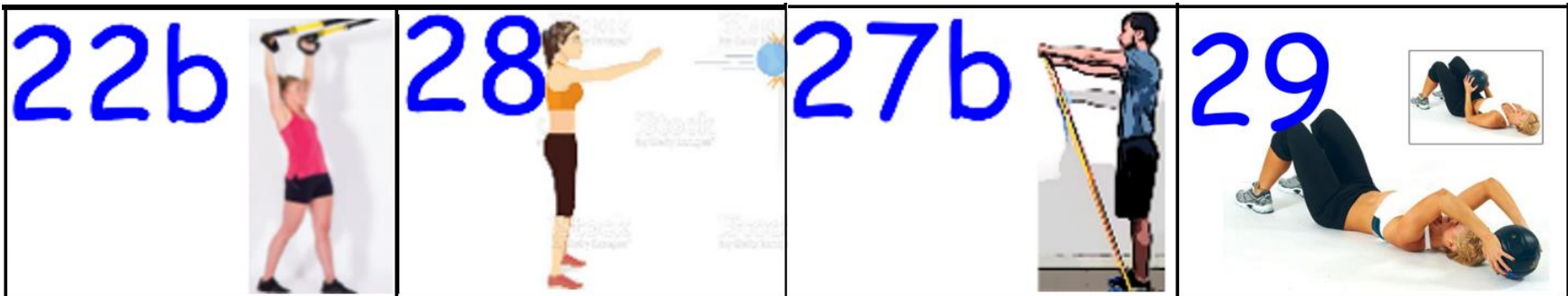
Pectoraux Abdos (24 exos)



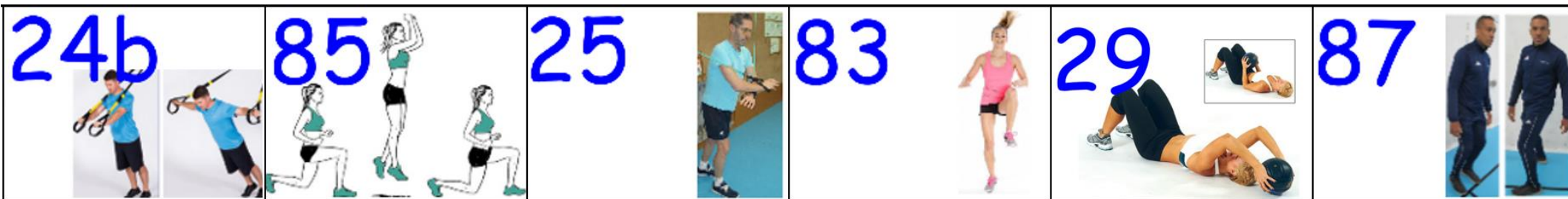
Pectoraux Triceps (12 exos)



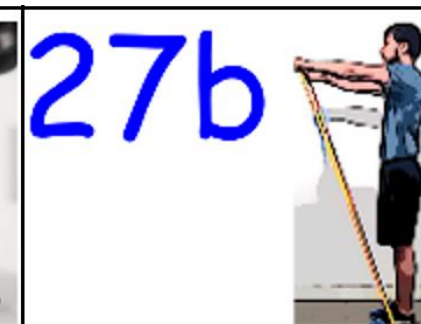
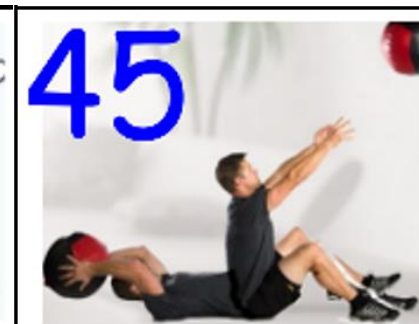
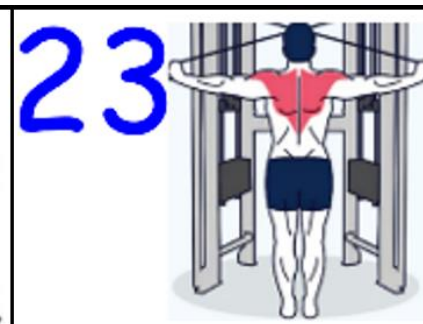
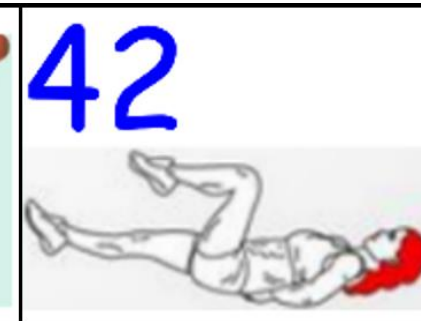
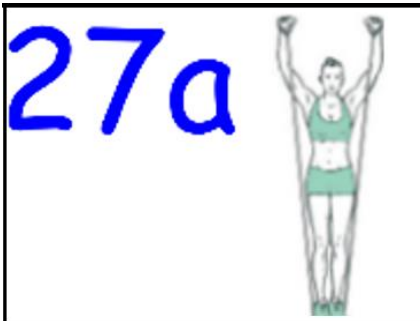
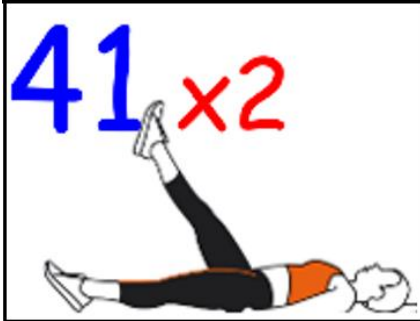
Pectoraux Épaules (14 exos)



Pectoraux Cardio (24 exos)



Épaules Abdos (15 exos)



Épaules Cardio (16 exos)



Dorsaux
Lombaires

11



17



15b



13



14



16



12



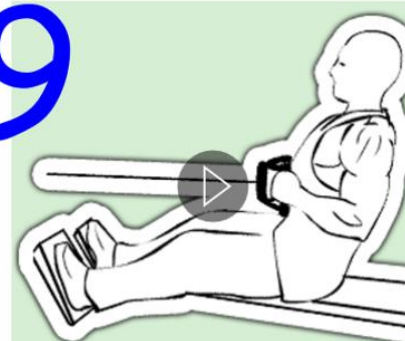
18



15a



19



Dorsaux
Biceps

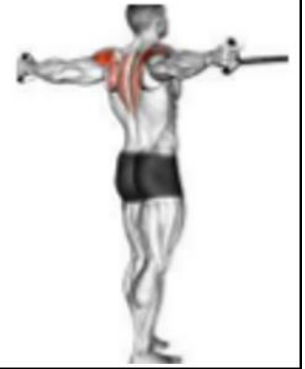
11



31



14



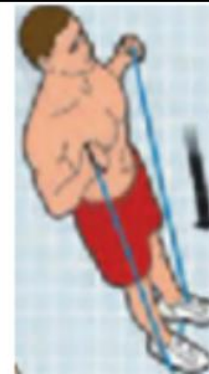
32



13



31



15a



32



12



31



15b



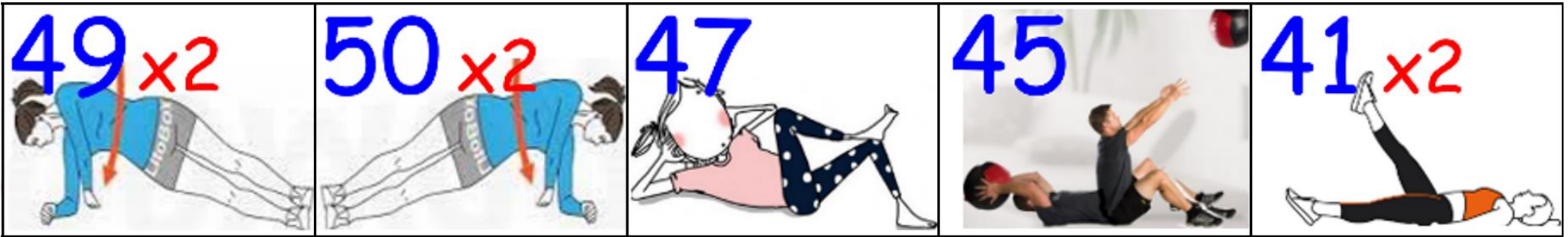
Dorsaux Abdos (24 exos)



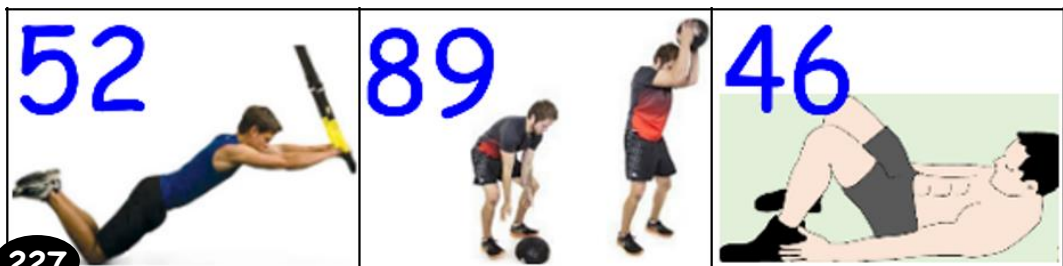
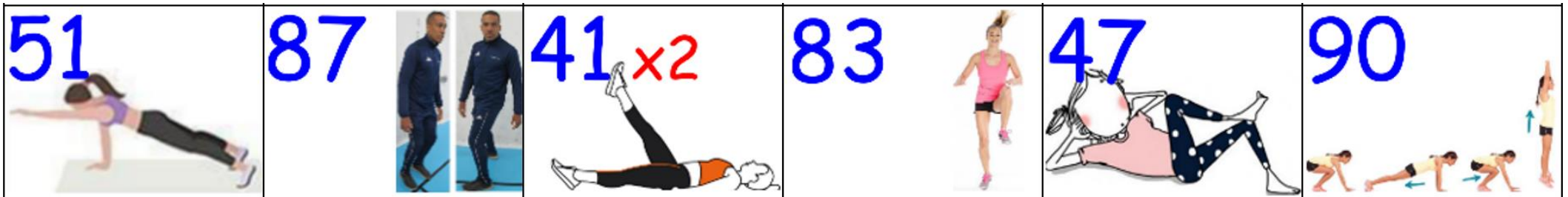
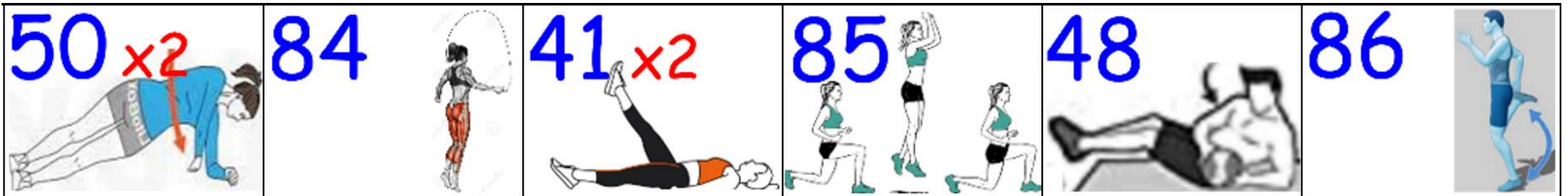
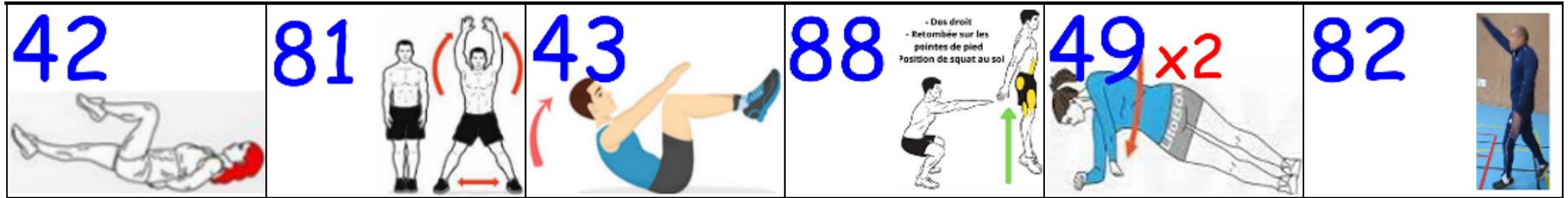
Dorsaux Cardio (19 exos)



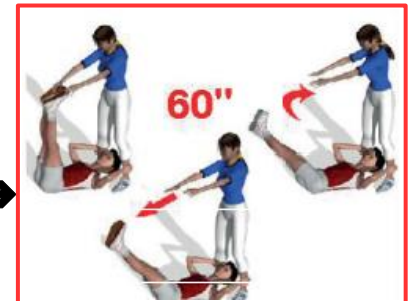
Gainage & Abdos (15 exos)



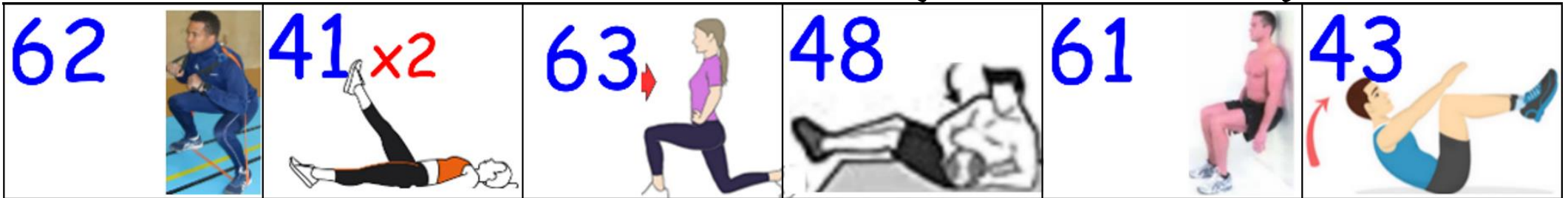
Gainage - Abdos Cardio (22 exos)



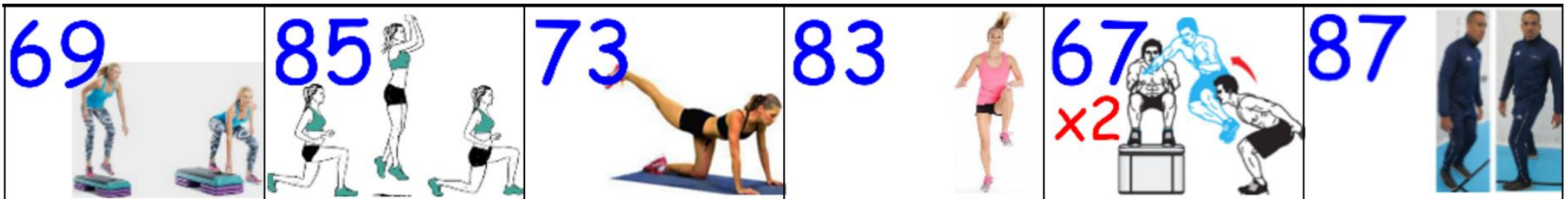
Avec les montées de jambes sur chaise Romaine, meilleur exercice pour travailler le bas des Abdos →













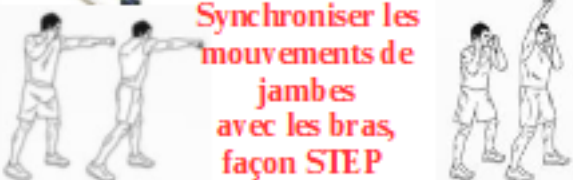








Jambes Abdos (24 exos)



Jambes Cardio (24 exos)









N°	EXOS	EXERCICE PRINCIPAL	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux	40 30 20
2	DOS TRX 	Haut du dos Bas du dos		20 15 10
3	Epaules TRX 	Deltoïdes avant Deltoïdes, tous		15 10 5
4	Gainage Jump Ins 		Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche !	20 12 6
5	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.	Descendre un peu moins les fesses	40 20 10
6	ABDOS Barre ou Chaise 	 Pour complexifier, ne pas descendre les jambes mais garder un angle droit		20 10 5
7	SAUT Écarté 		Des minis sauts	3 2 1
8	TRICEPS Au sol ou mur 			28 16 8
9	IMPULSIONS Alternées sur step 	 Toucher le Step en gardant le dos droit	Fléchir un peu moins sur les jambes	30 20 10
10	CLIMBERS 	 OU Essayer de toucher le coude avec le genou OU		30 20 10

11	<p>Levées de Medecine- ball</p> 			<p>15 10 5</p>
12	<p>CORDE A SAUTER</p> <p>CARDIO</p>		Sautillements	<p>40 30 20</p>
13	<p>BRAS TENDUS Rotation Buste</p> 			<p>20 12 6</p>
14	<p>ABDOS Toucher chevilles</p> 	<p>TOUCHE TALON ALTERNÉ</p> 		<p>30 20 10</p>
15	<p>SLACKLINE</p> <p>EQUILIBRE</p>	<p>OU</p> 	<p>OU</p> <p>Des pompes en déclinés chevilles sur Slackline</p> 	<p>20 10 5</p>
16	<p>BOXING STEPPING de face ou vers le haut</p> <p>CARDIO</p>	<p>Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p> 	Piétinements	<p>30 20 10</p>
17	<p>GAINAGE BEAR Laréral</p> 			<p>8 4 2</p>
18	<p>POINTES DE PIEDS rapide</p> <p>CARDIO</p>		Marches alternées	<p>30 20 10</p>
19	<p>DIPS sur step</p> 	 <p>On essaye de ne pas poser les fesses au sol</p>		<p>20 10 4</p>
20	<p>SQUAT JUMP</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	<p>15 10 5</p>

21	SPRINT	CARDIO		Toucher mur sur aller + retour	Marche rapide	3 2 1
22	GAINAGE Obliques Droit			OU		20 10 5
23	GAINAGE Obliques Gauche			OU		20 10 5
24	GENOUX POITRINE	CARDIO		OU		Montées de genoux 30 20 10
25	ABDOS Battements jambes				On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
26	FLEXION Pointe de pieds sur STEP			Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)	Ne jamais poser les talons au sol 	30 20 10
27	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		OU	Moins Fléchir	Faire des Fentes Non sautées 16 8 4
28	BICEPS TRX					20 10 5
29	TALONS FESSES	CARDIO				30 20 10
30	GAINAGE Salut Militaire				Sur Genoux	20 12 6

31	BURPEES COMPLET		Sans le saut et/ou Sans la pompe	12 6 3
32	ABDOS Vélo	 	On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
33	Pas Chassés CARDIO		Toucher mur sur aller + retour	3 2 1
34	GAINAGE Break-dance	 		10 6 2
35	ABDOS Ciseaux	 	On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
36	SQUAT	 	Cette position pour travailler aussi les fessiers	20 10 5
37	HORLOGE Sauts pieds joints	  	Pas chassés	4 2 1
38	PONT	 	<u>OU</u> Redescendez le bassin sans toucher le sol	25 16 8
38 b	SQUAT 1 jambe Espalier	 	Fléchir un peu moins la jambe	20 10 4
38 †	Abdos Équerres	 		16 8 4

39	PAS Chassés			3
	Echelle de rythme			2
				1
40	GAINAGE Twist			20
				12
				6
41	POMPES	 OU 		20
				10
				5
42	Montées escaliers		Tenir la rampe d'escalier sur les descentes	3
				2
				1

44 exercices dont :

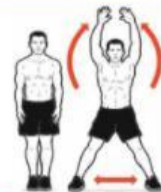

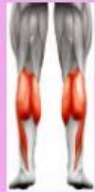







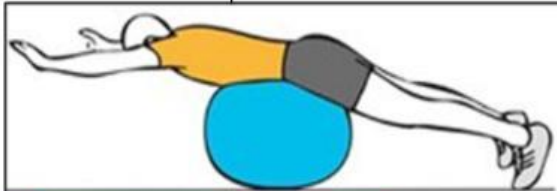



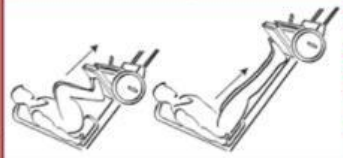


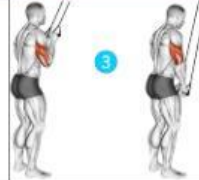
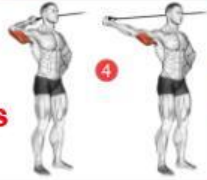

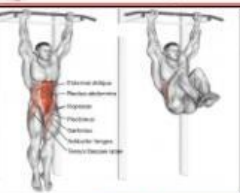











* 13 Cardios.

* 8 Hauts du corps.

* 16 Abdos & Gainages.

* 7 Bas du corps



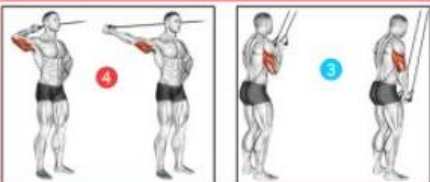



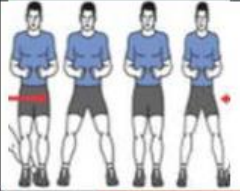



Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20	
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
3	Fessiers 				16 8 4	
4	GAINAGE 				20 12 6	
5	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	TRICEPS 	 Avec TRX	 3	 Avec élastiques 4	16 8 4	
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		 20 10 2	
8	Impulsions Pointes de pieds 	 Impulsions très rapides sur pointes de pieds		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10	
9	Bas Du DOS 	 Avec TRX			20 10 5	
10	FENTES 	 OU	 Fentes croisées	 OU	 Si pb Genoux : Fentes Arrières	20 10 5

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Avec Matériels

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

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		<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p> 		30
					20
					10
3	Fentes en progression Front- Kick		<p style="font-size: small;">2ème fente Front Kick</p> 		16
					8
					4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	<p style="color: red; font-weight: bold;">En progressant</p> 		16
				Moins Fléchir	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="font-size: 2em;">2</p>  <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>		20
					10
					6

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 	Avec TRX 		Avec élastiques 	16 8 4
3	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 		Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	ABDOS en Binôme 				20 12 6
5	Haut Du DOS 	Avec TRX 			30 20 10
6	Fessiers 				16 8 4
7	CLIMBERS 	OU 		OU 	30 20 10
8	Bas Du DOS 	Avec TRX 			20 10 5
9	FENTES 	OU  <small>ouf devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>		OU 	20 12 6
10	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10






Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2 avec Matériels			REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	 <p>Mvts rapides</p>	<p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p> 	30
					20
					10
2	BICEPS	 	<p>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</p>		16
					8
					4
3	Ischios	   	<p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>		16
					8
					4
4	GAINAGE + Élévation bras alternés	 	<p>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>		20
					10
					6
5	DOS	  			30
					20
					10
6	Impulsions Pointes de pieds	 	<p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>	 <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30
					20
					10
7	ABDOS Ciseaux	 	<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>		30
					20
					10
8	DOS Lombaires	  			20
					12
					6
9	SAUT En Étoile	 	<p>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.</p>		8
					4
					2
10	ABDOS Vélo	 	<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>		30
					20
					10

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3 avec Matériels			REP'
1	Minis Fentes Sautées 		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 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 4 avec Matériels		REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO		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 		OU 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 		Avec TRX	20 10 5	
9	FENTES 	OU Fentes croisées 	OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	CLIMBERS 	Avec TRX 	OU 	OU 	30 20 10

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 3 2	
2	BICEPS 		Avec élastiques TRX	 	12 6 3
3	Fentes en progression Front-Kick 	 2 ^{ème} fente 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		Moins Fléchir	20 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). Sur une ou deux jambes.		8 4 2	
8	DOS 		Avec élastiques		20 10 5
9	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein		Très dur 	16 8 4
10	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6	

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 6 avec Matériels			REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	 <p>Mvts rapides</p>	<p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p> 	30 20 10
2	BICEPS			<p>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</p> 	16 8 2
3	Presse Quadri			<p>Minis-Sauts</p>	15 10 5
4	ABDOS Barre ou Chaise			<p>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p> 	20 10 2
5	élevations Talons			<p>Ne jamais poser les talons au sol.</p>   	30 20 2
6	DOS			<p>Gardez le dos bien droit voire légèrement cambré.</p> 	20 10 2
7	SQUAT Sauts Écartés			<p>Pieds joints au saut puis écartés à la réception, le tout en progression</p>	20 10 2
8	DOS Lombaires				20 10 2
9	Impulsions Pointes de pieds			<p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>  <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30 20 10
10	Saut En Étoile	CARDIO			16 8 4

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 7 avec Matériels			REP'	
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	 <p>Minis Fentes sautées sur place</p>	Marche rapide	30 20 10	
2	BICEPS		 <p>Avec TRX</p>	 <p>Avec élastiques</p>		16 8 2
3	Ischios				 <p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise			<p>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>		20 10 2
5	Élévation sur Muret	CARDIO		<p>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</p>		30 20 2
6	DOS			<p>Prise large ou Largeur épaule ou serrée.</p>	<p>Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus</p>   	20 10 2
7	SQUAT Chassés				<p>Fléchir un peu moins sur les jambes</p>	16 8 4
8	DOS Trapèzes			<p>Avec élastiques</p>		20 10 2
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret			<p>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
10	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		<p>En progressant</p>		20 10 2

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1 avec MATÉRIELS			REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO		Montées de genoux	30 20 10
2	Développé Incliné		 OU 		16 8 4
3	Fessiers				16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste				18 12 6
5	TRICEPS		 Avec TRX	 Avec élastiques	16 8 4
6	Ischios			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
7	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	EPAULES Postérieures		 OU 		20 12 6
9	Impulsions Pointes de pieds		 Impulsions très rapides sur pointes de pieds	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20 10 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 		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers		Descendre un peu moins les fesses.		20 10 5			
4	GAINAGE Obliques Droit 						Sur un Genou	20 10 5		
5	TRICEPS 			Avec Medecine-Ball				Avec Altères	20 10 6	
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>					Moins Fléchir		16 8 4		
7	GAINAGE Obliques Gauche 						Sur un Genou	20 10 5		
8	EPAULES Postérieures			Avec élastiques				20 10 5		
9	SQUAT Box 				Sauts avant arrière sans arrêt		Attention aux risques de chutes			15 10 5
10	PONT 	Lever alternativement une jambe			OU		Ne pas reposer les fesses au sol			20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3 avec MATÉRIELS			REP'
1	Sautillements CARDIO			à la façon corde à sauter	40 20 10
2	Développé Écarté Incliné		OU		20 10 5
3	SQUAT Sauts Step		Garder le dos bien droit !		20 12 6
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	Presse Quadri				15 10 5
7	ABDOS en Binôme				20 12 6
8	ÉPAULES Tirages Tempes				16 8 4
9	FENTES		OU Fentes croisées 	OU 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 16 8 4
10	BRAS TENDUS Rotation Buste				18 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec MATÉRIELS		REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		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). Sur une ou deux jambes.	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 COMPLET		 OU 	16 8 4
10	GAINAGE Salut Militaire 		Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	20 12 6

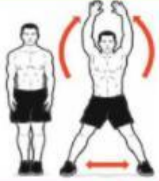


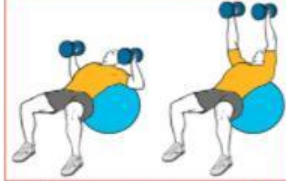










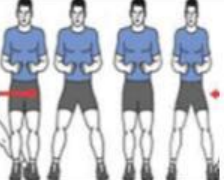

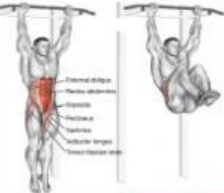





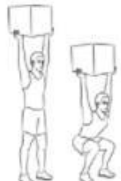


Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 5 avec MATÉRIELS	REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p>Montées de genoux</p> 	30 20 10
2	Développé Incliné		  	16 8 4
3	Ischios		   <p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise		  <p>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>  	20 10 5
5	TRICEPS		  	20 10 4
6	SPRINT	CARDIO	 <p>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p> <p>Marche rapide</p>	3 2 1
7	ABDOS Ciseaux		 <ul style="list-style-type: none"> • Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux. 	30 20 10
8	EPAULES Postérieures		  <p>OU</p>  	20 12 6
9	Pas Chassés	CARDIO	 <p>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>	3 2 1
10	Fentes en progression Front-Kick		 <p>2^{ème} fente Front Kick</p>	16 8 4

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec MATÉRIELS	REP'
1	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		20 10 2
2	Pull-over			20 10 5
3	Presse Quadri		 Minis-Sauts	15 10 5
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE		 OU 	20 10 4
5	GENOUX POITRINE	CARDIO		16 8 4
6	TRICEPS		 Avec TRX Avec élastiques	16 8 4
7	SQUAT Chassés		 Fléchir un peu moins sur les jambes	20 10 5
8	ABDOS en Binôme			30 15 2
9	BURPEES Ou Epaules	COMPLET	 OU	16 8 4
10	GAINAGE Break-dance			16 8 2

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 7 avec MATÉRIELS		REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20	
2	Développé Écarté Incliné 		OU 	20 10 5	
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4	
4	CLIMBERS 		OU 	OU 	30 20 10
5	TRICEPS Sur DIPS 		Monter à fond mais descendre bras angle droit pas davantage.		20 10 4
6	Pas Chassés CARDIO		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	

Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'
1	JUMPING-JACK				Montées de genoux
					40
			30	20	
2	FLEXION Pointe de pieds				30
					20
					10
3	Fessiers				16
			8	4	
					30
4	ABDOS Ciseaux		<ul style="list-style-type: none"> • Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux. • 		20
			10	30	
					20
5	Ischios				16
					8
			<p style="font-size: small;">Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>		4
6	Bas Du DOS				20
			Avec TRX		10
			5		
7	ABDOS Barre ou Chaise				20
			<p style="font-size: small;">Pour plus d'efficacités ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>		10
					4
8	Impulsions Pointes de pieds				30
			<p style="font-size: small;">Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>		20
			<p style="font-size: small;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>		10
9	GAINAGE				20
			12		
			6		
10	FENTES				18
			<p style="font-size: small;">OU Fentes croisées OU</p>		12
			<p style="font-size: small;">Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>		6

Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels			REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">Montées de genoux</p> 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme		 <p style="text-align: center; color: red;">Coude genou opposé en alternance.</p>		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		<p style="font-size: 0.8em; font-weight: bold;">SQUAT POP-OVER</p> 	Garder le dos bien droit !	20 12 6
7	PONT		<p style="text-align: center; color: red;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">OU</p> <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	20 12 6
8	Saut En Étoile	CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		16 8 4
9	SQUAT Box		 <p style="text-align: center; color: red;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="text-align: center; color: red;">Attention aux risques de chutes</p> 	15 10 5
10	CLIMBERS		<p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">OU</p> 	<p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">OU</p> 	30 20 10

Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 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		2 ^{ème} fente Front Kick 	16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant	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	CARDIO	 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 Travail de Force 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 1 avec <u>Matériels</u>				REP'	
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <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					30 20 10	
3	Ischios					16 8 4	
4	BICEPS			Avec élastiques		16 8 4	
5	Presse Quadri			Mini-Sauts		15 10 5	
6	TRICEPS			Avec élastiques		16 8 4	
7	FLEXION Pointe de pieds					30 20 10	
8	Développé Incliné			OU			16 8 4
9	Fessiers					16 8 4	
10	EPAULES Postérieures			OU		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="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>		<p style="color: red; font-weight: bold;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2	Haut Du DOS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec TRX</p>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">10</div>	
3	SQUAT Sauts Step	 <p style="color: blue; font-weight: bold;">SQUAT POP-OVER</p>		<p style="color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">6</div>	
4	BICEPS				<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">4</div>	
5	SQUAT en Charge			<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec un pack d'eau</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">2</div>	
6	TRICEPS	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">6</div>	
7	FLEXION Pointe de pieds				<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">10</div>	
8	Pull-Over		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Pull-over à la poulie haute</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">5</div>	
9	SQUAT Box	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Attention aux risques de chutes</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">5</div>	
10	EPAULES Postérieures	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</p>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">5</div>	



Circuit Explosivité Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ Avec Matériels	REP'
1	4 exos à Enchaîner CARDIO	 <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 Attention aux risques de chutes</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 COMPLET		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 COMPLET	 <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 Explosivité Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ Avec Matériels		REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>	200
2	BICEPS		À chaque rep', monter en contraction rapidement puis contrôler la descente	12
				6
				3
3	Épaules & Punch			16
				8
				4
4	SQUAT Box		Sauts avant arrière sans arrêt	15
			Attention aux risques de chutes	10
				5
5	DOS		Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.	12
				6
				2
6	GENOUX POITRINE	COMPLET		16
				8
				4
7	POMPES Inclinées		Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	12
				8
				4
8	SQUAT Sauts Step		Garder le dos bien droit !	20
				12
				6
9	Pompes Sur bout Doigts			12
				6
				2
10+	Flexion Sprint	COMPLET		20
			1. Maintien 10" en squat	12
			2. Burpees nombre =	2
			3. Sprint sur 10 mètres.	

Circuit Sport de Combat Avec Matériels

N°	EXOS		Circuit SPORT DE COMBAT Avec Matériels	REP'	
1	6 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Mvts rapides</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Sur ces 6 exos, faire 50 reps de chacun.</p>	300
2	CLIMBERS	COMPLET	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Avec TRX</p>  <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">OU</p> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">OU</p> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">30</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">10</p>
3	Saut En Étoile	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		<p style="color: red; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">4</p>
4	Presse Quadri	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente plus lente..</p>	<p style="font-weight: bold;">Minis-Sauts</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">15</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">5</p>
5	DOS	COMPLET	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente contrôlée.</p>		<p style="color: red; font-weight: bold;">12</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">6</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">2</p>
6	Gainage + Squat	COMPLET			<p style="color: red; font-weight: bold;">12</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">4</p>
7	Pull-Over	COMPLET		 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Pull-over à la poulie haute</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">5</p>
8	Cuisses & Épaules	COMPLET			<p style="color: red; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">4</p>
9	TRICEPS	COMPLET	 <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: red; font-weight: bold;">20</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">10</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">6</p>
10+	Flexion Sprint	COMPLET	 <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: red; font-weight: bold;">16</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">8</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">4</p>

PARCOURS SANTÉ

Ce genre de circuits avec groupes d'ateliers est particulièrement intéressant lorsqu'on est plusieurs pratiquants à vouloir travailler ensemble.

1^{er} Groupe
de 6 exos
Haut du corps



2^{ème} 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^{er} 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^{ème} groupe, on peut se donner 1 minute de récupération passive avant l'entame du 2^{ème} tour.

Matériel nécessaire mais pas indispensable :

- ✓ Un tapis d'abdo.
- ✓ Une sangle TRX.
- ✓ Un Step.
- ✓ Un Medecine-Ball.
- ✓ Des marches d'escalier.

4^{ème} Groupe
de 6 exos
Cardio



3^{ème} Groupe
de 6 exos
Centre du corps

Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...

1^{er} groupe de travail :

1 Le DOS

Pieds décalés

Pieds joints

Avec un bras Pieds décalés

Avec un bras Pieds joints

2 Les TRICEPS

3 Les ÉPAULES

4 Les ÉPAULES + Gainage

Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche !

5 Les PECTORAUX

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

6 Les BICEPS

Parcours de Santé

Matériel nécessaire :
* 4 medecines-ball.
* 2 chaises.

LE HAUT DU CORPS

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

2^{ème} 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.

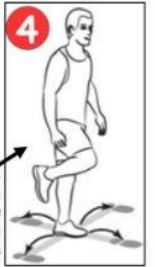
2 Les MOLLETS



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



- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied Position de squat au sol

Le dos le plus droit possible. Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

OU Squat-Jump si vous avez des problèmes pour effectuer un gainage.

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



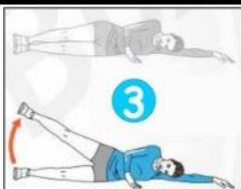
Pour travailler davantage les fessiers

Squat sauté écarté : Saut pieds joints à réception écartée.



Le dos le plus droit possible. Le haut des cuisses bien parallèle au sol. Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

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^{ème} 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



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^{ème} groupe de travail :

1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

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 !

2



5 Doubles appuis échelle de rythme



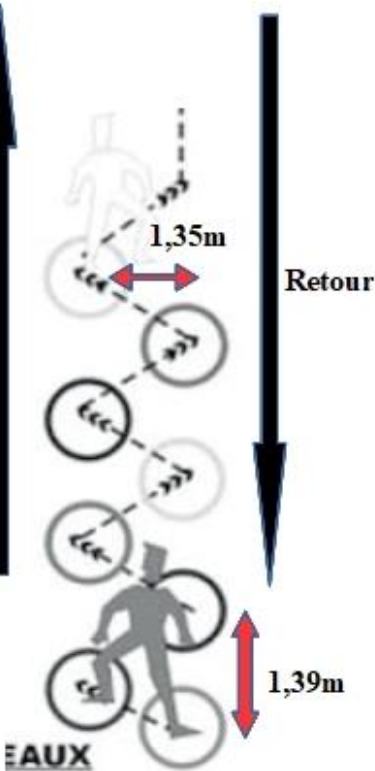
4 COURSES ESCALIERS



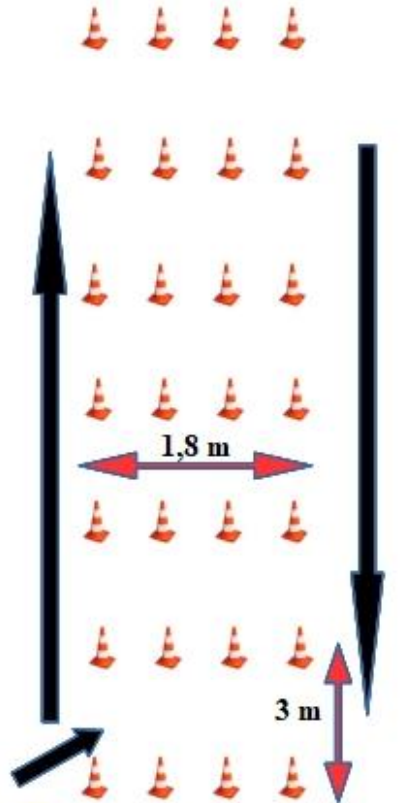
La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

PARCOURS "Crossfit 1"

Toucher la ligne jaune
et repartir



2 = 12 cerceaux
Pénalité de 1s par
cerceaux touchés.



4 = 9 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

**3 = 3 Sauts sur
Box Pieds joints**

Hauteur
Box
= 75 cm



Sprint

**6 = 4
Allers-
Retours
Toucher
mur.**

**5 = 5 levés de
Medecine-ball**



Toucher la ligne jaune
et repartir

Aller

Retour

**7 = Portée
de sac en
aller-
retour.**



**9 = Sprint
final tout
autour du
gymnase.**

**8 = 100m de rameur
"Pieds au sol".**



1 = 5 pompes.

Le torse doit toucher
les plots.
Les bras doivent être
tendus.



Départ

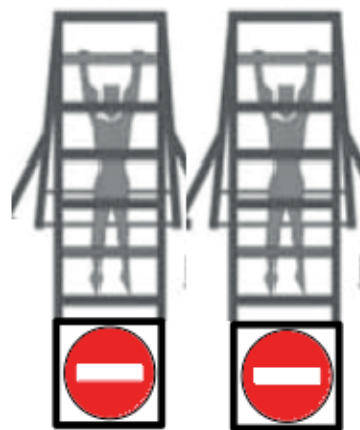
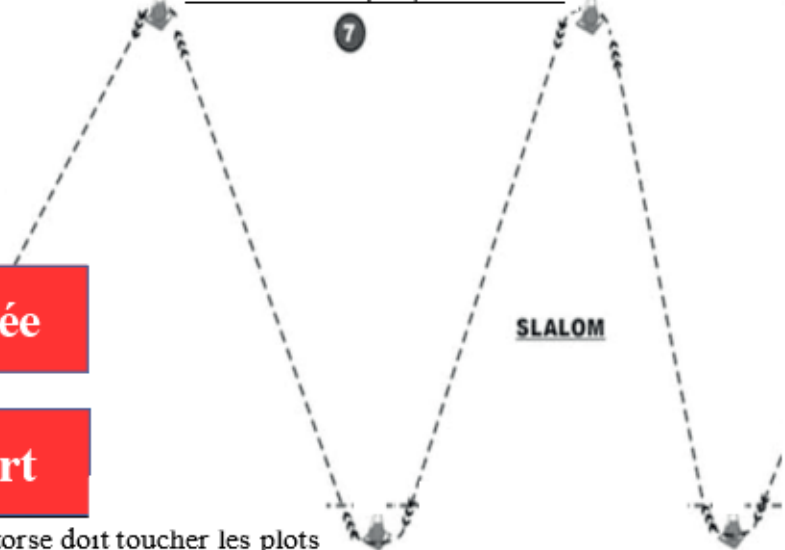
Arrivée

Arrivée

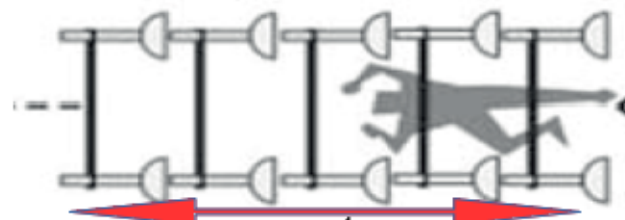
Départ

Le torse doit toucher les plots
Les bras doivent être tendus

9 = Slalom entre 5 plots
Pénalité de 1s par jalon touché



8 = Franchissement sur escaliers
2 mains accrochées et 1 mouvement de main par escalier.
1s de pénalité par pied touché sur zones interdites.



7 = Tunnel de Ramper 4m
Pénalités de 1s par jalons touchés

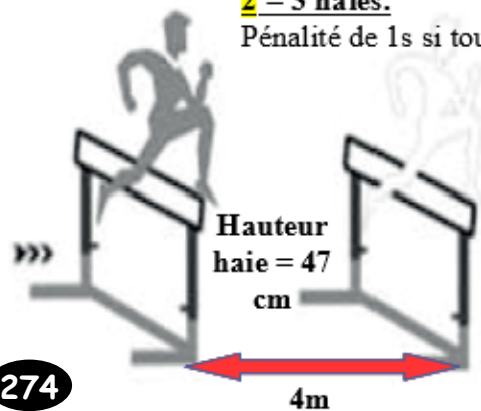
6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



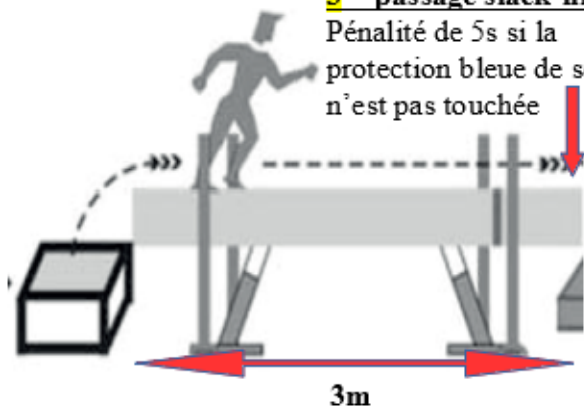
PARCOURS "POLICE-PRISON"



2 = 3 haies.
Pénalité de 1s si touchée



3 = passage slack-line
Pénalité de 5s si la protection bleue de sortie n'est pas touchée



4 = 8 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



5 = Appuis alternés
10 appuis



Toucher la ligne jaune et repartir

Sprint

1 = Poussée de Box sur 15 mètres

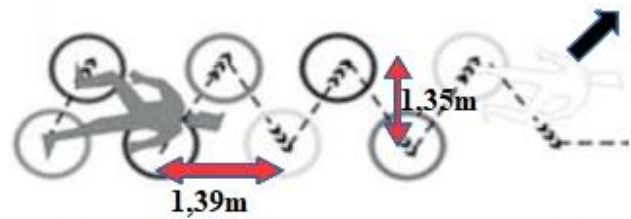
2 = Tirage de Box sur 15 mètres



3 = 7 Sauts + 7 Pompes

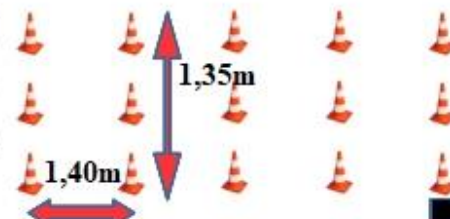


Hauteur haie = 47 cm



4 = 9 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés

5 = Pas chassés dans 4 couloirs
Pénalité de 1s par plots touchés



6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



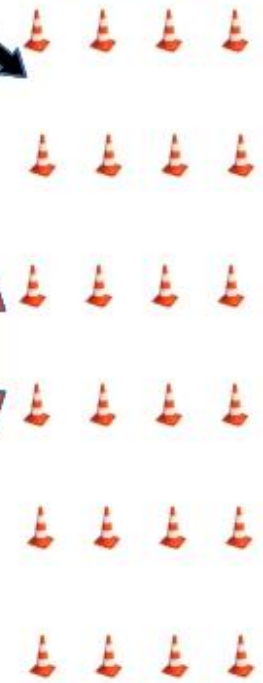
2,2m

PARCOURS "Cardio-Burpees"

1,8 m

7 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

2 m



Arrivée

Sprint

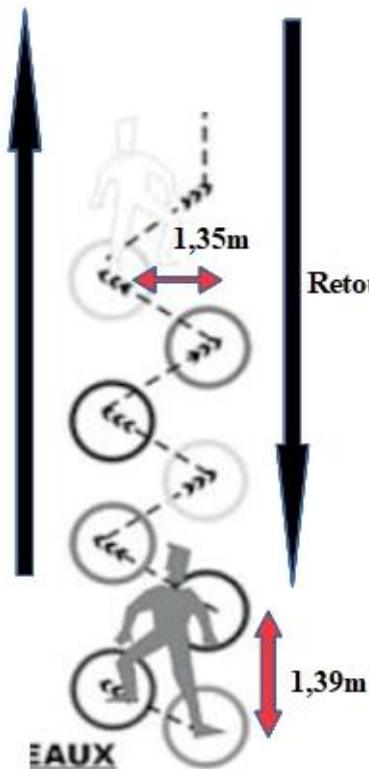
Départ



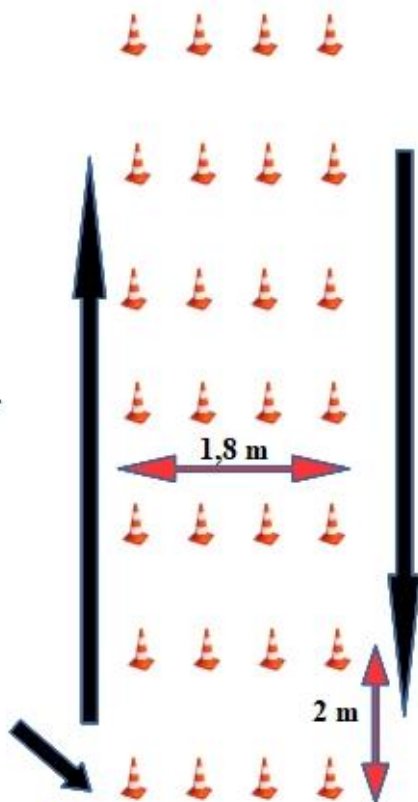
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



4 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

1 = 5 pompes.

Le torse doit toucher les plots.
Les bras doivent être tendus.



2 = 12 cerceaux

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

3 = 3 Sauts sur

Box Pieds joints

Hauteur
Box
= 75 cm



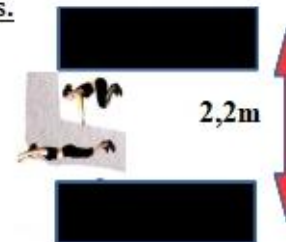
Sprint



7 = 10 bonds.

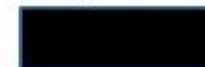
Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



8 = 3 bonds. Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



PARCOURS "Cardio-Foot"

Arrivée

Sprint

Arrivée

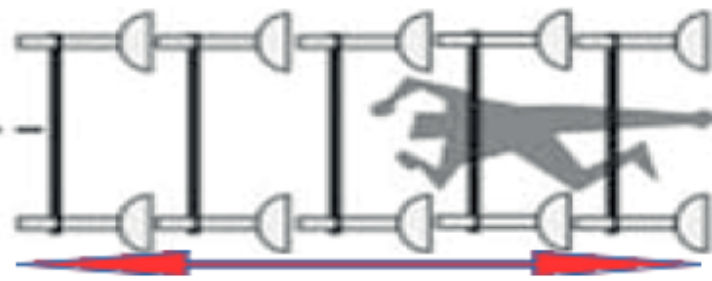
11 = Ski-Erg
sur 150m



10 = Poussée de Box
sur 10 mètres



9 = 3 Sauts sur Box Pieds joints.
Hauteur = 61cm



4 m

8 = Ramper dans tunnel.
1s de pénalité par jalons touchés
Hauteur = 53cm

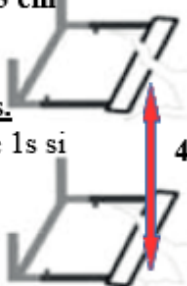


3 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s
si pieds non-joints



Hauteur
haie = 63 cm

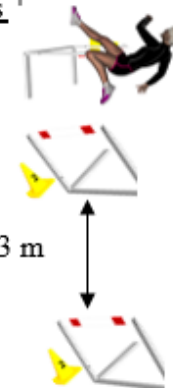
2 = 3 haies.
Pénalité de 1s si
touchée



4m

2m

7 = 5 Sauts
5 Burpees



Hauteur
Haie = 47cm

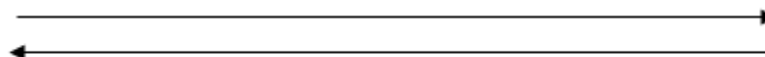
3 m

Sprint

5 = Sprint.
Toucher mur
et revenir.

PARCOURS
"Cardio-Muscu"
hommes

6 = Portée de sac
aller/retour
sur 10 mètres



1 = 5 Pompes.
Toucher plot
avec pecs.+
Bras tendus



4 = Tirage de Charge
sur 10 mètres



Départ

ÉTIREMENTS & MOBILITÉS DE CHAQUE MUSCLE

SOMMAIRE :

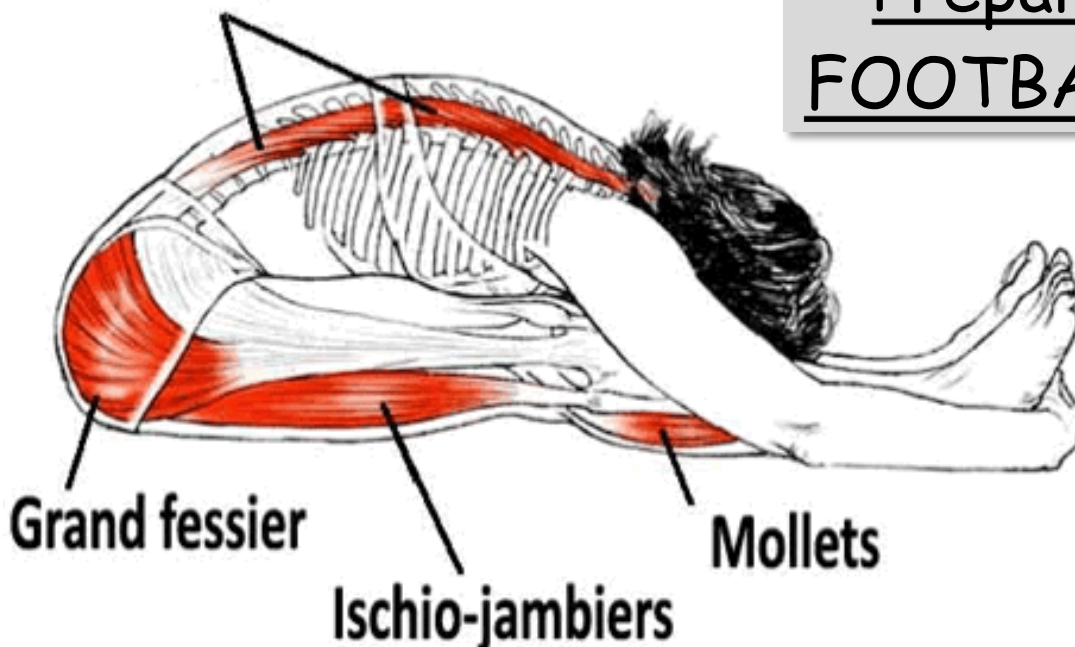
**Bas
du
corps**

Mollets, Chevilles & Pied	285
Tibia & Péroné	295
Quadriceps & Psoas	299
Ischios	304
Genoux	309
Fessiers & Fascia Lata	325
Hanches	327
Adducteurs	333
Sciatique, Piriforme & Cruralgie	337
Psoas	347

**Haut
du
corps**

Dos	351
Cervicales	371
Epaules & Pectoraux	375
Avant-bras & Coude	385
Biceps-Triceps	389
Doigts & Poignets	379

Muscles spinaux et dorsaux



Préparation
FOOTBALLEUR

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**. Praticué 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.

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.

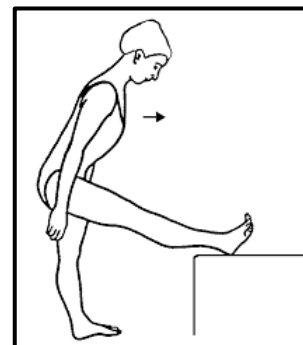
Délais moyens de réparation des tissus (s'il n'y a pas de complication) :

- ✓ **Peau** : de quelques minutes à quelques semaines ;
- ✓ **Muscles** : de quelques jours à 3 mois ;
- ✓ **Os** : de 3 semaines à 3 mois ;
- ✓ **Ligament** : de 3 semaines à 6 mois ;
- ✓ **Nerfs** : de quelques jours à 3 ans ;
- ✓ **Tendon** : de 3 semaines à 3 ans.

Les différentes méthodes d'étirement :

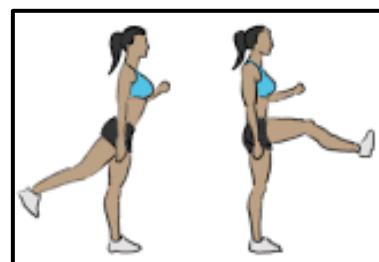
1) Statiques.

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).

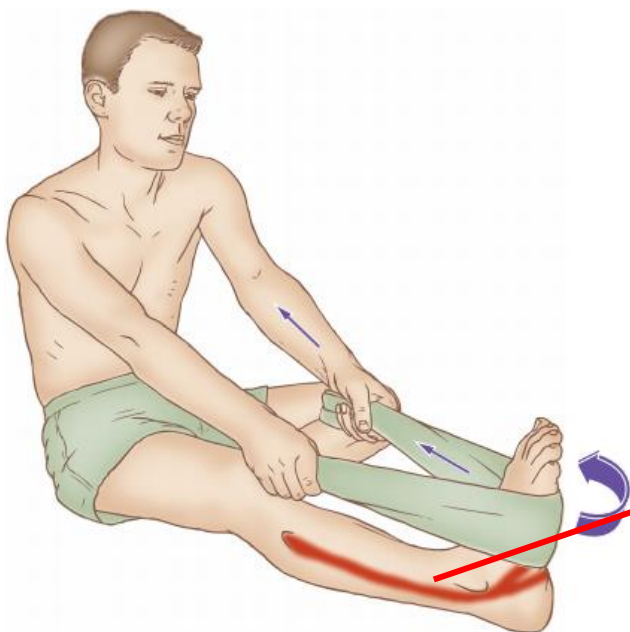
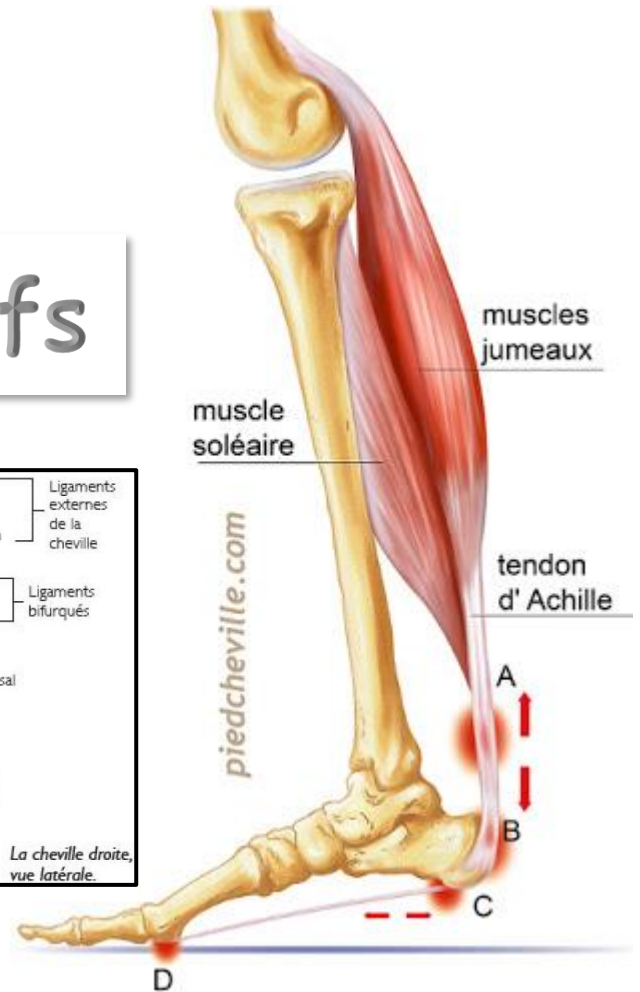
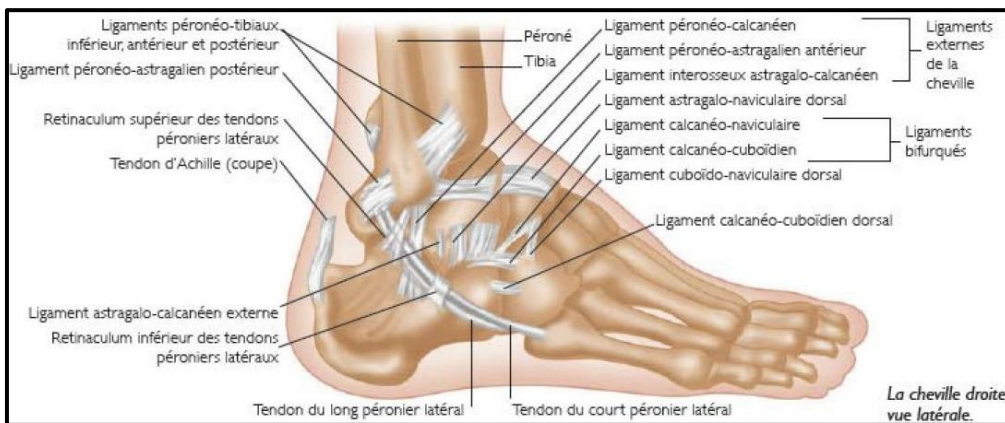
Par contre, il faut les réaliser au bon moment : juste après la première phase d'échauffement qui dure généralement une dizaine de minute et juste avant la seconde phase qui est plus intense et plus spécifique (par exemple au football, accélérations, frappes, ...).

Ils ne sont donc pas à placer en début d'échauffement.

Chevilles / Mollets / Pieds

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.

4 exercices à faire pour les renforcer et prévenir les accidents douloureux.

Faites de petits cercles avec les chevilles

Pour renforcer les muscles dans et autour de la cheville et améliorer la stabilité de l'articulation, commencez par faire de petits cercles. Asseyez-vous sur une chaise et étendez votre jambe droite, genou droit. Déplacez votre pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre entre 10 et 20 fois. Reposez votre jambe pendant 5 secondes, puis étendez-la à nouveau, et déplacez votre pied dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le même nombre de fois. Alternez les jambes et faites de 3 à 4 séries de chaque côté.

Ecrivez l'alphabet avec le gros orteil

Cet exercice est beaucoup moins simple qu'il n'y paraît mais il permet de véritablement renforcer vos chevilles. Assis sur une chaise, maintenez votre jambe droite en avant. Utilisez votre gros orteil comme un stylo et faites mine d'écrire l'alphabet sur le sol en commençant par les lettres majuscules. Répétez l'exercice avec l'alphabet en lettres minuscules puis changez de pied et recommencez l'exercice.

Assouplissez le tendon d'Achille

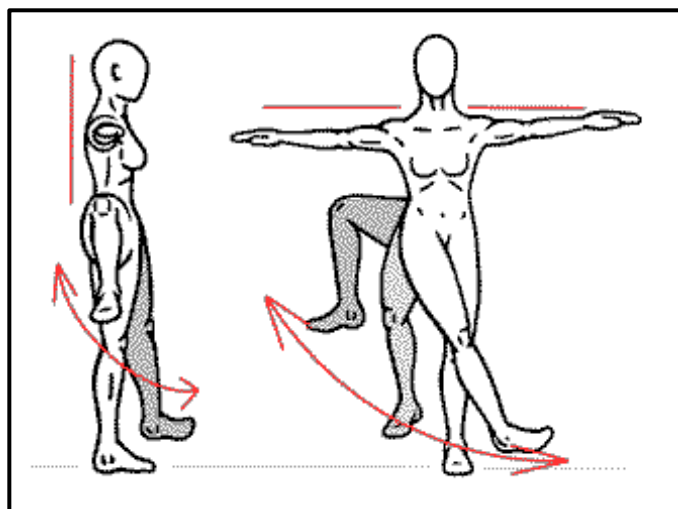
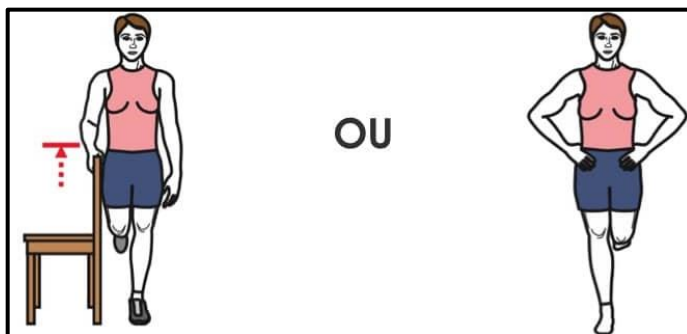
Après 40 ans, les tendinopathies du tendon d'Achille sont fréquentes en raison du vieillissement du tendon. Faire des étirements réguliers permet de le rendre plus flexible. Pour cet exercice, tenez-vous debout. Reculez une jambe tout en la gardant droite et en posant le talon sur le sol. Puis poussez la hanche vers l'avant tout en fléchissant le genou à un angle d'environ 45 degrés. Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes et changez de jambe. Répétez 2 à 4 séries sur chaque jambe.

Renforcez les tendons péroniers

Les tendons péroniers longent le côté extérieur de la cheville. Ils sont primordiaux pour sa force et son soutien. Ce sont d'ailleurs les tendons que les coureurs, footballeurs ou danseurs pensent à échauffer en premier avant chacun de leur entraînement. Pour les renforcer, l'exercice est tout simple : pieds nus, roulez doucement sur l'extérieur de votre pied et marchez dans cette position pendant une minute. Cela permet de renforcer ce tendon relié au péroné et permet aussi de prévenir les entorses de la cheville.

Niveau 1 :

Exercices d'équilibre statique :



Niveau 2 :

LA PROPRIOCEPTION INTÉRÊT ET BÉNÉFICES

SUPERTRAINERS

- Amélioration de la coordination
- Amélioration de la force
- Percevoir la position de ses membres sans les regarder
- Amélioration de l'équilibre
- Prévention des blessures articulaires et ligamentaires





Un pied en équilibre sur un trampoline

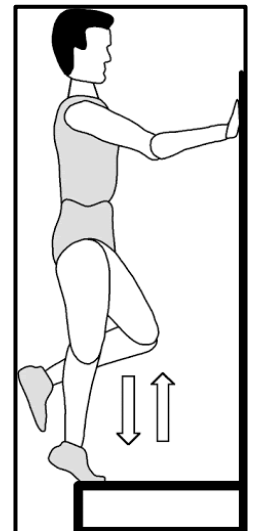
Niveau 3 :

Exercices musculaires pliométriques :



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.

Ou sur un pied



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

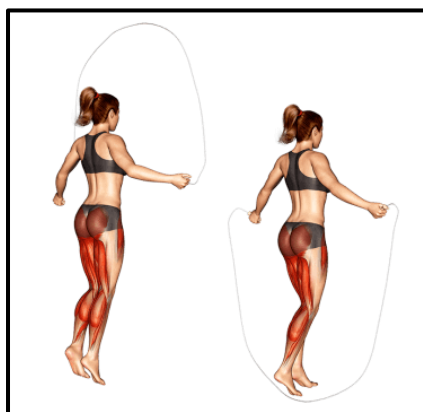
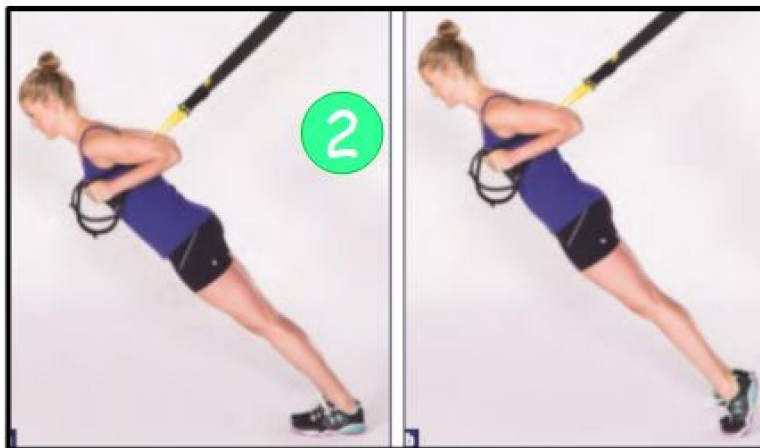
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

Ne pas reposer le talon 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.



Ou sautilllements sur place à la façon corde-à-sauter si vous ne savez pas en faire 😊

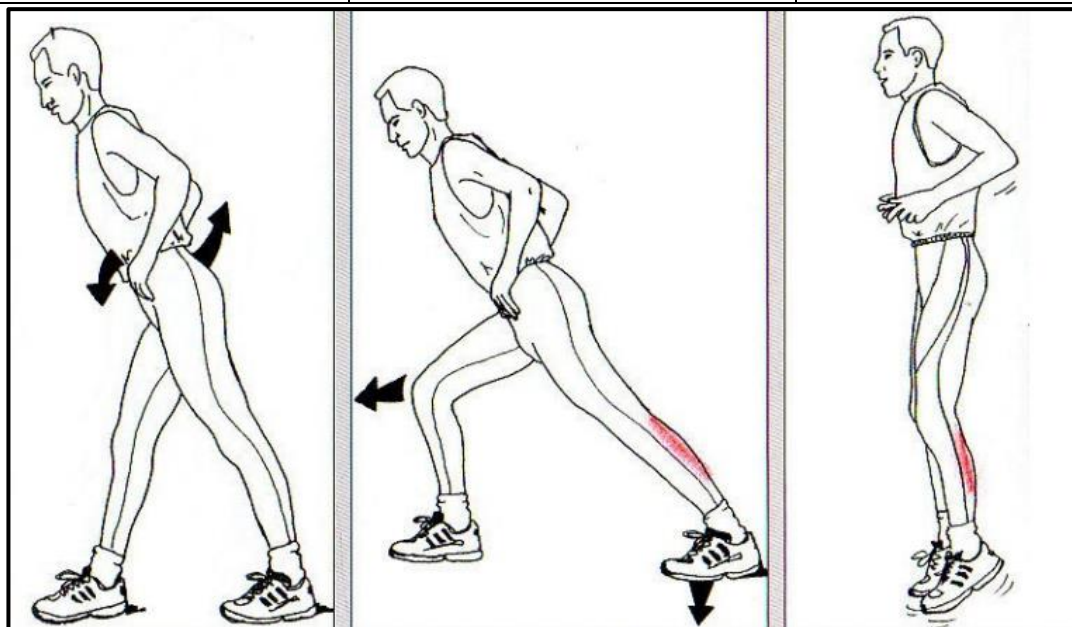


Mollets

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^{er} Temps :

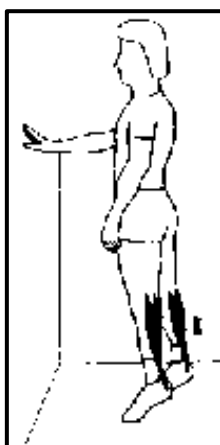
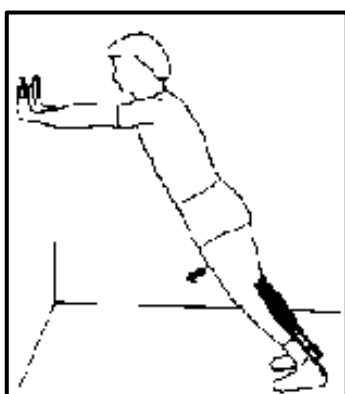
- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

2^{ème} Temps :

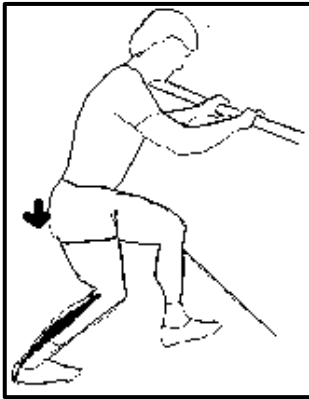
- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

3^{ème} Temps :

- Sautillements.

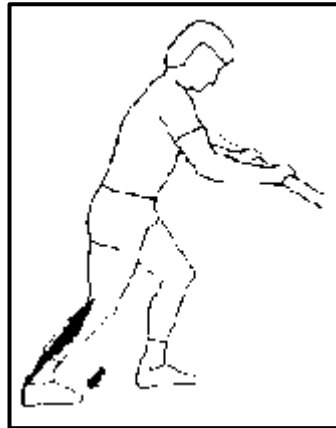


ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



1^{er} 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.



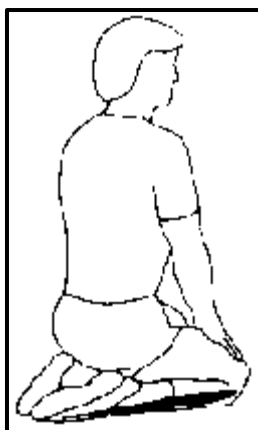
2^{ème} Temps :

- 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.



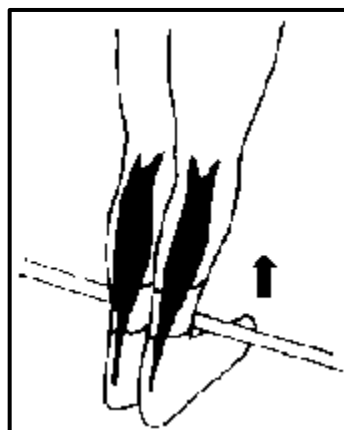
3^{ème} Temps :

Sautillements.



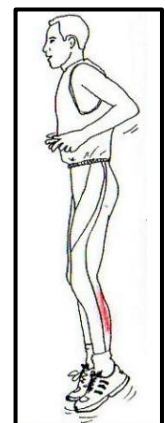
1^{er} Temps :

- 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^{ème} Temps :

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



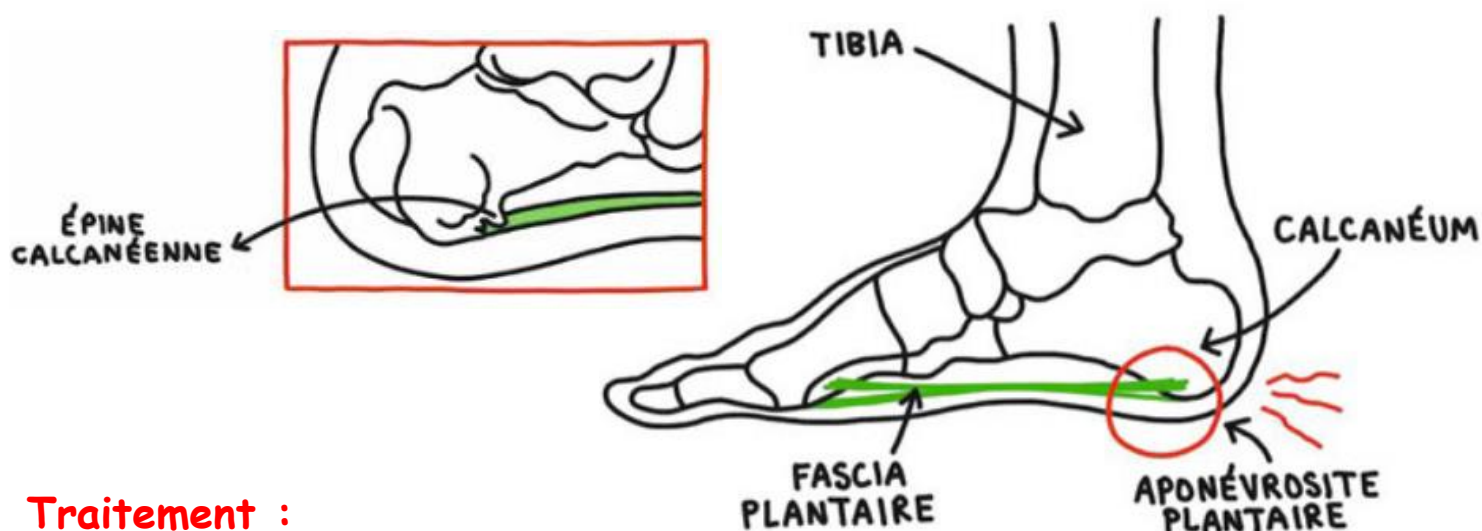
3^{ème} Temps :

Sautillements.

Pied

Aponévrosite plantaire

Ça ressemble à une douleur lancinante sous le pied chaque fois que vous prenez appui sur le talon le matin au réveil, lors de marches prolongées, en position debout prolongée, parfois aussi corrélée à un changement de chaussures, d'entraînement ou à une prise de poids



Traitement :

1) Pour détendre :

Massage à la balle de tennis :

Même chose. Prenez la balle de tennis et venez masser la voûte plantaire. 30 fois dans un sens, 30 fois dans l'autre sens



2) Pour renforcer :

- ✓ Prenez une serviette relativement fine que vous roulez, idéalement une serviette à main.
- ✓ Positionnez votre gros orteil en extension sur la serviette, le genou est fléchi.
- ✓ Et prenez appui sur un meuble ou contre un mur pour garder l'équilibre et montez sur la pointe des pieds.
- ✓ N'oubliez pas de fléchir le genou pour isoler le long fléchisseur de l'hallux.
- ✓ Vous pouvez le faire entre 6 à 12 répétitions avec 1 minute de repos et entre 4 et 6 séries.

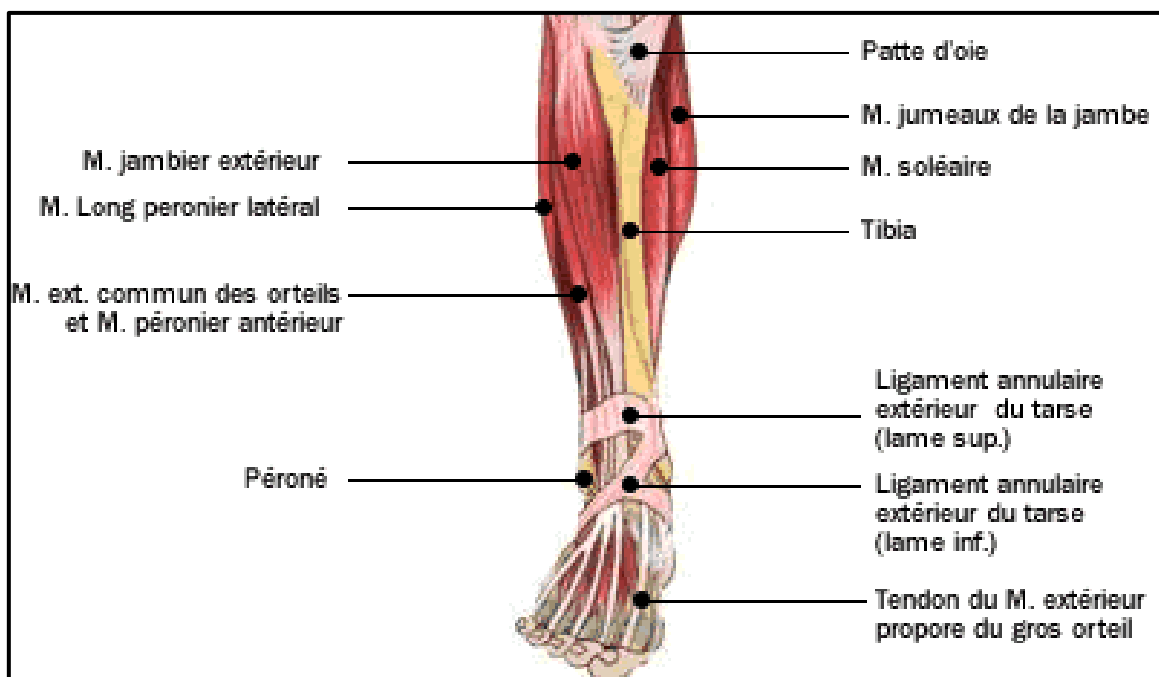
P.S. : le genou ne bouge pas, le mouvement se fait uniquement dans le pied.



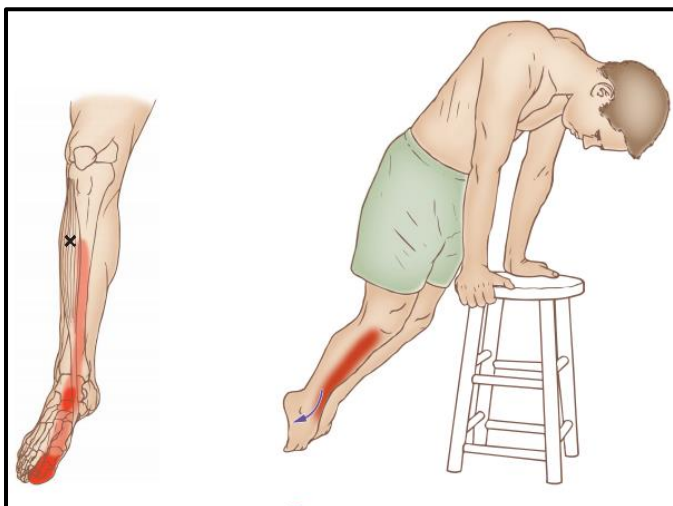
Tibia & Péroné

Tibia

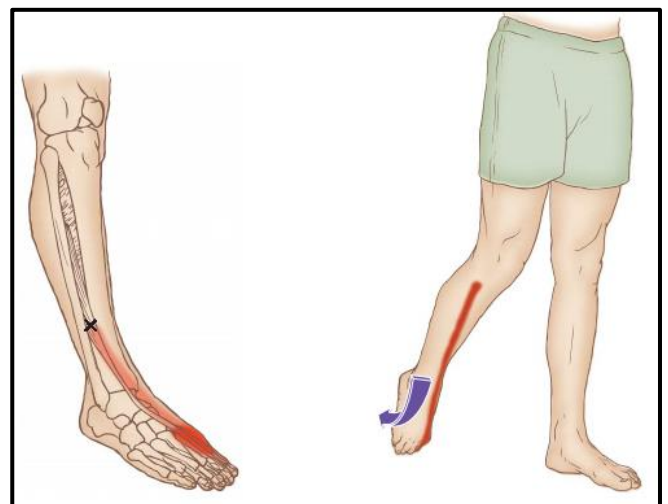
Étirements passifs



Tibial antérieur :



Long extenseur de l'hallux (gros orteil) :



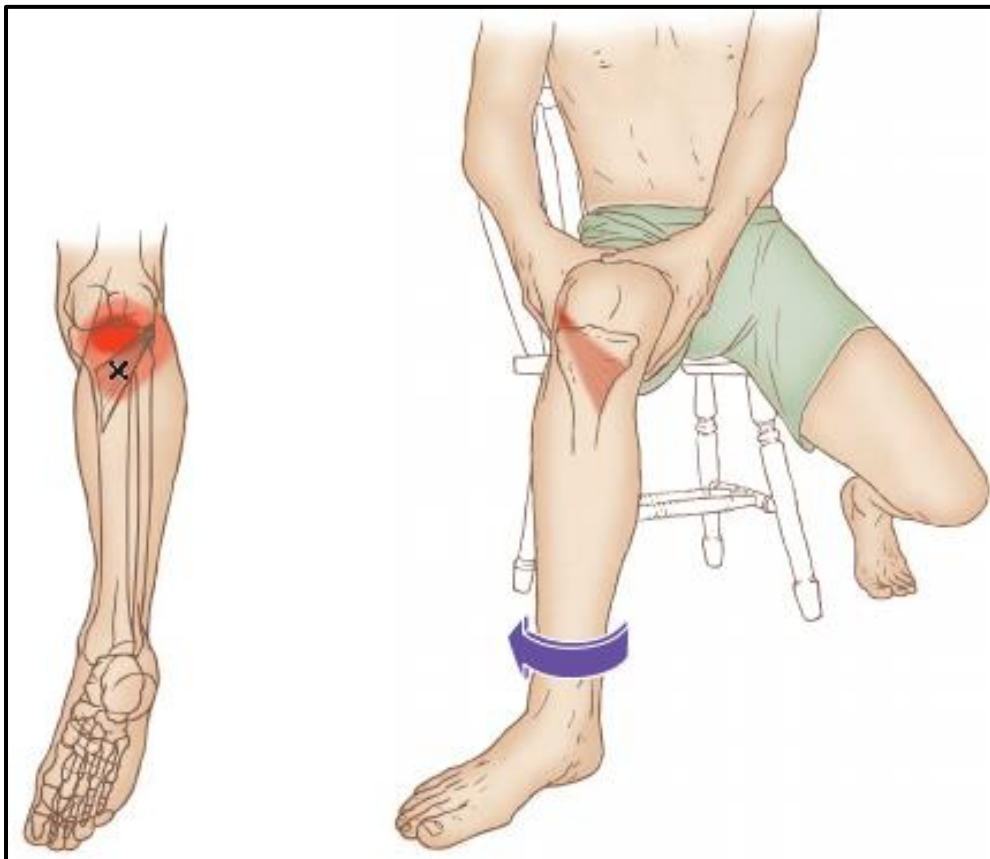
Bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL) :



Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accoudeoir 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 :

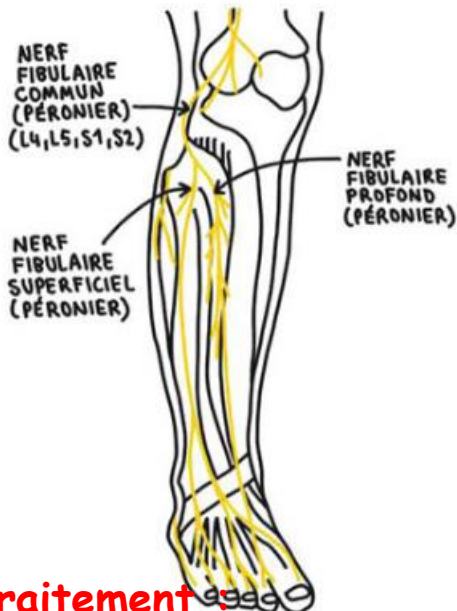
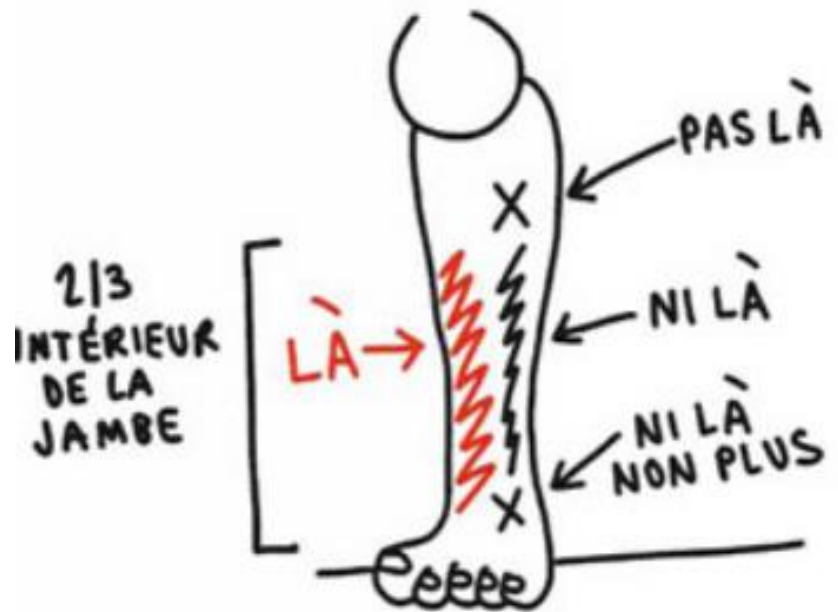
- Maintenez la cuisse avec les 2 mains.
- Puis rotation latérale de la jambe au niveau de l'articulation du genou. Celle-ci est fléchie à 45° environ par rapport à son extension complète.

Péroné → Périostite

Ça ressemble à une inflammation du périoste : une partie de l'os.

Pour créer une inflammation d'un os, il faut vraiment, mais genre vraiment beaucoup le solliciter. Donc si vous avez des douleurs à la jambe, que vous êtes coureur amateur et que vous avez mal partout sauf dans la zone il semblerait que vous n'avez pas une périostite

Le plus fréquemment, les gens confondent la périostite avec des irritations des muscles releveurs, des nerfs de la jambe ou des courbatures du muscle tibial antérieur qui peuvent donner des douleurs sur le tiers inférieur de l'intérieur de la jambe (cause 1) ; ou encore avec une irritation des nerfs de la jambe (cause 2), liées par exemple à une sciatique ou une cruralgie.



Traitement

Pour détendre :

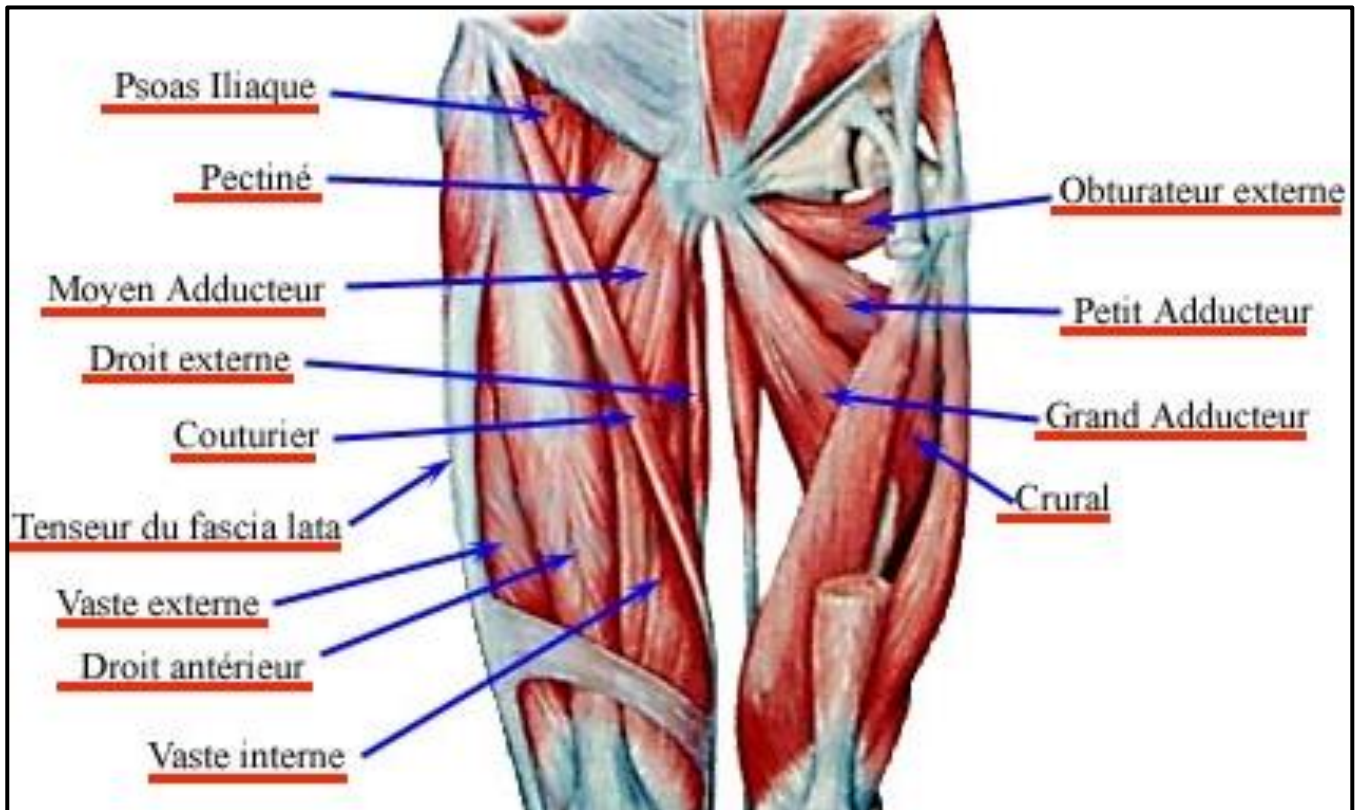
Massage des releveurs :

- ✓ Assis, venez chercher des traits tirés le long des muscles de la loge des releveurs.
- ✓ 30 fois chaque fois que vous faites des massages.
- ✓ Vous pouvez le faire également avec un rouleau



Quadriceps & Psoas

Étirements passifs



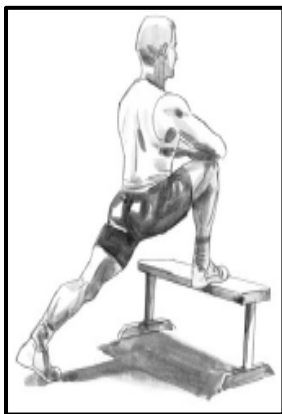
1) Étirer le Psoas :

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.

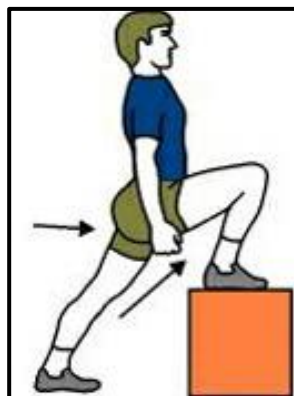


Consigne : jambe arrière en appui sur le genou et jambe avant fléchie à 90° en appui sur le pied, avancez le bassin tout en conservant le buste droit. Cet exercice permet d'étirer à la fois le psoas et le quadriceps, muscle du devant de la cuisse.

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.

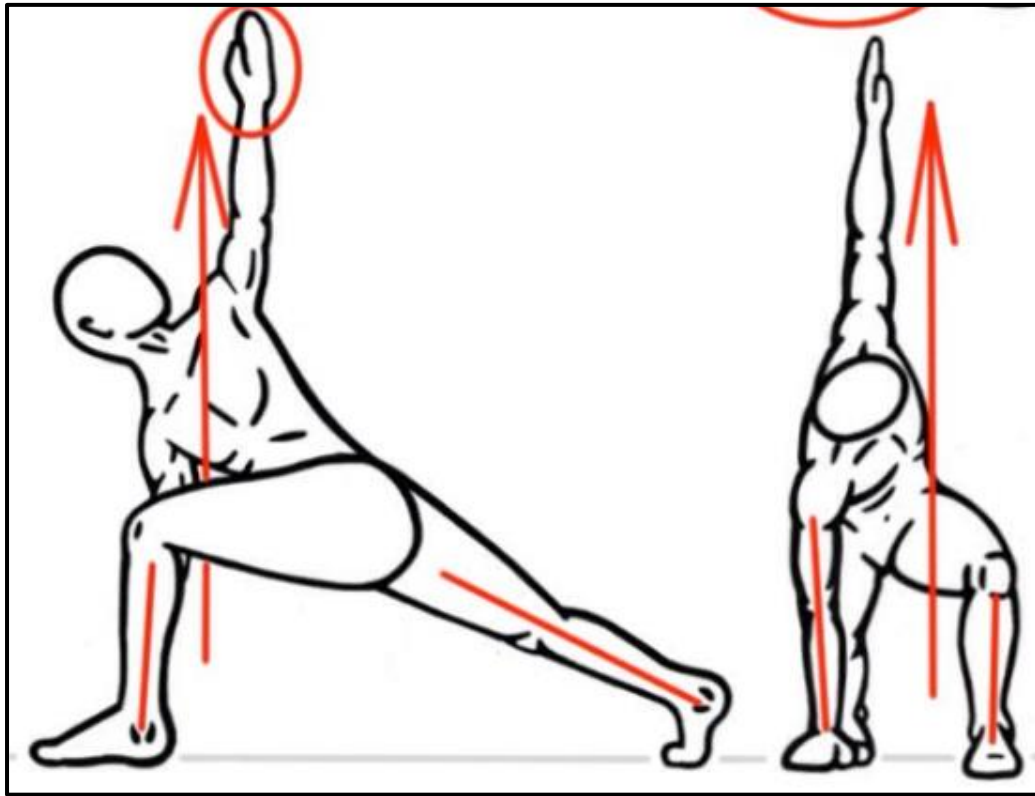
Étirements actifs du psoas :

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.

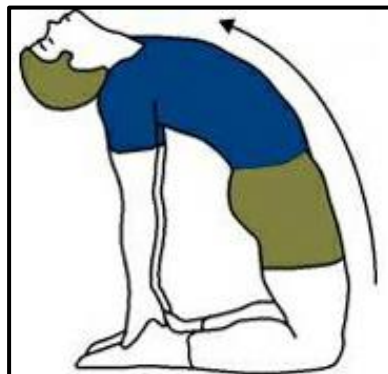
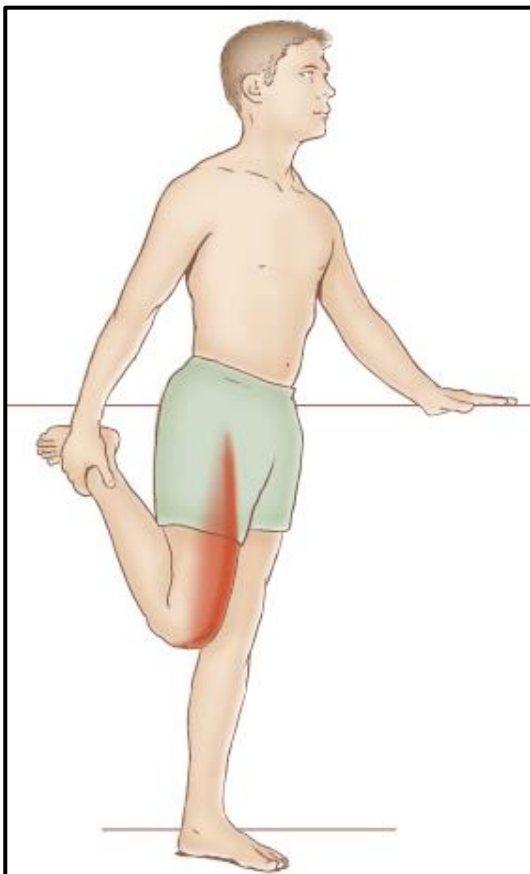


Consignes :

- 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 senti 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.



2) Étirer les Quadriceps :

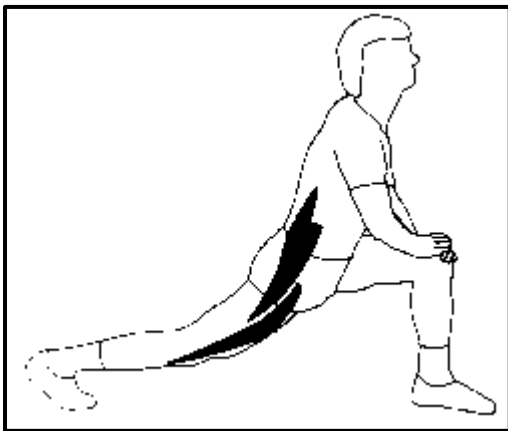


Étirements Activo-dynamique

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

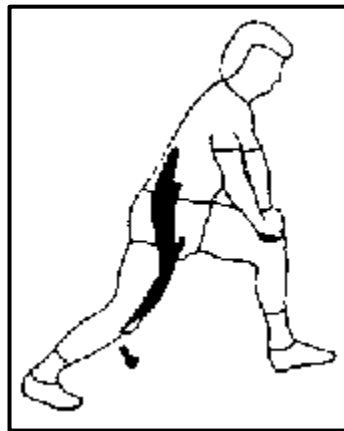
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes

1) Éirement Activo-dynamique du Psoas :



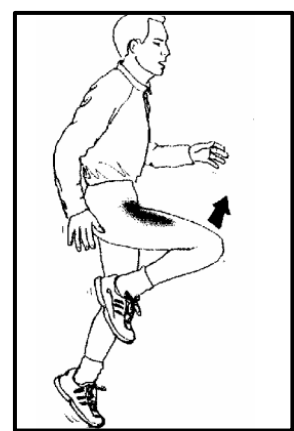
1^{er} Temps :

- 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^{ème} 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^{ème} Temps :

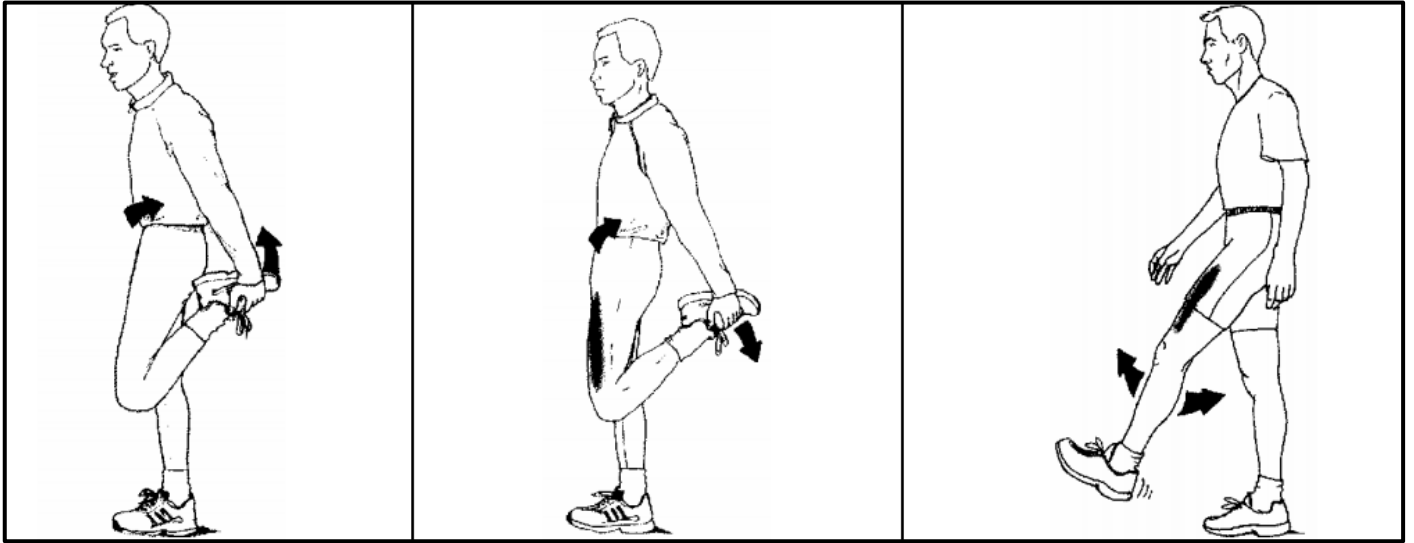
Genoux / Poitrine

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

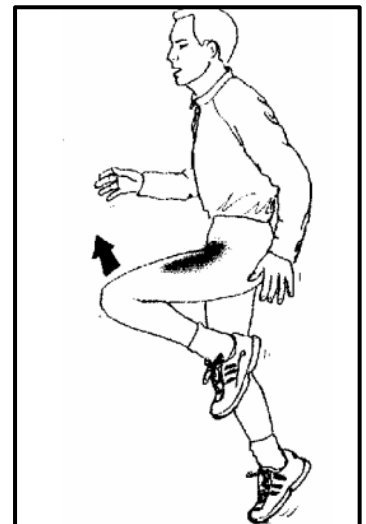
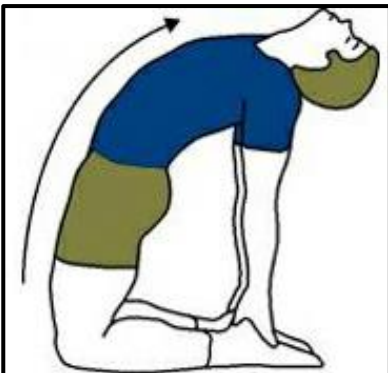


2) Étirement Activo-dynamique des Quadriceps :

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

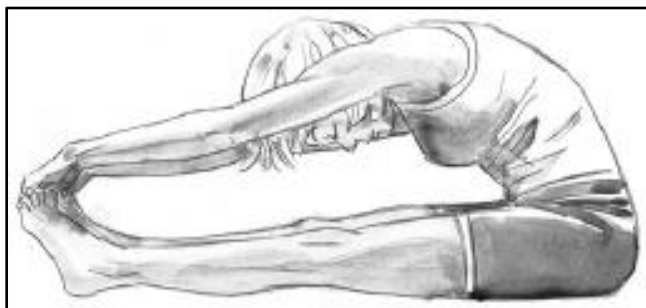
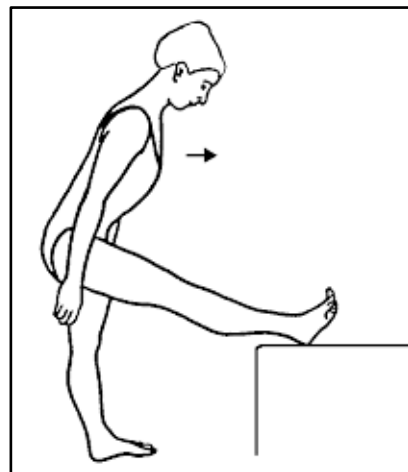
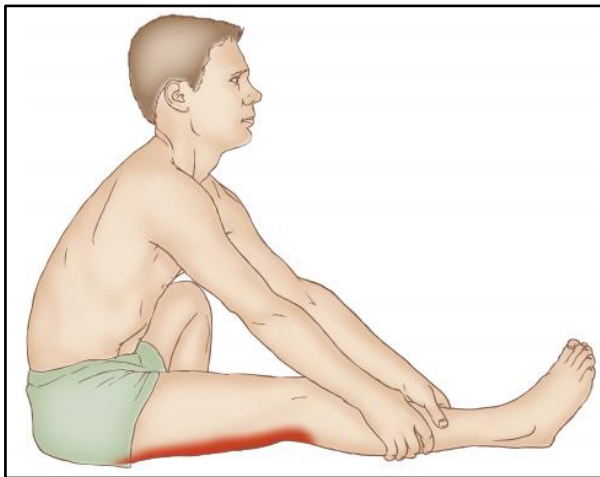
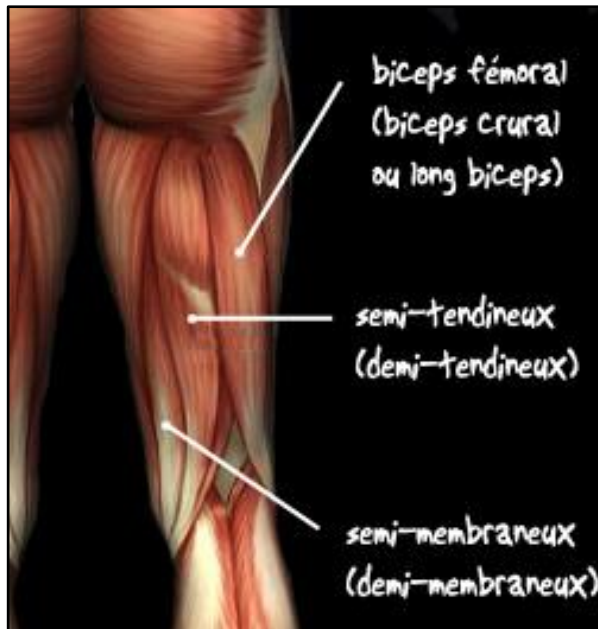


OU



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.

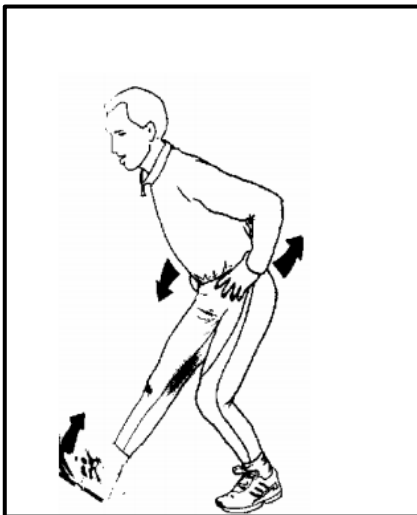


- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

Étirements Activo-dynamique

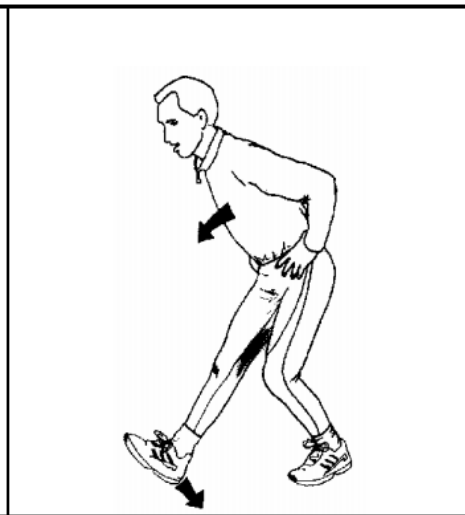
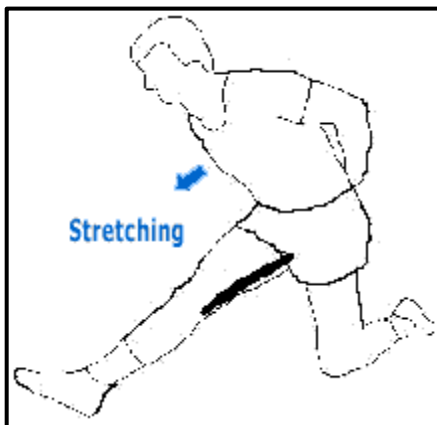
Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

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



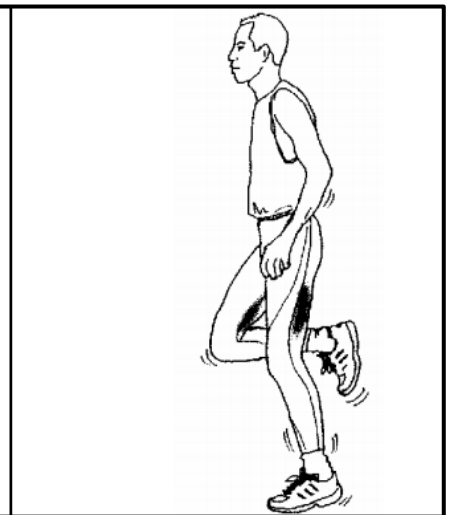
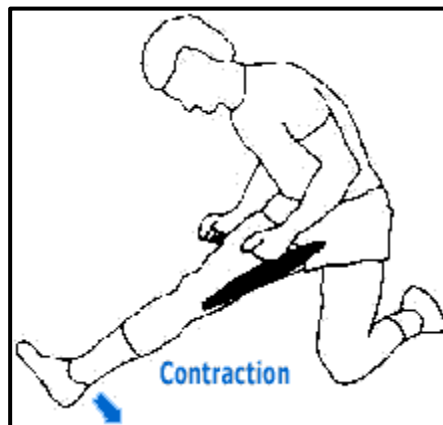
1^{er} Temps :

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



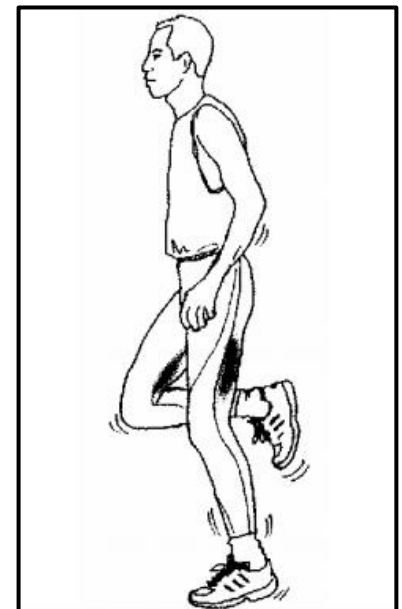
2^{ème} Temps :

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

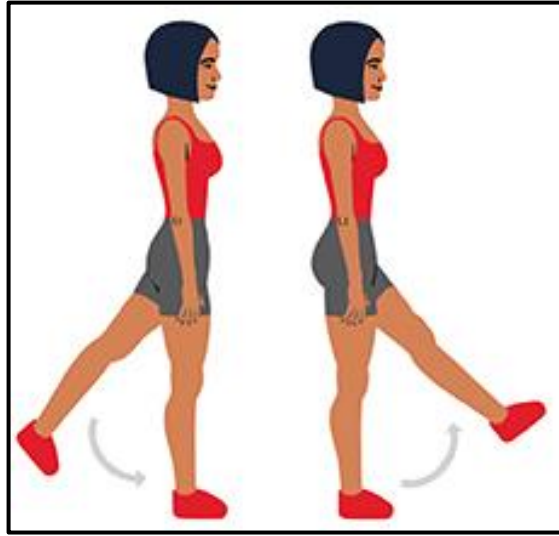


3^{ème} Temps :

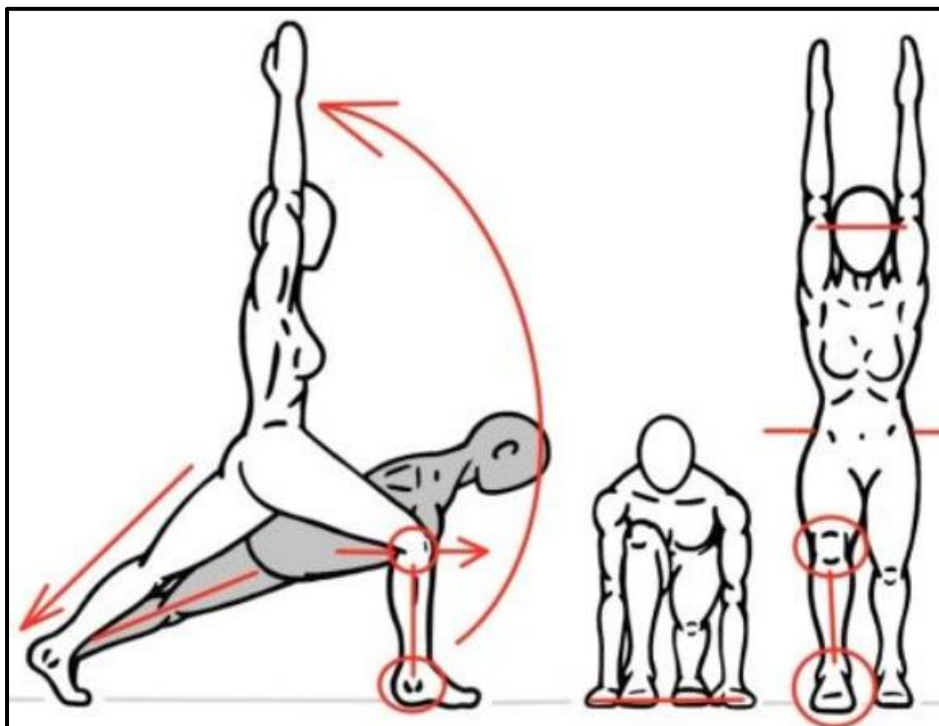
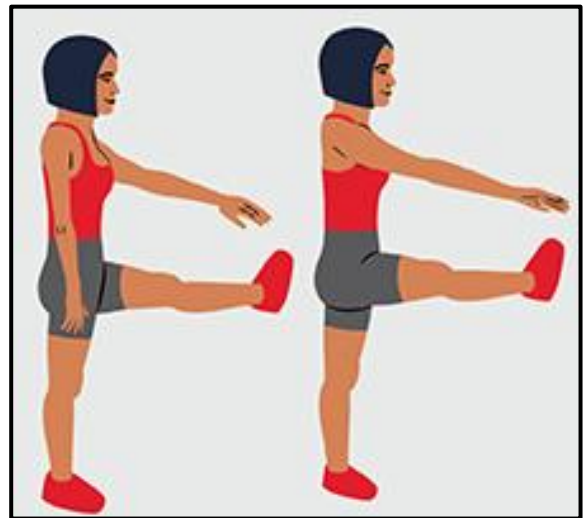
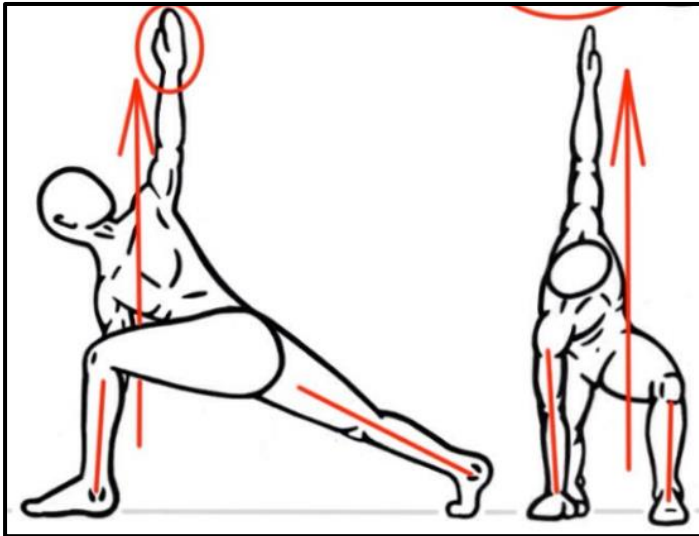
Talons/Fesses.



Étirement dynamique :



Étirements actifs :



GENOUX

4 critères de passages sont nécessaires pour suivre toutes les phases de rééducation =
Stabilité + Renforcement + Saut + Changement de direction

Critères de passage à la phase stabilité :

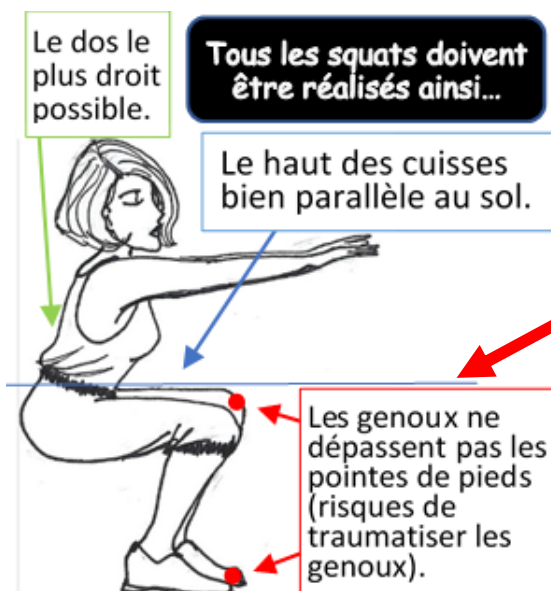
- ✓ Parvenir à tendre complètement la jambe.
- ✓ Peu d'épanchement.
- ✓ Marcher sans boiter.

1) Phase de stabilité :

Elle a pour objectif de :

- Obtenir la stabilité du bassin et du tronc.
- Maîtriser les activités sur deux jambes
- Parvenir à lever la jambe tendue complètement.
- Fléchir progressivement le genou.
- Être capable de monter et descendre les escaliers aisément.

Consignes de sécurités :



**Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!
Risques d'aggraver la tendinite !!!**



Étirement de la cuisse (quadriceps).

Consignes :

- Gardez le dos droit et tirez le pied vers la fesse à l'aide de votre main.
- Dès que vous sentez l'étirement devant la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.



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.

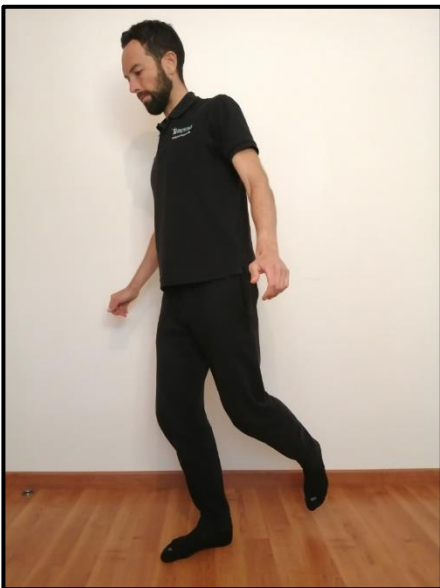


Les jumping-jacks sont considérés comme des exercices ayant un fort impact sur les genoux, mais il existe un moyen facile de les rendre beaucoup moins violents pour tes articulations. Au lieu de sauter en décollant tes deux pieds en même temps, alterne en levant un coup, le pied gauche, et un coup le pied droit.

Une deuxième alternative consiste à faire des jumping-jacks obliques. Voici comment faire :



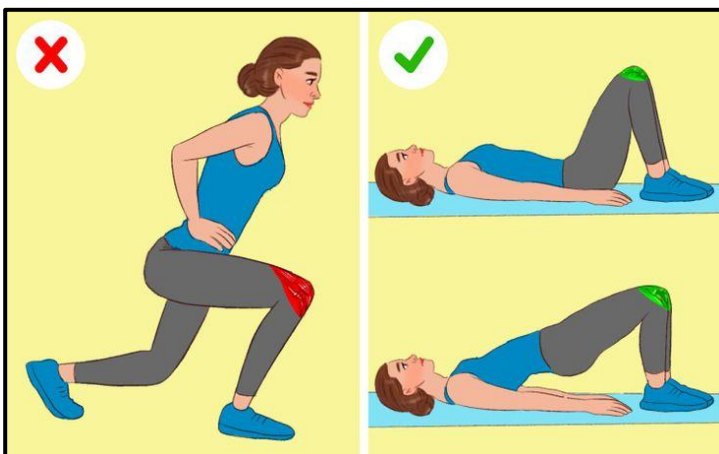
1. Tiens-toi droit et lève les bras à la hauteur de ta tête.
2. Lève le genou droit vers le haut et sur le côté, courbe ton corps et approche ton coude droit de ton genou.
3. Saute et passe au même mouvement, mais avec le genou gauche.
4. Lève les genoux aussi haut que possible, et pense bien à baisser les coudes. Recommence le même mouvement.



Travail d'équilibre sur une jambe (proprioception).

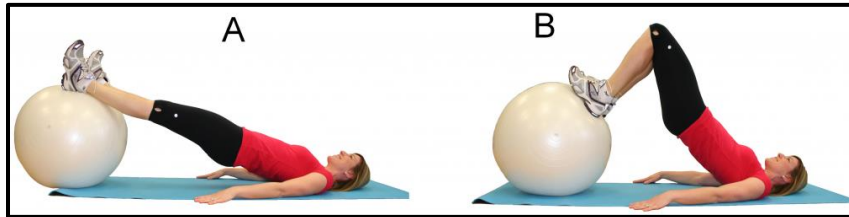
Consignes :

Sans vous tenir, et avec le genou légèrement plié (pas raide), tenez la position en équilibre pendant 45 secondes.



Si tes genoux sont trop faibles pour faire des fentes, il existe une variante efficace à cet exercice : choisis plutôt de faire des ponts. Ils stimulent les mêmes muscles que les fentes, donc tu ne rateras rien.

1. Allonge-toi sur le sol, les genoux pliés.
2. Presse tes talons contre le sol en soulevant les hanches et en serrant les fesses.
3. Tes épaules, hanches et genoux doivent être parfaitement alignés.
4. Maintiens cette position pendant deux à trois secondes, repose-toi et recommence.



Travail de proprioception : contrôle postural du genou avec un ballon de gym.

1. S'allonger sur le dos
2. Placer les 2 talons sur le ballon de gym
3. Décoller le bassin
4. Faire 2 séries de 10 maintiens de 6 secondes

Activités complémentaires :

- Continuez les exercices de la phase précédente d'extension et de réveil musculaire.
- Entraînez-vous sur un vélo stationnaire si vous avez 120° de flexion.
- Marchez tous les jours en étant attentif à ne pas boiter.

Critères de passage à la phase suivante :

- ✓ Stabilité du bassin et du tronc.
- ✓ Pouvoir se lever et asseoir d'une chaise sans aide ni compensation.
- ✓ Monter et descendre les escaliers sans boiter et avec le minimum d'aide.
- ✓ Extension active complète.
- ✓ Pas d'épanchement.

2) Phase de renforcement :

Cette phase a pour objectif de :

- Renforcer spécifiquement la jambe opérée
- Augmenter l'équilibre et le contrôle de la jambe opérée
- Reprendre progressivement le footing à la fin de cette phase.



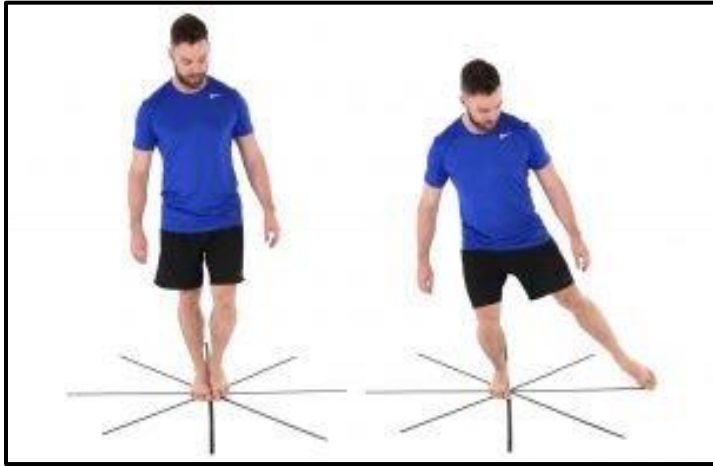
Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

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.

Touches en étoiles.



Consignes :

- Tenez-vous sur une jambe au centre d'un motif en étoile (vous pouvez faire un motif d'étoile avec du ruban adhésif ou simplement imaginer un tel motif).
- Amenez le pied libre le plus loin possible dans toutes les directions de l'étoile, tout en maintenant votre équilibre.
- Ramenez le pied au centre avant de passer à la direction suivante.



Balance :

Consignes :

Debout sur la jambe convalescente, penchez-vous en avant en gardant l'équilibre sans tourner le bassin.

Répétez 10 X.



Exercice en fente avant.

Avec ce mouvement, vous allez renforcer les muscles de votre cuisse et les fessiers.

Consignes :

- En gardant le buste droit, descendre sur la jambe avant jusqu'à 45 degrés de flexion du genou (où avant l'apparition de la douleur).
- Restez 1 seconde en bas puis remontez en poussant fort.

Si les "fentes avant" vous font mal,
faites des "fentes arrière" !!!



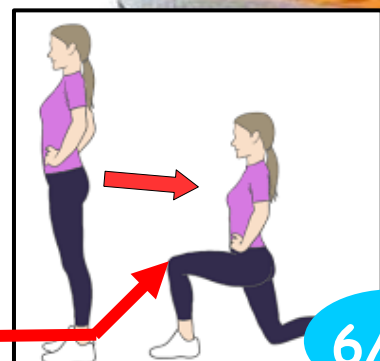
À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

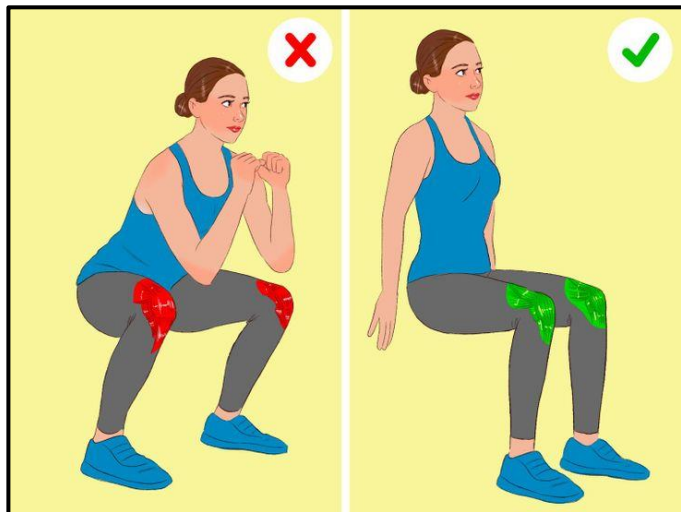
EXPLICATION Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou 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 contre poids 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 !!!





Remplace les squats ordinaires par ceux où tu utilises un mur.

C'est assez simple, mais très efficace :

1. Appuie-toi contre le mur avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Tes talons doivent se trouver à environ 50 cm du mur.
2. Accroupis-toi en t'assurant que tes fesses ne descendent pas plus bas que le niveau de tes genoux, et que tes genoux ne dépassent pas la pointe de tes orteils.
3. Maintiens les abdos et le tronc contractés, tout en gardant le dos à plat contre le mur.
4. Remonte le buste en poussant sur les talons, et recommence.



S'il y a une douleur, moins descendre sur les fesses : Angle à 70° et selon douleurs !



Si tu te sens plus confiant, tu peux essayer de faire des squats partiels. Fais exactement comme tu ferais avec des squats normaux, mais limite-toi à t'accroupir à un angle maximum de 45° !

3 exos de renfo :

ÉCHAUFFEMENT (AUGMENTER LE MÉTABOLISME LOCAL)

- Vélo (peu de résistance, mouliner à ~ 90 RPM), natation, marche, etc.
- 10 minutes ou plus (jusqu'à transpiration)
- Aucune douleur

RENFORCEMENT (SELON LE STADE)

ISOMÉTRIQUE

(AUCUN MOUVEMENT)



- Assis, genou à 60°
- Résistance à la cheville, tenir la contraction

ISOTONIQUE

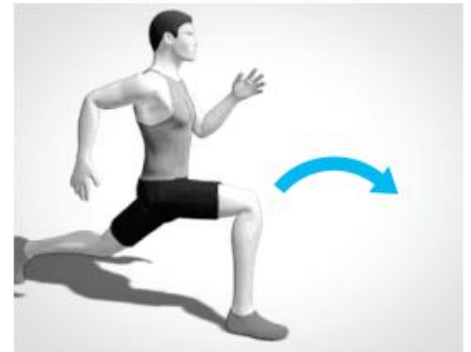
(EN MOUVEMENT)



- Descendre et monter une marche lentement
- Bassin stable horizontalement

FONCTIONNEL

(GESTUELLE SPORTIVE)



- Sauts sur une jambe
- Bassin et genou stables

Critères de passage à la phase suivante :

- ✓ Flexion sur une jambe possible sans compensation.
- ✓ Bon gainage du tronc.
- ✓ Fentes parfaitement alignées.
- ✓ Mobilité en flexion à 130°.
- ✓ Petits sauts possibles sur une jambe, course possible sans boiter.

Activités complémentaires :

Continuez vos activités telles que le vélo, la marche ou le footing, car elles sont essentielles pour la cicatrisation.

3) Phase de sauts :

Cette phase de sauts a pour objectif de :

- Maîtriser les sauts vers l'avant.
- Améliorer la force dans l'axe.
- Acquérir suffisamment de stabilité pour passer aux changements de direction.



Musculation excentrique du quadriceps.

Consignes :

1. Placer un pied sur le banc.
2. Monter avec la jambe saine.
3. Descendre en freinant avec la jambe à renforcer.
4. Faire 3 séries de 10 descentes.



Capacité kinesthésique sur trampoline.

Consignes :

- L'exercice consiste, sur un mini-trampoline, à faire de petits sauts verticaux d'abord sur 2 pieds puis sur un seul.
- Il faut être placé au centre du trampoline, les mains peuvent être sur les hanches, libres devant soi ou posées sur la barre de sécurité.
- La recherche de l'amplitude doit être très progressive.
- Un simple rebond en restant en contact avec la toile est déjà très efficace pour améliorer l'irrigation des disques et des ménisques en sollicitant le système lymphatique.
- Pour affiner le contrôle postural on pourra compliquer les sauts en allant à droite et à gauche ou en avant et en arrière.



Petits sauts.

Consignes :

Effectuez des petits sauts d'une jambe à l'autre pendant 30 secondes.



Sauts à pieds joints.

Consignes :

Sautez à pieds joints sur place puis vers l'avant, de plus en plus loin.

Répétez 10X.



Step.

Consignes :

Alternez les pieds sur une marche d'escalier en sautant de plus en plus vite, pendant 20 à 30 secondes.



Saut sur une jambe.

Consignes :

Sautez sur place sur une jambe. Pour augmenter la difficulté, sautez vers l'avant sur une jambe.

Répétez 10X.



Horloge.

Consignes :

En appui sur le pied, cherchez à atteindre des points éloignés tout autour, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Répétez 10X.



Fentes avec rotation.

Consignes :

Faites des fentes en tournant le haut du corps et en gardant l'alignement.

Répétez 10X.



Balance accentuée.

Consignes :

Penchez-vous en avant et touchez le sol avec les mains, les genoux légèrement fléchis et le dos droit.

Répétez 10X.

Critères de passage à la phase suivante :

- ✓ Ne pas boiter et aucune douleur à la course.
- ✓ Amorti correct lors des sauts (alignement, flexion, sans bruit).
- ✓ Exercices réalisés avec le pied, le genou, la hanche et le tronc bien alignés.
- ✓ Force en progression, squat sur une jambe et pont sur une jambe.

4) Phase changement de direction :

Cette phase de « changements de direction » a pour objectif de :

- Maîtriser les sauts et les changements de direction avec des réceptions symétriques.
- Acquérir une force quasi égale (quadriceps et ischios-jambiers) entre les 2 jambes.
- Passer les tests fonctionnels.
- Cette phase ne débute pas avant plusieurs mois, car elle est plus contraignante pour le genou qui demande d'avoir retrouvé une très bonne musculature.



Fentes en diagonale.

Consignes :

Effectuez des fentes dans toutes les directions.

Répétez 10X.



Sauts latéraux.

Consignes :

Sautez à pieds joints, en avant, en arrière et en diagonale.

Répétez 20X.



Sauts latéraux sur une jambe.

Consignes :

Sautez sur une jambe de côté sans que votre genou rentre à l'intérieur.

Répétez 10X.



Sauts sur marche.

Consignes :

Sautez en haut et en bas d'une marche avec une réception souple et symétrique.

Répétez 10X.



Sauts sur un pied.

Consignes :

Sautez le plus loin possible sur un pied en stabilisant et en amortissant la réception. Répétez 10X.



Sauts sur Step rapides.

Consignes :

Alternez les sauts en vous réceptionnant le mieux possible et en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à un maximum de 30 secondes.

Critères de progression pour retour au sport :

- ✓ Genou stable.
- ✓ Pas d'épanchement.
- ✓ Pas de douleur.
- ✓ Pas de dérochement.
- ✓ Mobilité symétrique.
- ✓ Réussite tests fonctionnels :
 - Force quasi égale.
 - Alignement pied, genou, hanche, tronc.
 - Amorti correct lors des sauts.
 - Vitesse, stabilité dynamique, changement de direction.

Les exercices avec TRX & Elastiques sont idéaux pour la rééducation !



1 exos Mollets

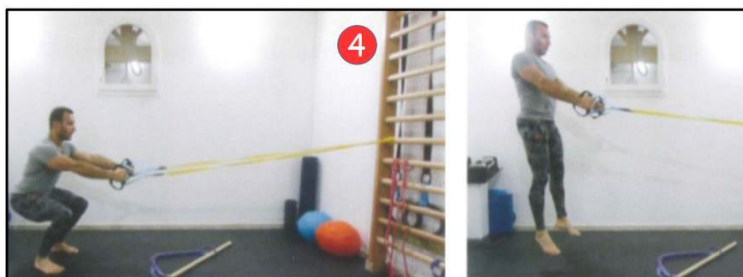


Cambrez le dos

3 exos Quadriceps

Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4 5

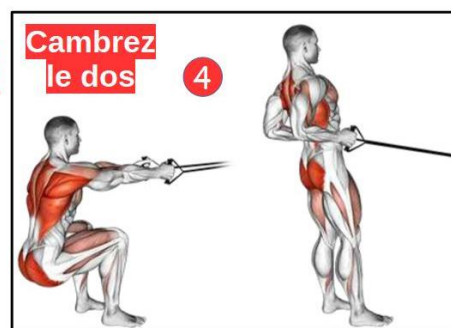


Cambrez le dos



Dos droit

2 exos complets Haut + Bas

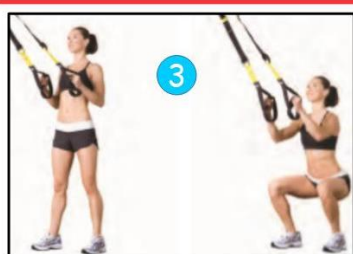


Cambrez le dos

4 exos pour Quadriceps

Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4 5




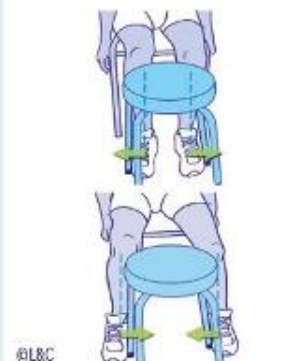

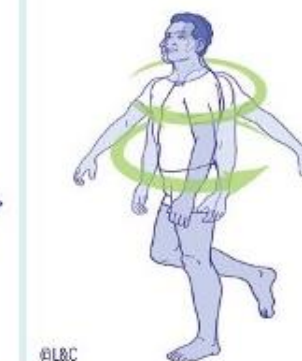
Conclusion :





Durant ces 4 phases, il ne faut réaliser que les mouvements qui ne sont pas douloureux et limiter toutes les amplitudes jusqu'au déclenchement de la douleur.

Il en est de même concernant l'entraînement. Que ce soit en vélo ou en course à pied (route ou trail), il est indispensable de ne pas forcer sur la douleur et d'augmenter progressivement la durée et l'intensité de celui-ci.

Mobilité → Genoux :

Lorsque la blessure nous le permet, il est chaudement recommandé de pratiquer une activité sportive quand on a mal au genou ! L'usure du cartilage étant associée à une fonte musculaire, tonifier ses membres inférieurs diminue la douleur tout en restaurant la mobilité de cette articulation. De même, une rotule qui n'est pas dans l'axe, comme dans le syndrome fémoro-patellaire, engendre une souffrance qui deviendra supportable, voire imperceptible, si l'on renforce correctement ses cuisses.

Arthrose du genou		Arthrose débutante	
Mouvements d'entretien articulaire			
mouvement 1 Renforcement des quadriceps	mouvement 2 Renforcement des abducteurs et adducteurs	mouvement 3 Étirement du quadriceps	mouvement 4 Proprioception
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?
<ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles quadriceps contre sa propre résistance (autorésistance) et les ischio-jambiers de la jambe opposée. Améliorer la stabilité du genou sur le plan antéropostérieur et conférer un meilleur équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles valgisateurs et varisateurs (placés à l'intérieur et à l'extérieur du genou) qui assurent la stabilité du genou. 	<ul style="list-style-type: none"> Favoriser l'étirement du muscle placé à l'avant de la cuisse. <p><i>Cela « ménage » la rotule et évite les douleurs lors de la descente d'escaliers.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Tonifier et renforcer le genou. <p><i>Le genou est une articulation intermédiaire, il doit toujours s'adapter aux changements à la fois du sol mais aussi des positions du corps. Un genou tonique se renforce et permet de ménager les autres articulations (chevilles, hanches).</i></p>
Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?
<ul style="list-style-type: none"> S'asseoir, les cuisses reposant entièrement sur la chaise. Placer une cheville au-dessus de l'autre. Monter la jambe de dessous et s'y opposer avec celle placée au-dessus. 	<ul style="list-style-type: none"> S'asseoir avec une chaise placée devant soi. Placer les pointes des pieds à l'intérieur des pieds de la chaise, essayer de les repousser vers l'extérieur. Refaire la manoeuvre en plaçant les pieds à l'extérieur et pousser vers l'intérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> En position du « chevalier servant », amener un pied vers la fesse à l'aide de la main. <p><i>Attention à ne pas se pencher pour attraper son pied ; il est préférable d'utiliser une sangle.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Debout sur un pied, jambe tendue, balancer les bras dans tous les sens. Faire la même chose genou fléchi (moins de 30°). <p><i>On peut augmenter la difficulté en mettant un coussin sous le pied.</i></p>
<p>• ASTUCE Travailler dans la zone la plus proche de l'extension pour la jambe du dessous.</p>	<p>• ASTUCE Attention à ne pas bouger les genoux.</p>	<p>• ASTUCE Le tronc doit rester droit.</p>	
			
<p>DURÉE DES MOUVEMENTS</p> <p>Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.</p> <p>Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.</p>		<p>QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement. Respirez pendant les exercices. Ne forcez pas et respectez les temps de pause. Augmentez progressivement le nombre de séries. 	
<p>Rédaction Dr Françoise LAROCHE Rhumatologue Centre d'évaluation et de traitement de la douleur Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris</p>		<p>Anne LAMBERT Masseur-Kinésithérapeute Hôpital Cochin, Paris</p>	

mouvement 1 Renforcement de la cuisse	mouvement 2 Extension de la cuisse	mouvement 3 Équilibre des articulations	mouvement 4 Étirement de la cuisse
<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> Renforcer le muscle quadriceps fémoral placé à l'avant de la cuisse. 	<ul style="list-style-type: none"> Lutter contre la flexion durable du genou (due à la douleur). 	<ul style="list-style-type: none"> Entretenir les articulations. <p><i>Le genou est une articulation intermédiaire, qui doit toujours s'adapter au changement du sol mais aussi aux positions du corps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Favoriser l'étirement du muscle quadriceps fémoral placé à l'avant de la cuisse.
<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> En position couchée, allonger les deux jambes, et placer une serviette-éponge roulée ou un rouleau d'essuie-tout sous les genoux. Essayer de lever un talon puis l'autre en écrasant ce rouleau. 	<ul style="list-style-type: none"> En position assise, tendre une jambe pour la poser sur une chaise ; l'autre jambe reste fléchie, pied posé au sol. Maintenir la position pendant 15 à 20 minutes puis changer de jambe. 	<ul style="list-style-type: none"> En position assise, placer une balle sous le pied pour la faire rouler d'avant en arrière. S'asseoir légèrement sur l'avant de la chaise pour permettre une plus grande amplitude dans le mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> Allongé sur le côté, plier le genou au maximum, et amener la jambe le plus près du buste. En pliant l'autre genou, amener le talon vers la fesse.
<p>• ASTUCE Les talons décollent très peu du lit.</p>	<p>• ASTUCE Appliquer « du froid » sur le genou en isolant la peau à l'aide d'un linge. Bien respecter le temps de maintien de la position et ne pas prolonger la posture.</p>	<p>• ASTUCE Le mouvement se fait dans l'intégralité des amplitudes : la jambe s'allonge donc complètement et le pied part jusque sous la chaise au moment de la flexion. Pour plus de stabilité, utiliser un rouleau à pâtisserie.</p>	<p>• ASTUCE Le tronc doit rester droit. Plutôt que de se pencher pour attraper son pied, il vaut mieux prendre une sangle (ou une écharpe).</p>
 <p>©LAC</p>	 <p>©LAC</p>	 <p>©LAC</p>	 <p>©LAC</p>

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

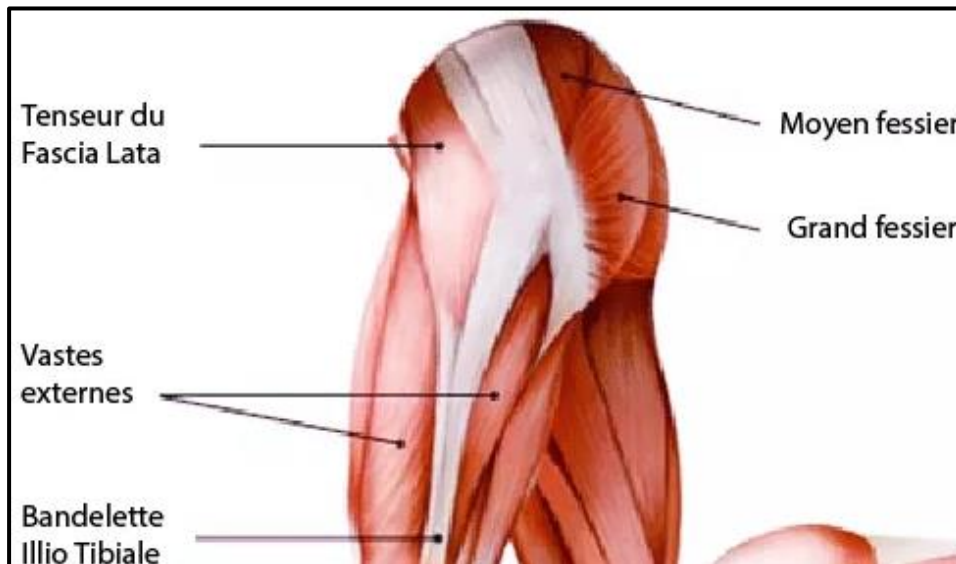
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

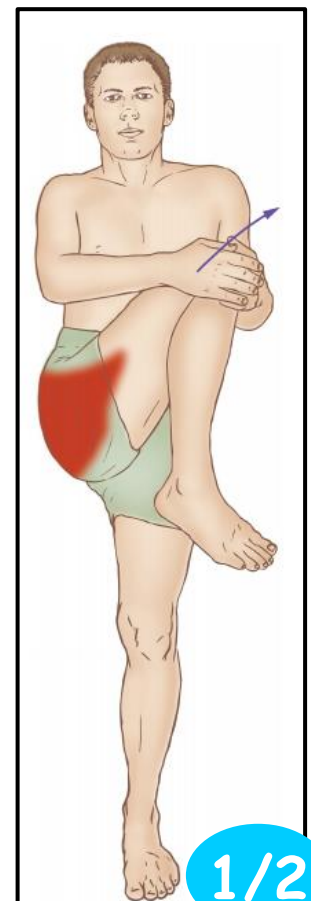
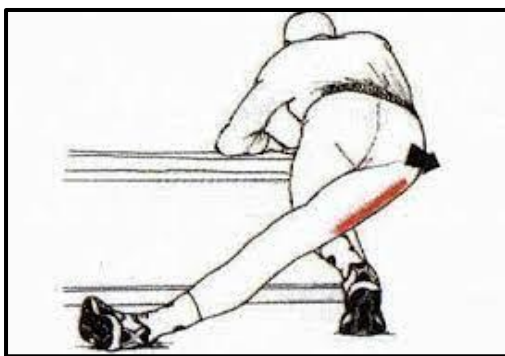
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

Fessiers & Fascia Lata

Étirements passifs



1) Étirer le 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...

Bassin & Hanches

Arthrose de la hanche

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES

3

mouvement 1 La jambe pendante

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

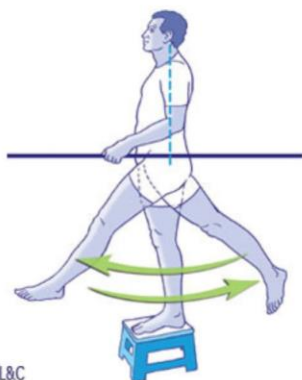
- Détendre l'articulation coxofémorale, pour redémarrer après une position assise ou debout prolongée notamment.

Comment bien faire le mouvement ?

- Debout un pied, sur une marche ou un petit escabeau stable (ou après avoir retiré une chaussure) pour induire un décalage de hauteur des membres inférieurs.
- Se tenir d'une main à un élément fixe (une table par exemple) pour garder l'équilibre.
- Balancer le membre inférieur d'avant en arrière sans bouger le tronc.

• ASTUCE

La main libre peut tenir la taille afin de ne pas balancer le tronc. Maintenir le dos bien droit.



©L&C

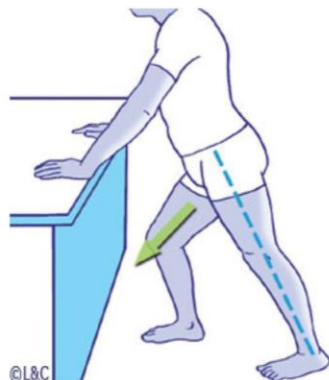
mouvement 2 Position de l'écrivain

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Conserver la possibilité de mettre la jambe en arrière lors de la marche, en étirant la cuisse.

Comment bien faire le mouvement ?

- Mettre un pied en avant de l'autre en fente.
- Fléchir le genou en gardant la jambe arrière tendue.



©L&C

mouvement 3 Flexion de la hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la totalité de la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir, un pied posé sur une petite hauteur (escabeau, marche pied...).
- Pencher le buste vers l'avant.

• ASTUCE

Penser à bien garder le tronc droit.



©L&C

mouvement 4 Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder des muscles fessiers (grand et moyen fessiers) bien toniques.
- Éviter les boiteries et garder un bon pas durant la marche.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, jambes fléchies, soulever le bassin sans creuser le dos.

• ASTUCE

Écarter les talons des fesses en cas de crampes ou de douleurs des genoux.



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAM

Masseur

Hôpital

mouvement 1

Assis à califourchon

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder la possibilité d'ouverture des hanches rendue difficile avec la douleur.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir à califourchon sur une chaise, le buste le plus droit possible. Au début, s'asseoir au bord, les hanches peu ouvertes.
- Garder la position 10 à 15 minutes.
- Se rapprocher progressivement du dossier de la chaise, les hanches vont lentement s'ouvrir.

• ASTUCE

Prévoir une autre chaise (ou une table) à portée de main pour servir d'appui au moment de se relever.



CLBC

mouvement 2

Dérouillage matinal

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Détendre et débloquer l'articulation de la hanche au réveil.

Comment bien faire le mouvement ?

- Avant de sortir du lit le matin, rester couché sur le dos, jambes allongées.
- Pousser alternativement vers le bout du lit le talon droit puis le talon gauche.

• ASTUCE

Garder les jambes bien tendues et les étirer lentement comme un chat qui s'étire au réveil.



CLBC

mouvement 3

Entretien de la flexion

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Amener un genou vers la poitrine avec l'aide des mains et en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue.
- Pendant la flexion, expirer en rentrant le ventre.
- Allonger simplement les coudes pour le retour.

• ASTUCE

Si la flexion du genou est douloureuse, mettre les mains sous la cuisse ou s'aider d'une sangle (ou d'une écharpe) pour attraper le genou.



CLBC

mouvement 4

Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer et garder les muscles du grand fessier bien toniques.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, placer une jambe en crochet (genou fléchi et pied au sol) pendant que l'autre reste tendue.
- Exercer un mouvement de pression pour enfoncer le talon de la jambe tendue dans le sol.

• ASTUCE

Le mouvement se fait sans soulever le bassin et le travail se ressent au niveau des muscles fessiers.



CLBC

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

ARTHROSE DE LA HANCHE

Exercices tirés du livre *Les exercices qui soignent Tome 1* [PAGES 42 à 47]

PHASE 1

A

ÉTIREMENT

Étirement des fléchisseurs de la hanche, genou au sol



B

ÉTIREMENT

Étirement des extenseurs de la hanche en appui au mur



C

ÉTIREMENT

Étirement des abducteurs de la hanche en position couchée



PHASE 2

A

ÉTIREMENT

Étirement des adducteurs de la hanche en position assise



B

PROPRIOCEPTION

Antéversion/rétroversion du bassin



C

PROPRIOCEPTION

Balancement sagittal du membre inférieur avec appui



PHASE 3

A

RENFORCEMENT

Squat profond avec une chaise



B

RENFORCEMENT

Fente avec appui sur une chaise



C

RENFORCEMENT

Fente avant (marche)



Bye bye les douleurs à la hanche

En redonnant de la mobilité et de la force à la région du bassin, qui supporte tout le poids du corps, on agit sur les douleurs de hanche.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Pourquoi ça marche?

La hanche est une articulation qui, en plus de supporter le poids du haut du corps, a un rôle de stabilisation de la région du bassin et de mobilisation des membres inférieurs. Ces deux missions l'amènent à mobiliser un grand nombre de muscles. Les exercices proposés ici permettent de les renforcer et leur redonnent de l'amplitude pour libérer les tensions et faciliter les mouvements.

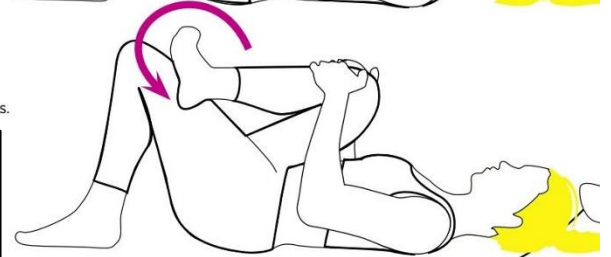
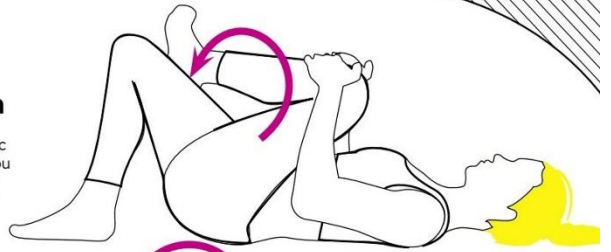
1

On étire les fessiers stabilisateurs du bassin

● Allongé sur le dos, fléchir les genoux et poser les pieds au sol. ● Avec l'aide de ses mains, ramener un genou vers la poitrine, la cheville posée sur l'autre cuisse, jambe fléchie, pied au sol. ● Une fois la position maximale atteinte, maintenir la position 30 secondes, puis recommencer.

Consignes : 2 séries par côté.

Bienfaits : cet exercice améliore la flexion unilatérale (d'un seul côté) de hanche. **Variante :** une fois la position d'étirement atteinte, soulever les fesses.



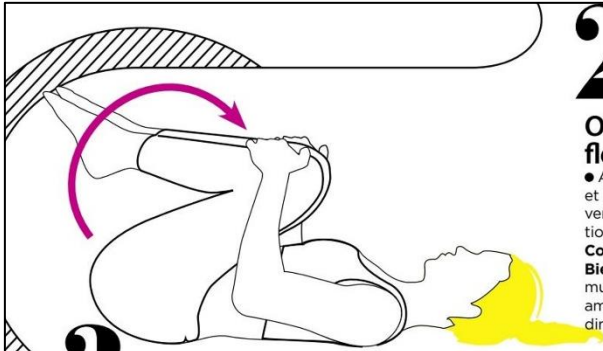
2

On améliore la flexion de hanches

● Allongé sur le dos, plier les genoux et les ramener progressivement vers la poitrine. ● A chaque expiration, les rapprocher un petit peu plus.

Consignes : 8 répétitions.

Bienfaits : cet étirement cible les muscles situés à l'arrière du dos, améliore la flexion de hanche et en diminue ainsi les douleurs.



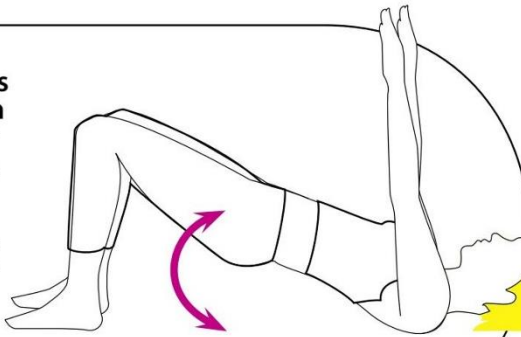
3

On renforce les muscles stabilisateurs du bassin

● Allongé sur le dos, plier les genoux et poser les pieds au sol. ● Tendre les bras devant soi et lever les fesses.

● Maintenir la position pendant 3 secondes, puis redescendre lentement. Recommencer 10 fois.

Consignes : 1 à 2 séries. **Bienfaits :** ce geste renforce les muscles du bassin, des hanches et du dos, et améliore également le gainage des abdominaux. **Variante :** dans la même position, poser une cheville sur le genou opposé – les jambes sont alors perpendiculaires – et refaire l'exercice.

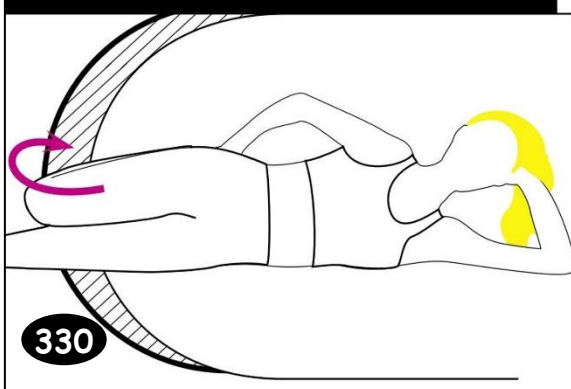


4

On étire les muscles psoas, fléchisseurs de la hanche

● Allongé sur le côté gauche, agripper son pied droit, puis le tirer jusqu'à coller son talon au plus près de la fesse.

● Une fois la position d'étirement maximale atteinte, basculer la cuisse droite comme pour orienter le genou vers l'arrière. ● Maintenir la position 20 secondes, puis recommencer du côté droit. **Consignes :** 2 séries par côté. **Bienfaits :** cet exercice étire les muscles de la cuisse et du dos pour soulager les tensions et les douleurs de hanche.



Bye bye

LES DOULEURS AUX HANCHES

L'articulation de la hanche est mobilisée par de nombreux muscles. En leur redonnant de la souplesse, avec des étirements réguliers, on diminue les contraintes et les douleurs. PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

1 ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

Allongé sur le ventre, tendre les bras vers l'avant, dans l'alignement des épaules, et les décoller du sol en portant le regard vers le haut.

Tenir 5 à 10 secondes tout en respirant de la façon la plus fluide possible. Recommencer 10 fois. Si cela tire, pratiquer doucement en écoutant ses sensations.

L'EXPLICATION DU KINÉ :

Ce mouvement étire le psoas, un muscle qui s'insère sur les cinq vertèbres lombaires, traverse le bassin et va s'attacher tout en haut du fémur, au niveau de la hanche. S'il est raide, il peut limiter les mouvements de la hanche, notamment vers l'arrière (en extension).

2 ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Assis en tailleur, le dos bien droit, la poitrine sortie, les pieds faces plantaires l'une contre l'autre, inspirer profondément, puis descendre doucement les genoux vers le sol, même de quelques millimètres, en expirant lentement.

La sensation doit rester confortable. Si l'on peut, mettre les mains sur les genoux et pousser doucement.

Tenir 20 secondes, puis relâcher la pression, jambes en tailleur. Recommencer 3 à 5 fois.

L'EXPLICATION DU KINÉ :

Les adducteurs s'insèrent dans la région du pubis et descendent jusqu'au genou sur la face interne des cuisses. Ils permettent une marche équilibrée, sans boiterie. Les étirer n'est pas facile et peut prendre du temps, car ce sont de gros muscles, mais cela diminue les contraintes sur les hanches.

20%
des 65-74 ans
sont touchés
par des douleurs
aux hanches.

Source: HAS, 2022.





NOTRE EXPERT
ROMAIN BRIAL
 Kinésithérapeute,
 cofondateur de
 Weasyo.



“Etirer les muscles diminue l'usure”

L'articulation de la hanche relie le bas du corps au haut du corps, précisément à l'endroit où la tête du fémur vient se loger dans la cavité du cotyle, au bas de l'os iliaque (bassin). C'est une zone où, au fil du temps, l'usure du cartilage ou une inflammation (début d'arthrose) peuvent entraîner des raideurs musculaires qui augmentent encore les contraintes qui s'exercent sur le cartilage et l'articulation. L'objectif est alors d'étirer tous les muscles qui mobilisent la région pour leur redonner de la souplesse et leur permettre de seconder efficacement le travail de la hanche.

3 ÉTIREMENT DES FESSIERS

Allongé sur le dos, plier les deux genoux, croiser une jambe sur l'autre, et remonter les genoux vers la poitrine.

Attraper chaque jambe au niveau de la cheville avec les mains, ou les poser sur les genoux, et les tirer conjointement vers la poitrine. Tenir la position 20 secondes, relâcher la traction quelques secondes, puis recommencer 3 à 5 fois. Tendre les jambes, inverser le croisement et recommencer l'exercice.

L'EXPLICATION DU KINÉ :

Les muscles fessiers sont des stabilisateurs de la hanche. Et comme ils sont disposés en diagonale, c'est en croisant les jambes que l'on peut les étirer efficacement, et ainsi redonner de la souplesse aux hanches.



4 ÉTIREMENT DU QUADRICEPS

Se tenir debout face à un meuble ou un mur et, si besoin, poser une main pour se stabiliser.

Avec l'autre, attraper sa cheville et la tirer vers la fesse (sans forcément la toucher), en veillant à ce que le genou ne s'écarte pas sur le côté et en gardant les jambes serrées et le dos droit. Tenir 20 secondes puis relâcher. Recommencer 3 à 5 fois.

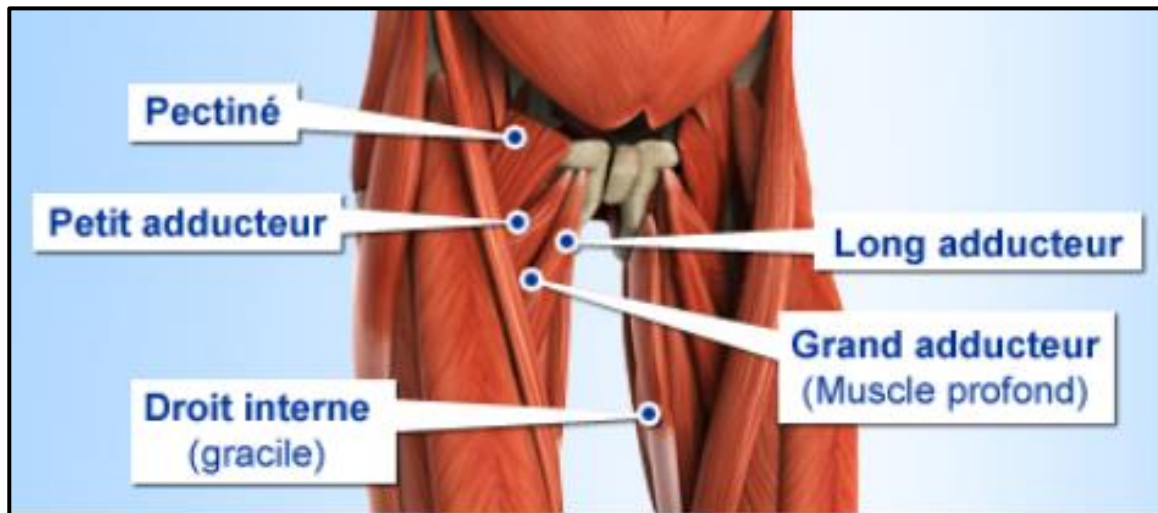
L'EXPLICATION DU KINÉ :

Le quadriceps est le grand muscle de l'avant de la cuisse composé de quatre faisceaux qui s'attachent au niveau du bassin et articulent les hanches. En travaillant sa souplesse, on en redonne également aux hanches.

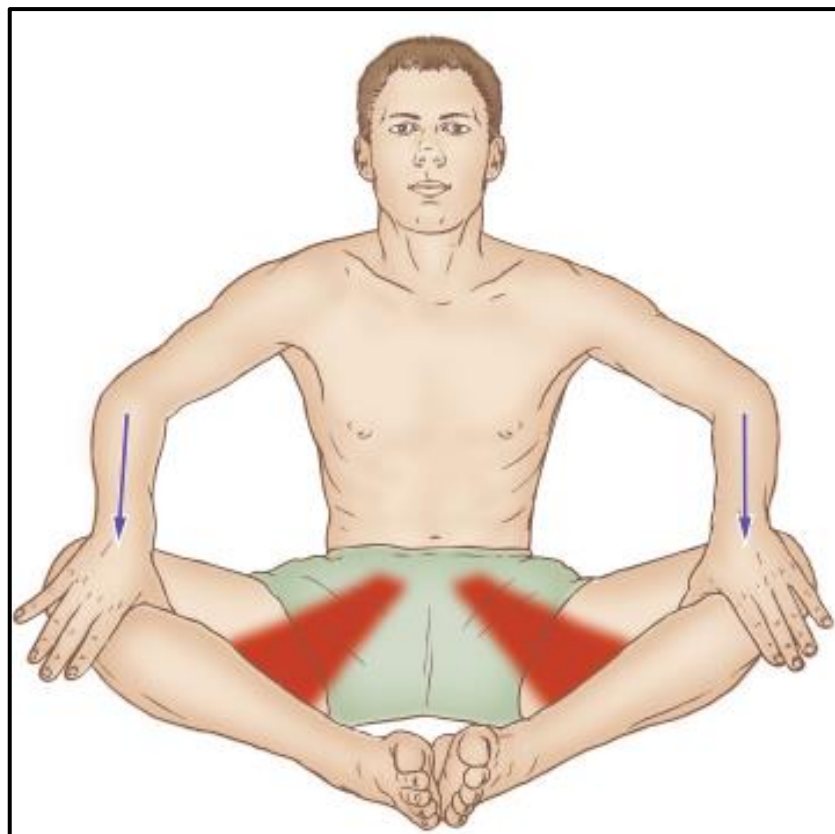
EN JUILLET 2022,
 La Haute Autorité de Santé
 a validé le fait que les exercices
 physiques thérapeutiques
 ont un effet positif sur la douleur
 et les limitations d'activité
 liées à l'arthrose du périphérique.

Adducteurs

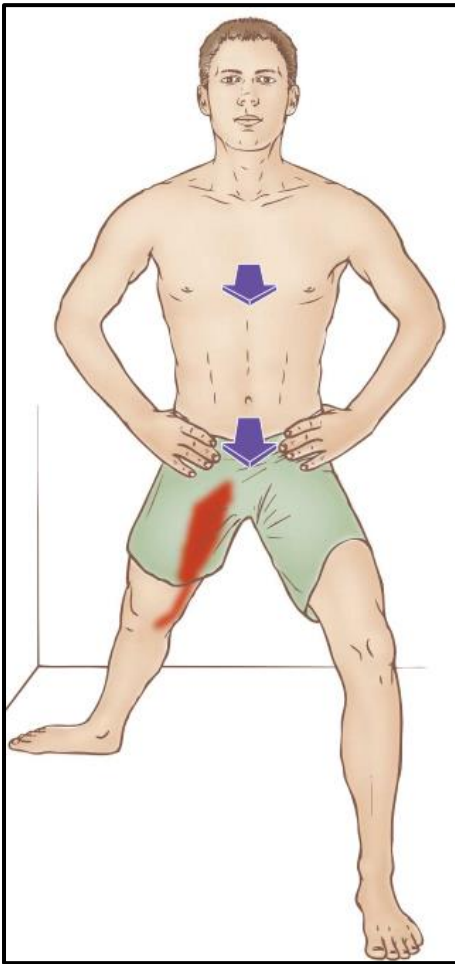
Étirements passifs



1) Longs et Petits adducteurs :

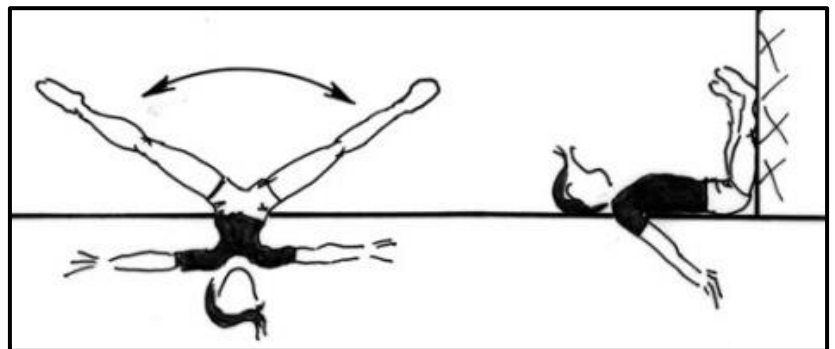
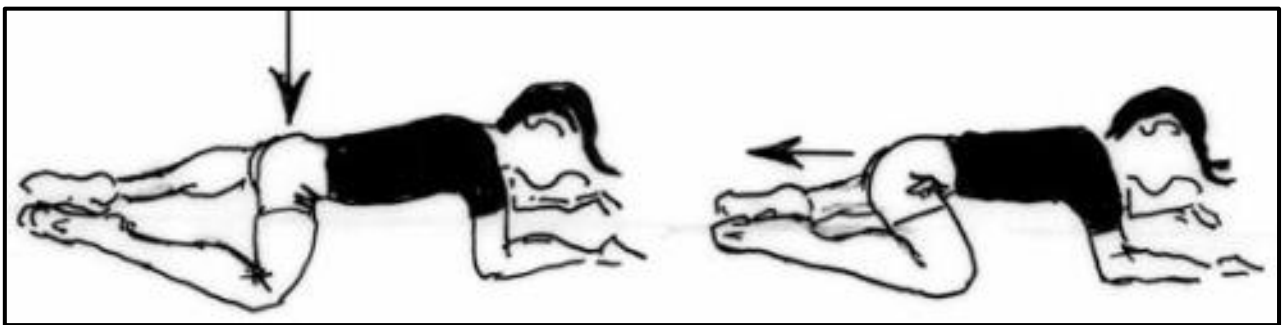


2) Pectiné & gracile :



Consignes :

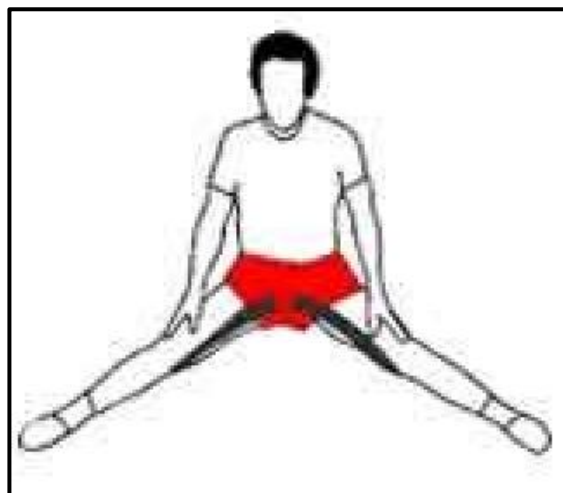
- Propulser le pelvis et le tronc vers l'avant pour accroître l'étirement à travers la hanche.
- Il est important que la jambe arrière soit tendue.
- Fléchir la jambe avant de sorte de ne pas faire reposer trop de poids sur la cheville de la jambe arrière.





Consignes :

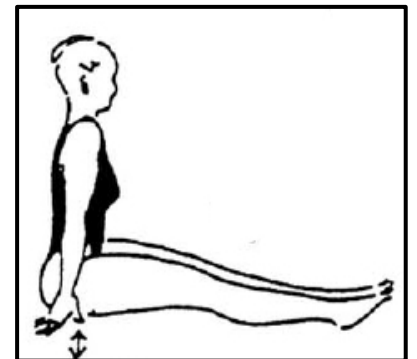
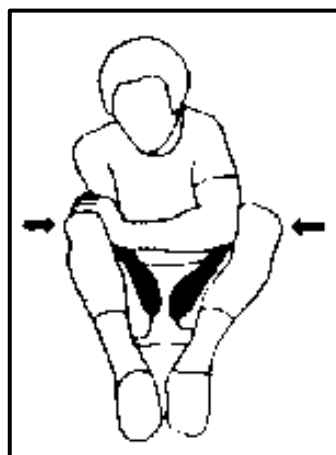
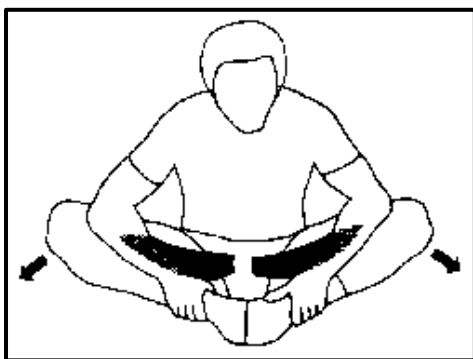
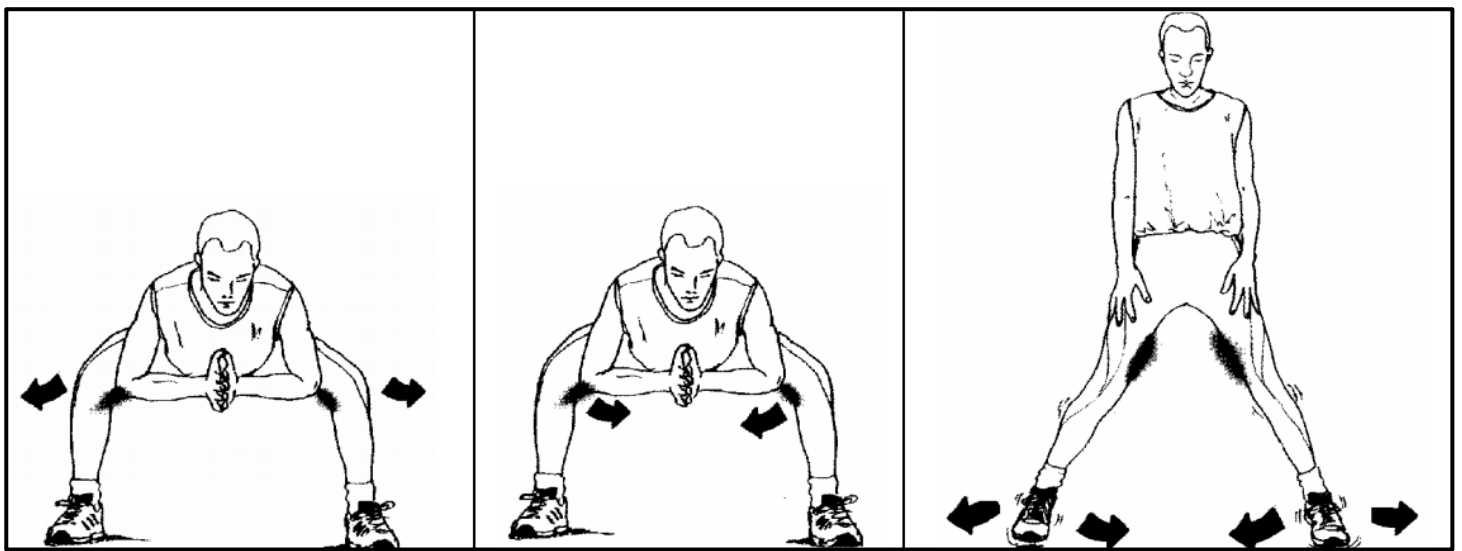
- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.
- Ne pas forcer sur cet étirement.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



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^{er} Temps :

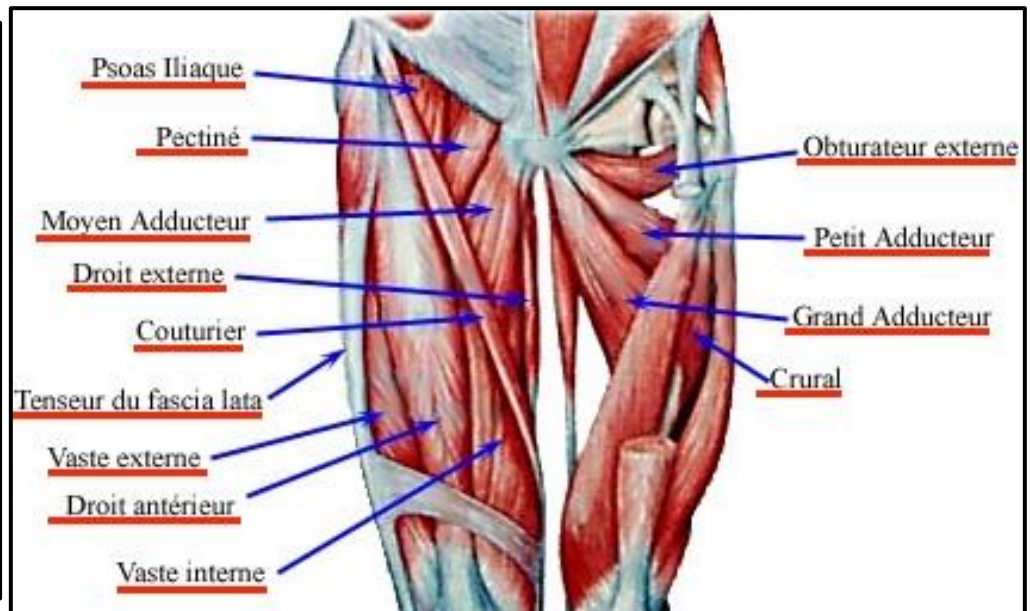
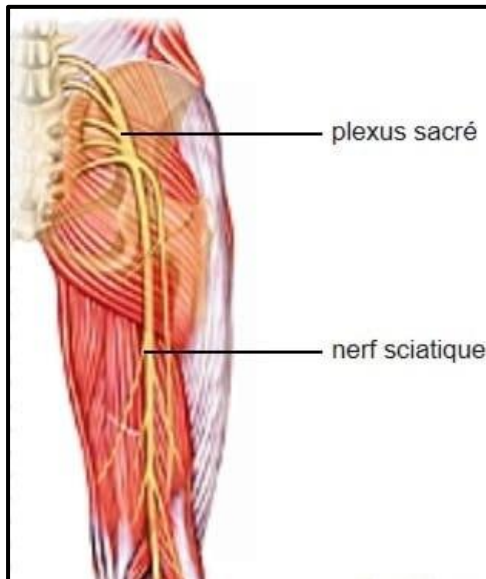
1. Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains.
2. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême.
3. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position.
4. On doit sentir la traction le long de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

3^{ème} Temps :

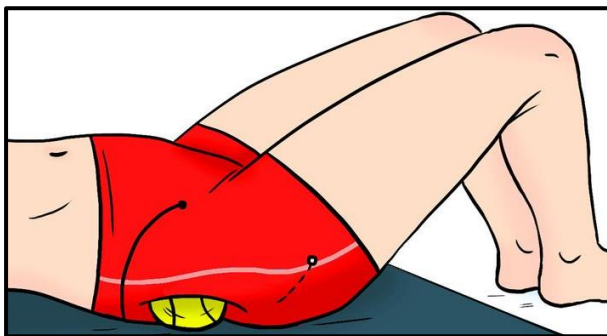
Secouez les jambes tendues dans le sens interne / externe.

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.

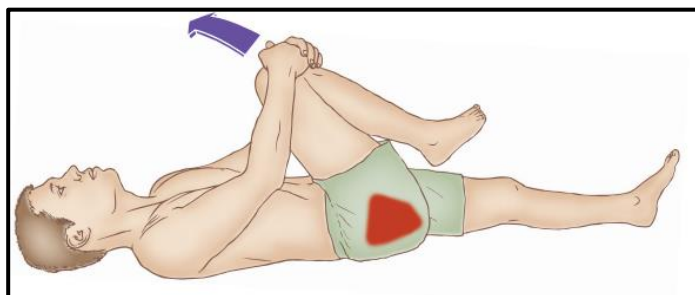
Exercice pour étirer le nerf sciatique allongé.

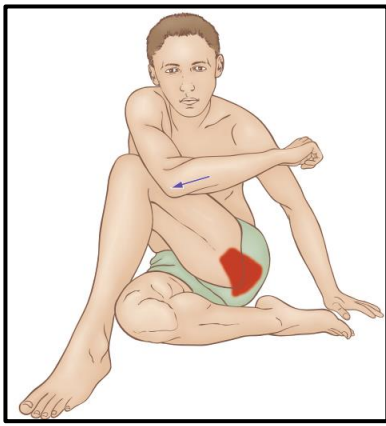
Consignes :

- 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.

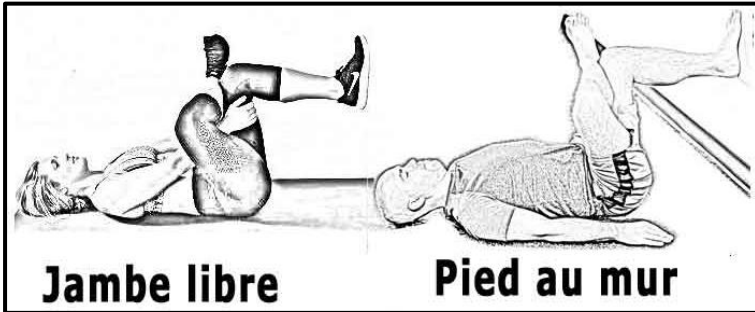




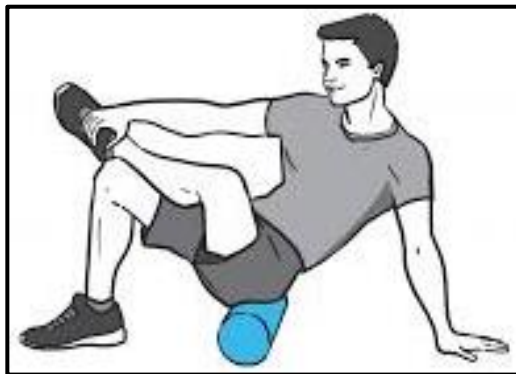
Assouplissement des muscles fessiers

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.



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.

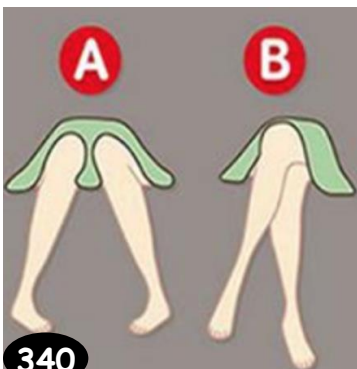
Si les exercices précédents sont douloureux, notamment pour maintenir la posture finale avec buste redressé, on pourra exécuter les variantes suivantes en position debout.



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.



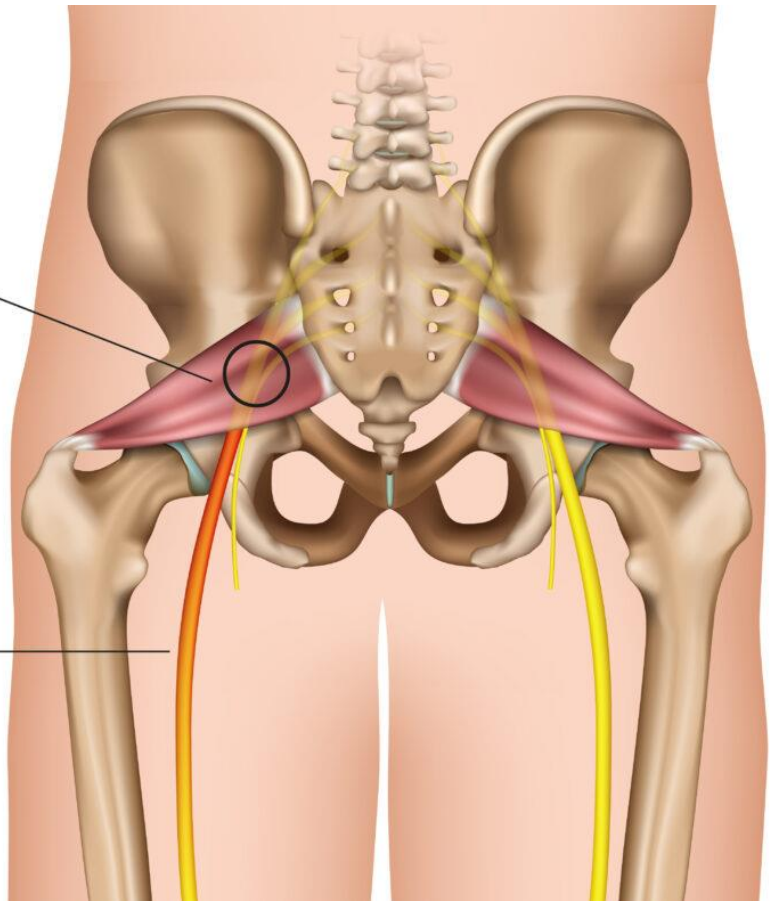
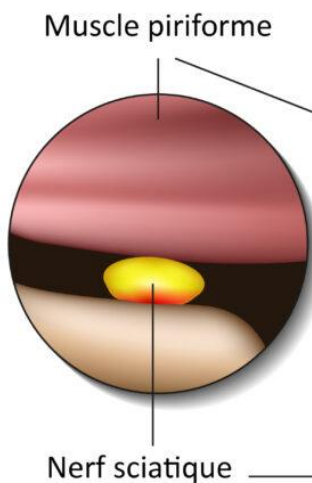
Dans mes expériences de sciaticques, j'ai remarqué que lorsque j'ai croisé les jambes, quelques heures après, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées,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

Le Piriforme

Ça ressemble à une sensation de brûlure, de cantonnement, de lourdeur ou de raideur dans la région de la fesse, qui se manifeste surtout lors de positions prolongées, mais aussi lors d'activités sportives.

Cette douleur est souvent associée à des douleurs lombaires et/ou sciatiques, ce qui pose parfois des problèmes dans le diagnostic différentiel. Le piriforme et les muscles pelvi-trochantériens, c'est un peu la coiffe des rotateurs de la hanche (cf. Tendinite de l'épaule). Donc en cas de déséquilibre musculaire, le piriforme peut devenir douloureux.

Syndrome du piriforme



Le test est considéré comme positif si :
La douleur est reproduite dans la première étape du test, puis estompée lorsqu'on relève la tête.

Test de Slump :

- ✓ Assis, bras croisés dans le dos.
- ✓ Effectuer successivement une flexion du rachis dorso-lombaire, suivi d'une flexion cervicale, d'une extension du genou, et d'une flexion dorsale de cheville (en s'arrêtant à l'étape où apparaissent les douleurs).
- ✓ Le thérapeute peut majorer la mise en tension des structures nerveuses en ajoutant une compression manuelle pour augmenter la flexion cervicale et dorsale.
- ✓ En cas de reproduction des douleurs, relevez la tête afin de relâcher la tension proximale exercée sur la dure-mère.

Mobilité du **PIRIFORME SIMPLE**



1 Allongé sur le dos, ramenez les genoux en direction de la poitrine. Ouvrez la cuisse gauche latéralement, pied gauche sur genou droit.



2 Passez votre main gauche à l'arrière de la cuisse droite pour venir rejoindre la main droite.



3 Faites la même chose de l'autre côté.

PIRIFORME COMPLET



1 À partir de la position 4 pattes, le menton bien rentré (tarte au cérumen...), mettez le genou gauche sous la main droite.



2 Tendez la jambe droite, le plus loin possible, de manière à sentir l'étirement dans la fesse gauche.



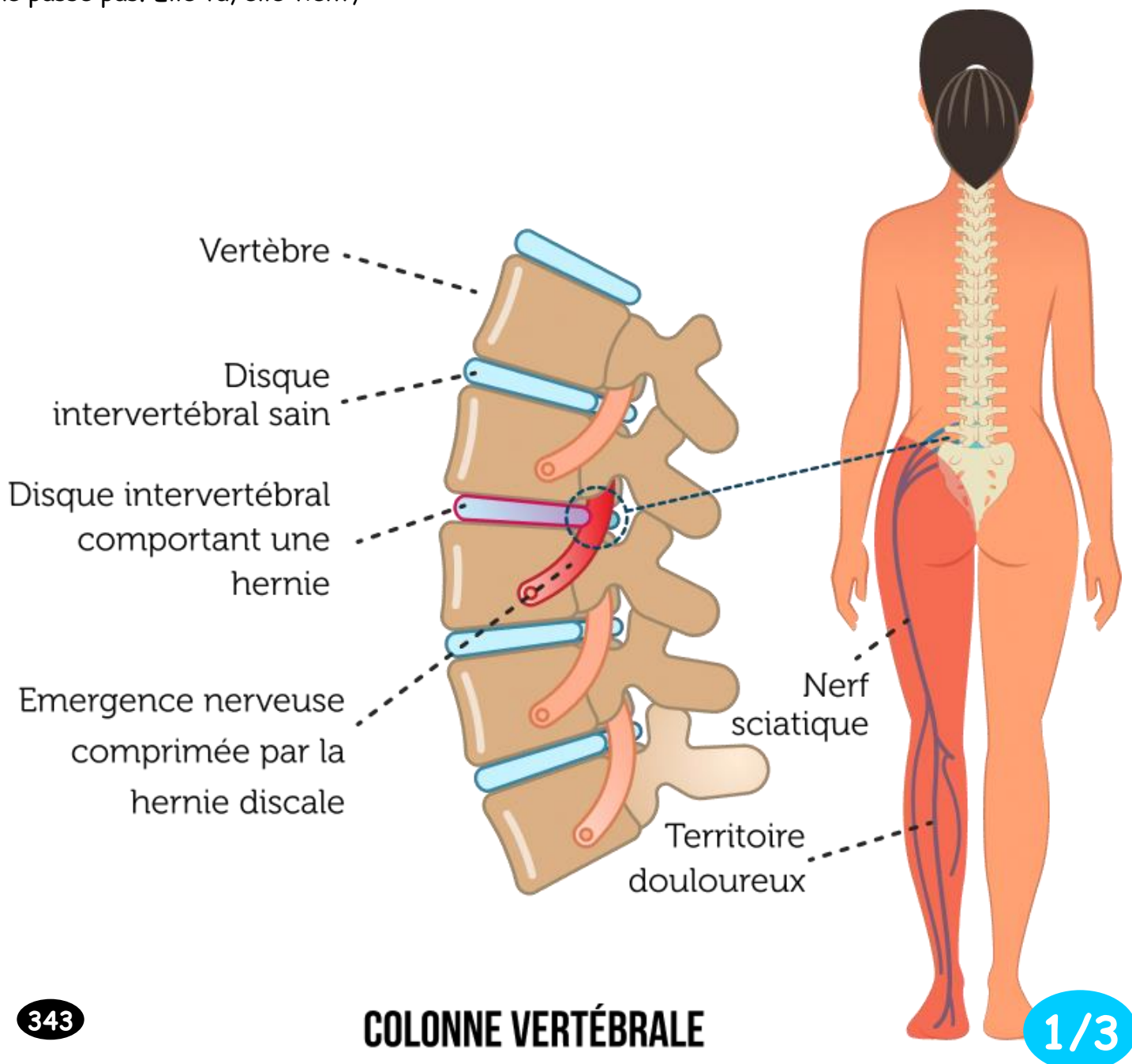
3 Posez votre coude droit devant genou gauche. Faites la même chose de l'autre côté. Soufflez à fond ;-)

La Cruralgie

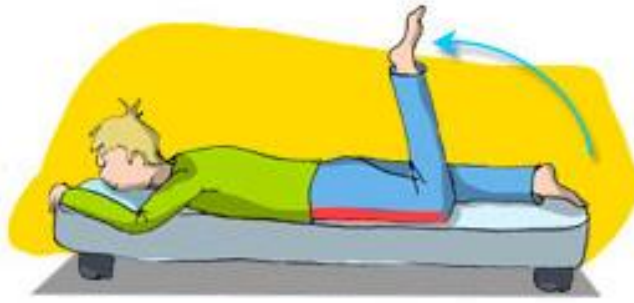
La Cruralgie ou le mystère de la jambe qui pique :

La douleur étant sur la hanche et le genou, on a tendance à la confondre avec une douleur de hanche ou de genou. C'est le piège avec les douleurs irradiantes : vous avez mal à un endroit, mais l'origine se trouve plus haut dans le corps.

Ça ressemble à une douleur lancinante dans le devant de la cuisse, qui peut parfois irradier comme de l'électricité sur le côté de la cuisse, la face externe de la jambe et le dos du pied. C'est une sensation profonde, difficile à décrire. L'intensité est faible à modérée, mais la douleur ne passe pas. Elle va, elle vient,



cruralgie



Lasèque inversé



Traitement :

L'exercice neurodynamique :

- ✓ Debout, tendez la jambe en arrière, pied flex et la tête en avant
 - ✓ Puis lentement (3 secondes) changez en amenant la tête en arrière et la jambe en avant.
- C'est un mouvement pour faire glisser le nerf crural dans sa gaine. Un peu comme si vous jouiez au foot... mais que vous étiez très, très mauvais ! Dix à trente fois.



1) Pour Détendre :

Inhibition du psoas :

Il est possible de relâcher un muscle grâce à des techniques d'inhibition musculaire.

Pour « désactiver » un message douloureux d'un muscle,

mettez-le en position raccourcie pendant 90 secondes, puis revenez à votre position initiale lentement.

Ici, pour inhiber le psoas gauche :

- ✓ Allongez-vous en bord du canapé
- ✓ La jambe droite dans le vide et rapprochez la jambe douloureuse de votre abdomen.
- ✓ Tenez 90 secondes.



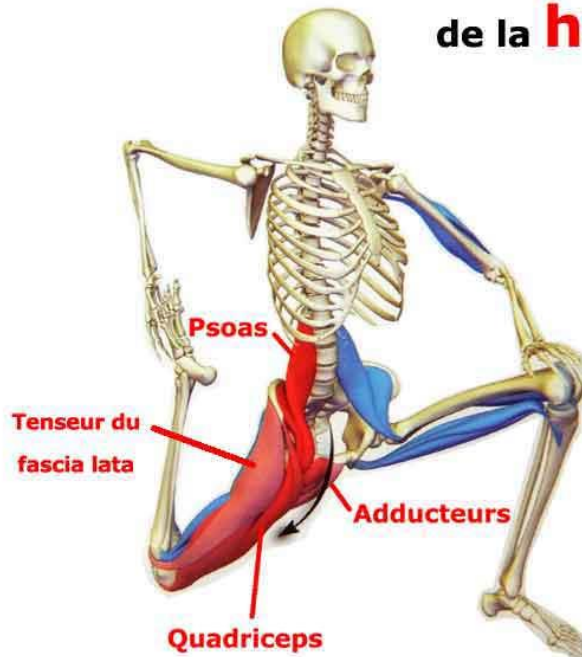
Psoas

La probabilité pour qu'un jour vous ayez croisé un kiné, un ostéo ou un coach qui vous ait dit que vous avez mal au dos à cause de votre psoas est de 99 %.

La vraie douleur de psoas est plutôt mécanique, ressentie au pli de l'aisselle, à l'effort (position debout prolongée, sport, course) et peut parfois irradier dans les testicules et la face interne des genoux.

Étirement des muscles fléchisseurs

de la **hanche**



Tendinite du psoas.

Définition.

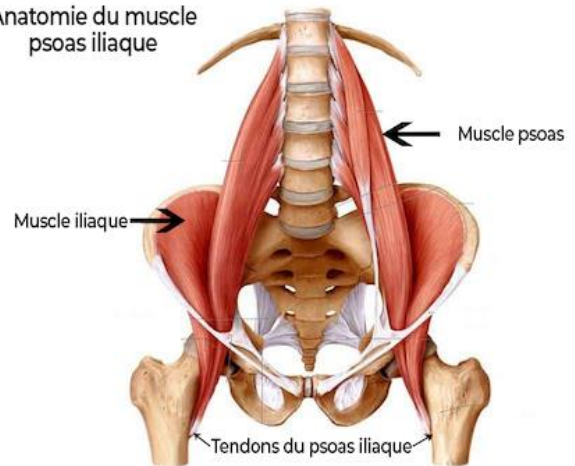
La tendinite du psoas correspond à une inflammation du tendon du muscle psoas iliaque. Lorsqu'elle devient chronique, l'inflammation tend à diminuer, mais la douleur persiste, due à l'absence de guérison des tissus. À ce stade, nous parlons alors de tendinopathie du psoas.

Le muscle psoas iliaque (ou ilio-psoas) est en réalité composé de 2 muscles :

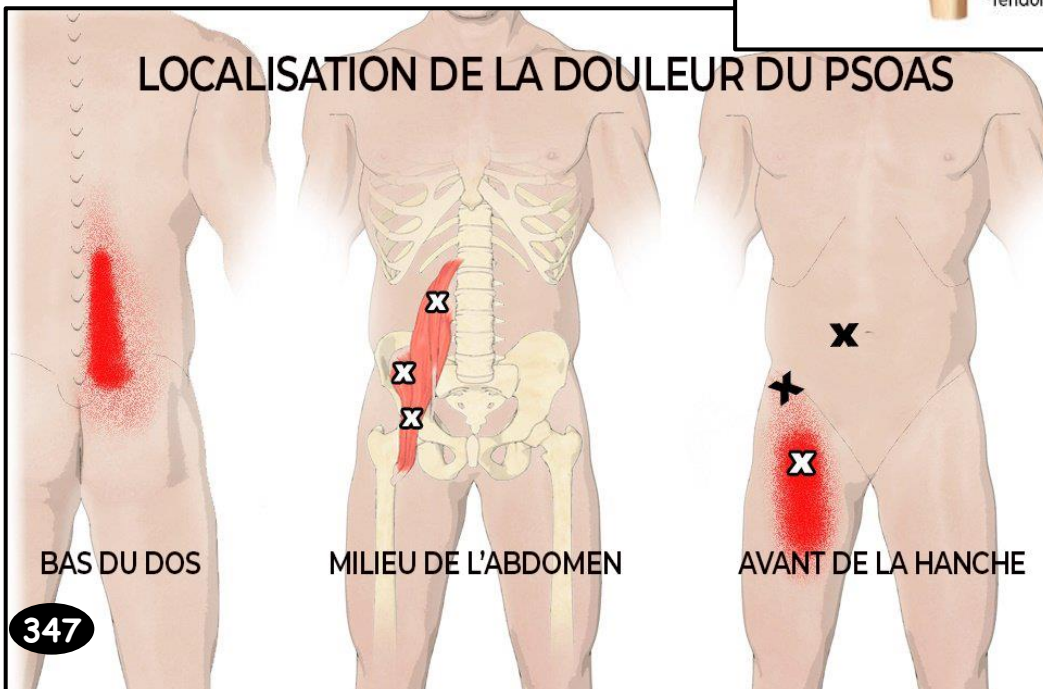
- L'iliaque, s'insérant en avant de l'os iliaque.
- Le psoas, qui prend naissance en avant des vertèbres lombaires.

Ces deux muscles viennent alors se réunir au sein de la cavité abdominale, pour former le muscle psoas iliaque, dont le tendon vient s'insérer sur le fémur, proche de l'aîne.

Anatomie du muscle psoas iliaque



LOCALISATION DE LA DOULEUR DU PSOAS



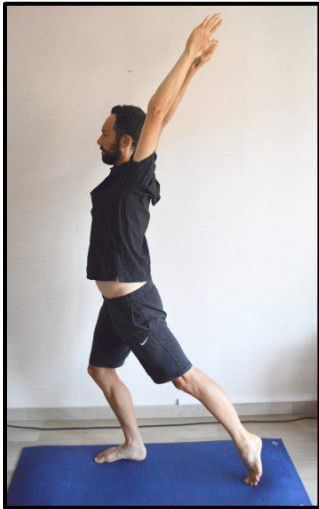
Faire des étirements du psoas et de la hanche

En plus du psoas, il est conseillé de pratiquer des étirements des membres inférieurs, en insistant sur les muscles fessiers, les ischios-jambiers, le droit fémoral, et les adducteurs de la hanche.



Étirement actif du psoas :

Les premiers jours, il ne faut pas forcer sur les étirements passifs du psoas, 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.

Mouvements de Mc Kenzie.

Exercice conseillé en cas de sciatique provoquée par une hernie discale lombaire.



Consignes :

- Commencez par vous mettre sur les coudes pendant 15 secondes, puis relâchez et revenez à plat ventre pendant 15 secondes. Répétez ce mouvement 5 fois pour échauffer les tissus.
- Ensuite, dressez-vous sur vos mains, dans la position d'extension du tronc la plus tolérable et sans soulever votre bassin du sol.
- Tenez 15 secondes puis revenez doucement à plat ventre. Relâchez pendant 15 secondes.
- Faites 10 mouvements.

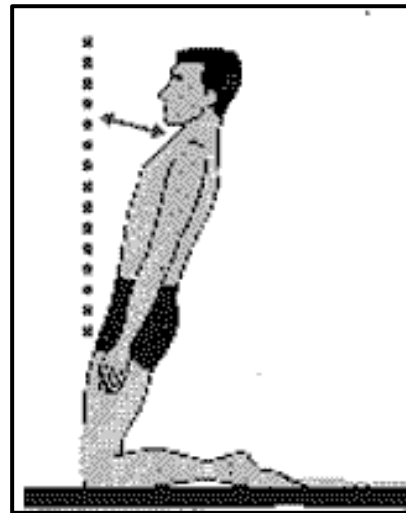
NB : La douleur doit être soulagée ou rester la même durant l'exercice. Si celle-ci est augmentée, il ne faut pas pratiquer l'exercice.

Étirer le psoas pour soulager, c'est bien, le comprendre c'est mieux !
Et essayer de comprendre pourquoi il fait mal ! Vous pouvez néanmoins le détendre rapidement grâce à cet exercice



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.



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.

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

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

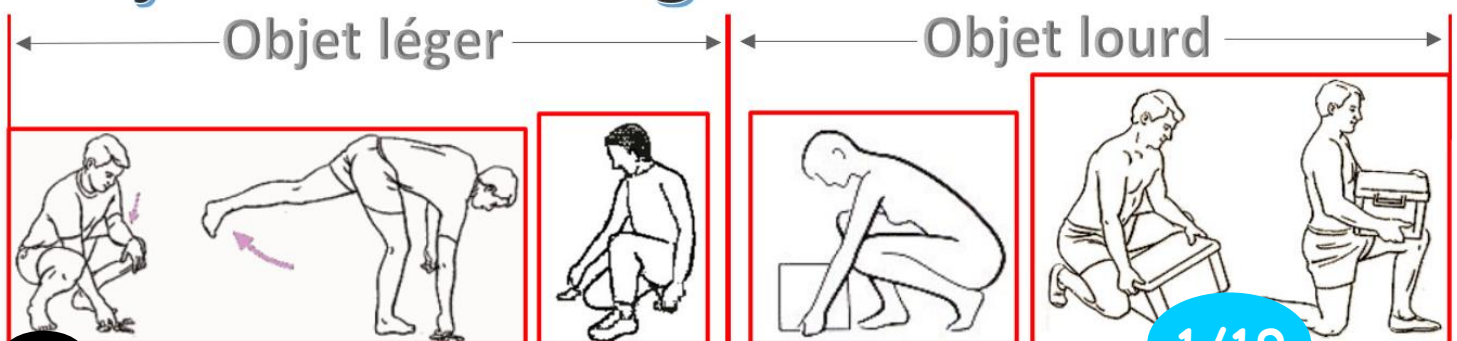
Illustration : Sophie Jacopin

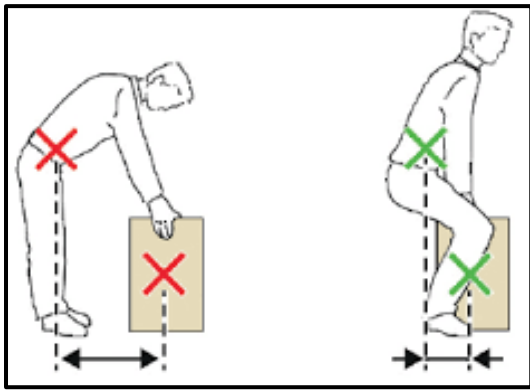
Position en chien de fusil



En urgence contre le mal de dos

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



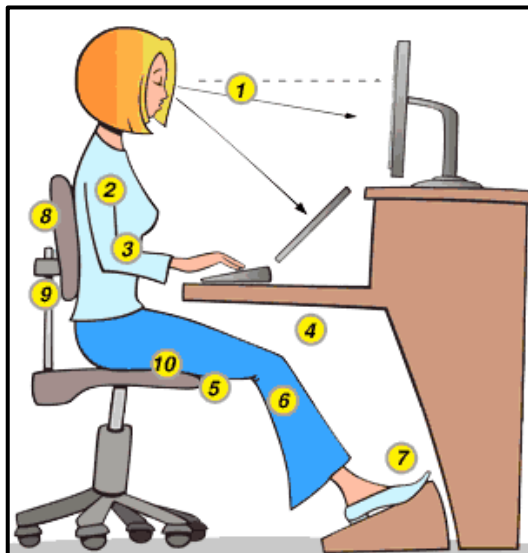


Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler des chaussures ou chaussettes !

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



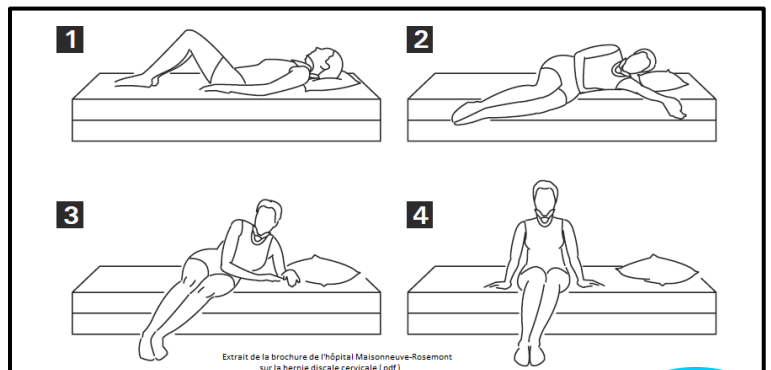
Une position de travail ergonomique :

- 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

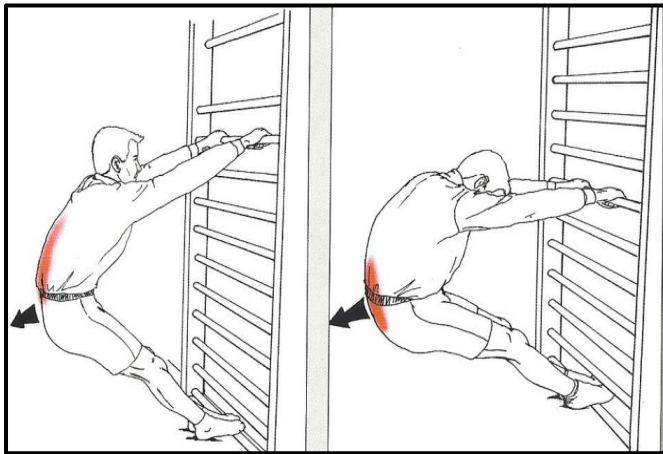
Apprendre à se relever en cas de chute

- 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 :

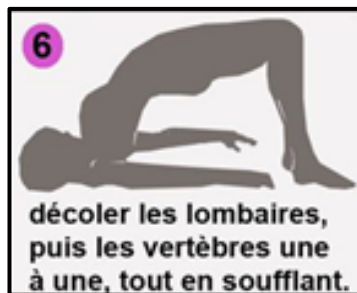


1) Étirements du BAS du dos.



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.

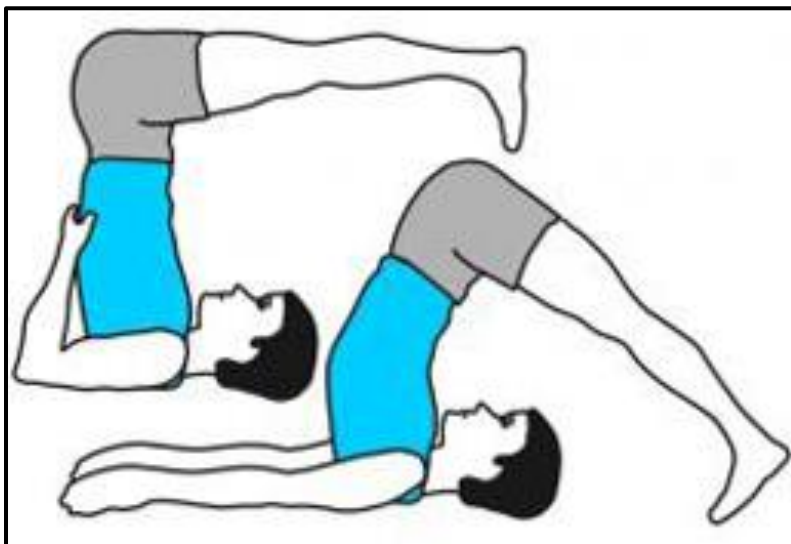
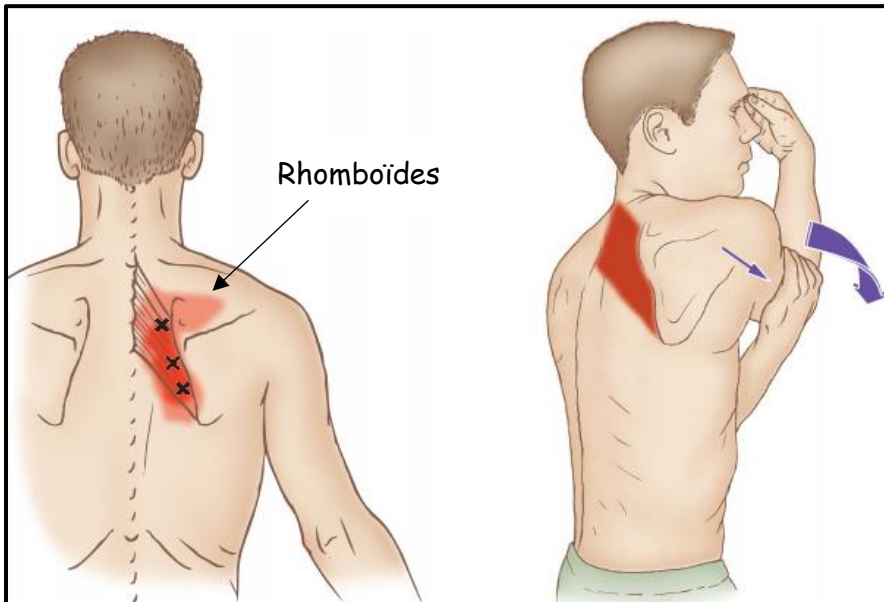


Pour détendre les jambes et le dos :

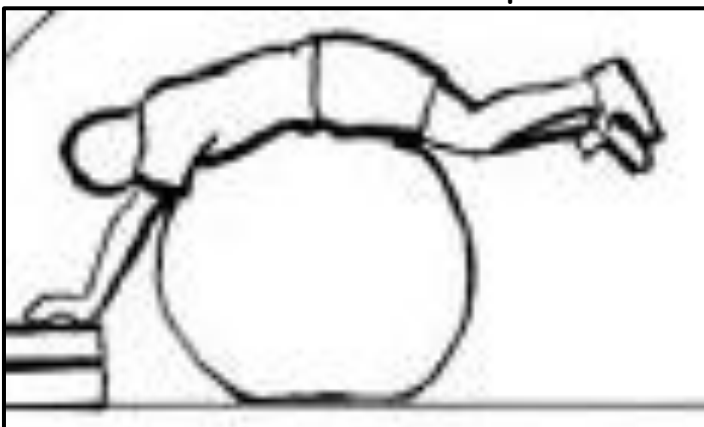
- Consignes :
- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
 - Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.



2) Étirements du HAUT du dos.



Sur Swiss-Ball
pour une décontraction complète du dos...



5 Entraînez à faire une belle chandelle (a)

a

b

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

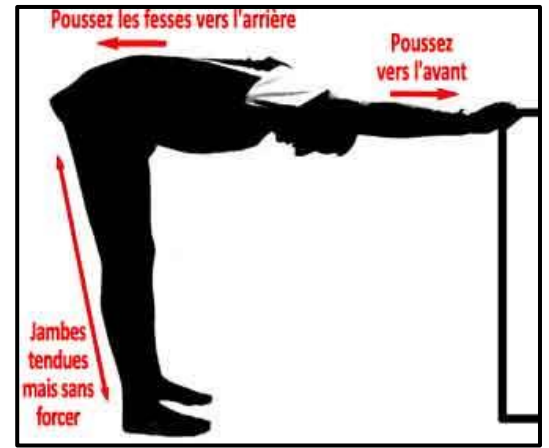
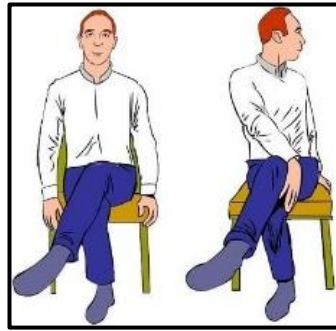
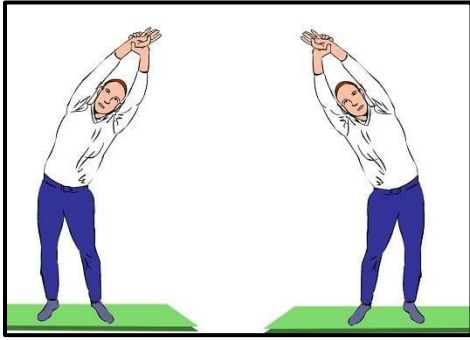
c

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

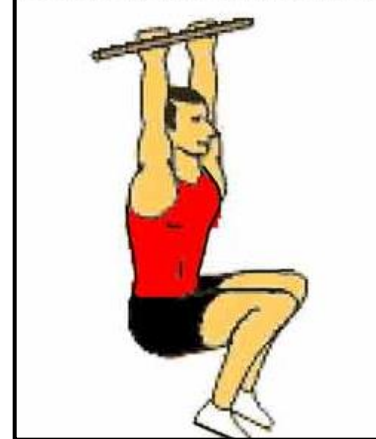
d

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



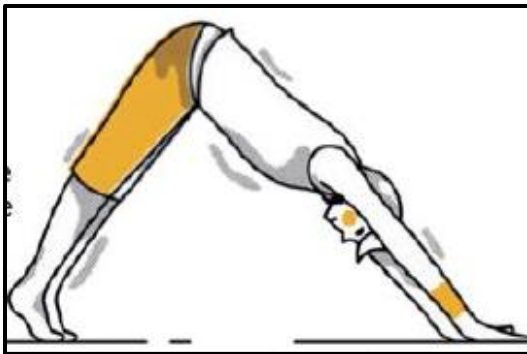
Expirez
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos



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



Reprendre a, b, c...



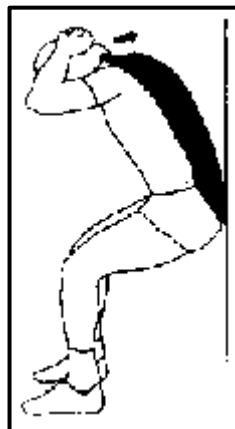
- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.



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

Décreasez 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...

S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions ».

Attention ! Si votre mal de dos est lié à une hernie discale aiguë, une infection ou un blocage mécanique, consultez un spécialiste, car le sport doit être impérativement arrêté dans un premier temps ou étroitement encadré.

Arthrose lombosacrée

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES

8

Mouvement 1 Flexion de hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Soulager les tensions musculaires et étirer les muscles lombaires bas.

L'assouplissement du bassin obtenu est un facteur de meilleur équilibre.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Amener un genou vers la poitrine avec les mains en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue.
- Allonger simplement les coudes pour le retour.

- **ASTUCE**
Penser à expirer en rentrant le ventre pendant la flexion.



©L&C

Mouvement 2 Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les muscles abdominaux.
- Assurer une meilleure statique rachidienne.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Plier les cuisses à 90°.
- Placer les mains à l'intérieur des genoux et exercer une pression sur chaque genou vers l'extérieur pendant que les cuisses résistent.

- **ASTUCE**
Penser à souffler quand la résistance est appliquée.



©L&C

Mouvement 3 Abdominaux en position assise

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforce conjointement les abdominaux et les muscles du dos.
- Assurer un gainage du corps.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir face à une table.
- Monter un genou (un seul), contre le dessous de la table et appuyer en même temps les deux mains sur la table.
- Monter ensuite l'autre genou.

- **ASTUCE**
Penser à bien souffler pendant l'exercice.



©L&C

Mouvement 4 Pompes au mur

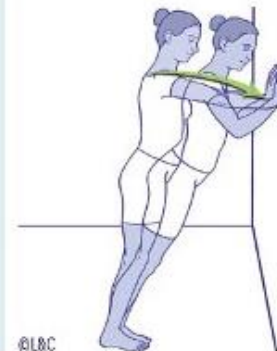
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un gainage du corps.
- Ce mouvement peut être évolutif dans la difficulté.*

Comment bien faire le mouvement ?

- Debout, face à un mur, mains écartées plus largement que les épaules.
- Fléchir les coudes jusqu'à toucher le mur avec la tête.
- Retendre ensuite les coudes.

- **ASTUCE**
Ne pas trop s'écarter du mur au début afin d'assurer un mouvement avec un corps bien rigide et sans ondulation. Augmenter ensuite la difficulté en éloignant les pieds du mur puis en choisissant un support plus bas (pompes en appui sur une table, sur une chaise ou sur le sol).



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin

mouvement 1

Étirement des muscles lombaires

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Soulager les tensions musculaires.
- Étirer les muscles au niveau du bas du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

- Allongé sur un lit ou un canapé ferme, amener à l'aide des mains et vers la poitrine, un genou puis l'autre.
- L'étirement se fait en pliant les coudes et s'arrête avec l'extension des bras.
- Enchaîner plusieurs fois cet exercice sans reposer les pieds au sol (entre 5 à 10 fois).

- **ASTUCE**
Penser à souffler en rentrant le ventre pendant l'exercice.



©L&C

mouvement 2

Détente du bassin

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Mobiliser le bassin.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position couchée, les genoux fléchis, les pieds posés au sol.
- En soufflant, rentrer le ventre et écraser le sol avec le bas du dos ; relâcher à l'inspiration.

- **ASTUCE**
Bien gonfler le ventre à l'inspiration et ne pas se cambrer.



©L&C

mouvement 3

Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Travailler la sangle musculaire abdominale.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position couchée, les genoux fléchis, les pieds posés au sol.
- Remonter un genou vers la poitrine tout en le repoussant avec une ou les deux mains.
- Penser à souffler en montant le genou et à ne pas se cambrer.

- **ASTUCE**
Cet exercice peut se faire en position assise, dos bien calé dans le fond de la chaise ; les pieds sont alors posés légèrement en hauteur (annuaires, marche d'escalier, livres...) pour garder le dos bien droit.



©L&C

mouvement 4

Renforcement des muscles du dos

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

- Se placer en position allongée, sur un lit ou un canapé ferme, les bras légèrement écartés du corps et les paumes tournées vers le haut.
- Enfoncer tout le corps dans le lit en commençant par la tête, puis les épaules, les bras, le dos, les jambes et enfin les pieds.
- Maintenir la position pendant 6 secondes.

- **ASTUCE**
Replier les deux jambes en cas de douleur et ne pas se cambrer.



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

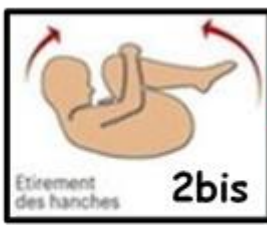
QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

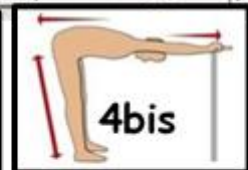
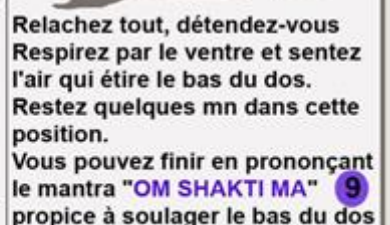
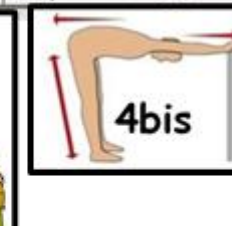
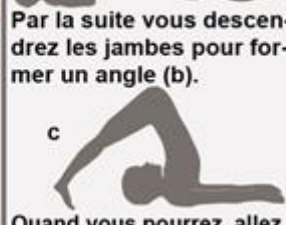
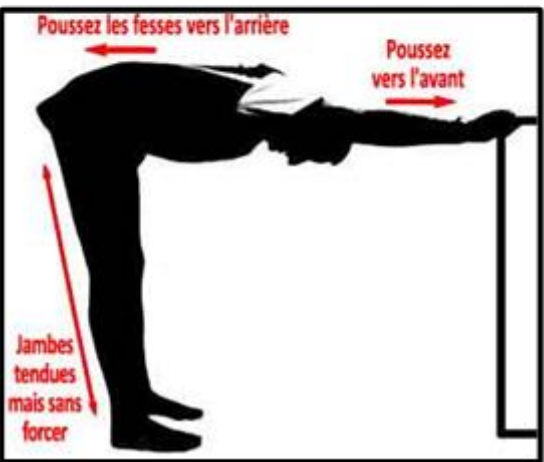
Rédaction

Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris



Soulager le dos



Comment faire la pince debout ou Uttanasana



Progression vers la posture de la Pince



DES EXERCICES Pour dire stop au mal de dos

AUSSI PERFORMANTS QUE DES ANTIDOULEURS, MAIS SANS EFFETS SECONDAIRES, LES EXERCICES POSTURAUX ONT UN RÉEL POUVOIR : CELUI DE SOULAGER LE MAL DE DOS. MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE, NICOLAS SEILLER NOUS CONSEILLE 4 MOUVEMENTS. UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE SIMPLE ET EFFICACE, À INTÉGRER ABSOLUMENT DANS SON QUOTIDIEN...



1 DÉTENDRE LES PETITS MUSCLES ENTRE LES LOMBAIRES

POURQUOI ? Vous avez piétiné toute la journée (ou dansé toute la nuit), et des tensions se sont accumulées au bas de votre dos.

COMMENT ? « Dos bien plaqué au sol, bras le long du corps, mettez les pieds au mur, les jambes en angle droit », conseille Nicolas Seiller. Une fois dans cette position, « poussez légèrement dans le mur avec les pieds. » Vous devez sentir votre bassin se détacher par le bas. Expirez en montant, inspirez en descendant. Et recommencez !

LE BON TEMPO. Cinq à dix répétitions.



3 ÉTIRER TOUTE LA COLONNE

POURQUOI ? Quand du haut des fesses jusqu'au cou, c'est tous les étages de votre colonne vertébrale qui sont sous tension.

COMMENT ? « Cet exercice se pratique muni d'un bâton, par exemple le manche d'un balai », explique Nicolas Seiller. Calez ce bâton dans l'encadrement d'une porte. Accroupissez-vous. Les bras parfaitement à l'horizontale, « la tête penchée en avant, laissez-vous aller en arrière, jusqu'à sentir l'étirement dans votre dos. » La détente ne devrait pas tarder à vous envahir.

LE BON TEMPO. « Quatre à cinq respirations profondes sont suffisantes pour que le corps s'abandonne complètement. »



2 ÉTIRER ET ASSOULIR LES PSOAS

POURQUOI ? Ce sont des muscles méconnus, mais ils nous rendent bien des services. Et négligés, ils peuvent faire mal. Les psoas, situés en bas et en arrière de l'abdomen, peuvent se rappeler à nous si nous restons longtemps assis le dos trop droit.

COMMENT ? « Posez un genou au sol et pliez la jambe opposée à 90°, détaille Nicolas Seiller. Posez les mains sur vos hanches et rétroversez le bassin : le psoas va s'étirer. Si vous ne sentez rien, avancez un peu le corps vers la jambe avant. »

LE BON TEMPO. Tenez la position pendant cinq à dix respirations profondes. Répétez l'exercice du côté opposé.



4 DÉTENDRE LES ÉPAULES ET LE COU

POURQUOI ? Si, à la fin d'une longue journée de travail passée devant un écran, vous ressentez des tensions dans la nuque et les épaules, lisez attentivement ce qui suit...

COMMENT ? « Assis sur une chaise ou une table, l'une de vos mains vient s'accrocher au rebord. En veillant à garder le corps droit, inclinez-vous jusqu'à sentir l'étirement de l'épaule. »

LE BON TEMPO. Trois-quatre minutes suffisent à détendre la zone crispée.

C'est décidé, j'adopte les bonnes postures !

« TIENS-TOI DROIT ! » AVEZ-VOUS PEUT-ÊTRE ENTENDU TOUTE VOTRE ENFANCE... EN FAIT, ADOPTER LA BONNE POSTURE EST UN PEU PLUS COMPLEXE QUE CELA. ON CLARIFIE LES CHOSES AVEC NICOLAS SEILLER.

Tête constamment penchée sur l'écran de votre smartphone, dos – trop – cambré sur des talons hauts... Quand notre dos souffre, c'est souvent une mauvaise posture qui en est à l'origine. « Mieux vaut prévenir, que guérir », l'expression galvaudée retrouve

ici tout son sens. La posture idéale ? C'est celle dans laquelle on se sent bien, celle qui ne « tire » pas. À trois situations du quotidien, on vous donne la bonne posture... À vous de l'ajuster, en étant à l'écoute de vos sensations, pour qu'elle corresponde parfaitement à votre cambrure naturelle. ■



1 SI JE PASSE TOUTE LA JOURNÉE DEVANT MON ORDINATEUR

À ÉVITER. La chaise trop éloignée du bureau. Ou le travail sur le canapé, les jambes allongées sur la table basse, le portable posé sur les cuisses.

À ADOPTER. Le dos doit reposer sur un dossier, les pieds sur le sol, et les bras sur le bureau. « *Quand vous vous tenez droit, vous devez voir le haut de l'écran.* » Au moins toutes les deux heures, levez-vous pour faire quelques pas ou vous étirer comme un chat.

2 QUAND JE DORS



À ÉVITER. « *La plus mauvaise position, c'est sur le ventre* », tranche Nicolas Seiller. Cette position a tendance à creuser les lombaires, entraînant une accumulation de tensions musculaires.

À ADOPTER. « *Il n'y a pas de règle universelle. À chacun de tester, pour voir ce qui lui convient le mieux.* » Allongé sur le côté, « *fléchir les genoux permet de décambrier le dos.* » N'hésitez pas à vous aider de coussins pour vous sentir parfaitement bien.

3 LORSQUE JE PORTE UNE CHARGE

À ÉVITER. Garder les jambes raides, et se pencher pour ramasser le colis : beaucoup ont ce réflexe, et ce n'est vraiment pas une bonne idée.

À ADOPTER. « *Accroupissez-vous avec les talons décollés, les jambes de chaque côté de la charge. Gardez le dos bien droit lors de la descente, recommande Nicolas Seiller. La charge doit être portée près du corps. Poussez sur vos jambes pour vous redresser : ce sont elles qui vont faire tout le travail, et non votre dos.* »



Des chercheurs sachant chercher

Autre piste très prometteuse pour réparer les disques intervertébraux, un implant synthétique biodégradable. « *Cet implant pourrait permettre de colmater les fissures abîmant les disques intervertébraux* », explique Catherine Le Visage, directrice

de recherche au Laboratoire médecine régénératrice et squelette de l'Inserm. Essentiel, « *car quand une fissure existe, la partie gélatinée du disque peut s'en échapper, et être à l'origine d'une hernie discale.* » Une étude, menée sur des brebis, publiée en juin 2019 dans la revue

« *Biomaterials* », a montré que l'implant pouvait être parfaitement intégré. « *Au contact de l'implant, le disque se met à créer des fibres de collagène.* » Et ainsi, à se réparer. Avant un essai clinique sur l'homme, il faudra vérifier que cet implant disparaît à long terme.

Bye bye les douleurs entre les omoplates

L'immobilité du dos ou une fatigue de la nuque peuvent contracter les muscles qui mobilisent les omoplates. Ces exercices visent à les détendre.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Pourquoi ça marche ?

Les tiraillements ou les sensations de brûlures entre les omoplates sont causés par la contraction des muscles du haut du dos, de la nuque, ou par un blocage dans la zone des vertèbres. Remettre en mouvement cette partie du corps, grâce à quelques exercices, dénoue les tensions musculaires et redonne de la souplesse aux articulations.

On étire les muscles entre les omoplates

- Debout, placer chaque main sur l'épaule opposée, les coudes devant vous, l'un sur l'autre sur la poitrine.
- A chaque inspiration, pousser les coudes devant soi, sans décoller les mains comme s'ils devaient repousser un mur imaginaire, jusqu'à sentir un étirement dans le dos.
- Maintenir la position pendant 8 secondes puis relâcher en expirant.

Consignes : 2 séries de 10 répétitions.

Bienfaits : cet étirement cible les muscles rhomboïdes situés à l'arrière du dos et qui articulent les omoplates.

Variante : croiser les doigts en orientant les paumes des mains vers soi, puis tendre les bras le plus loin possible comme pour pousser un mur imaginaire, en orientant les paumes vers l'avant jusqu'à sentir l'étirement dans le dos.

1



**NOTRE
EXPERT**

EYTAN BECKMANN,
ostéopathe, coauteur
de "SOS Ostéo",
First éditions,
2020, 12,95 €.

2

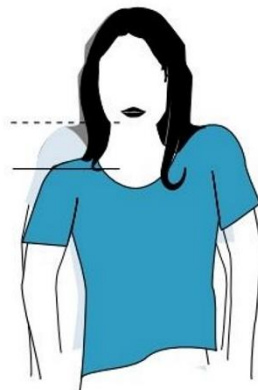
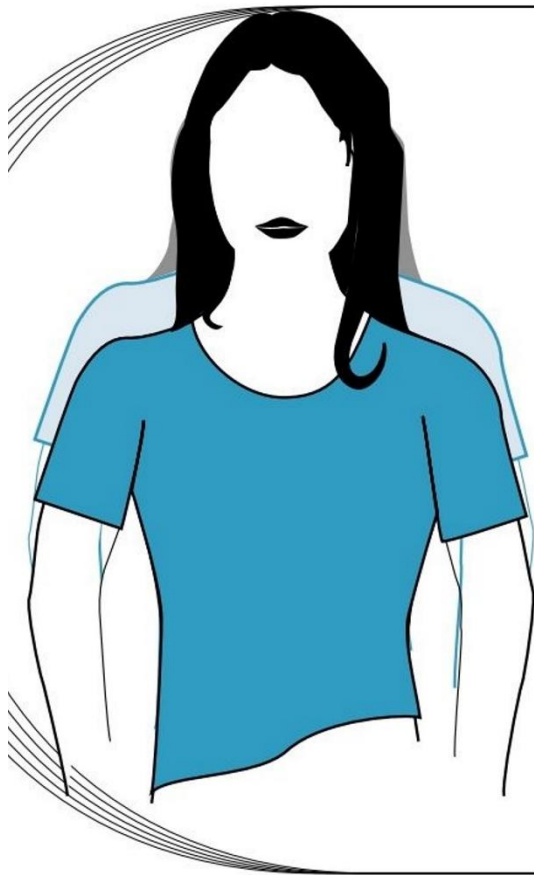
On soulage les tensions cervicales

- Debout, poser les mains sur les épaules, puis basculer lentement la tête vers l'arrière
- Revenir en position initiale et recommencer.

Consignes : 3 séries de 10 mouvements.

Bienfaits : Cet exercice travaille l'extension de tête, pour soulager les tensions cervicales responsables de douleurs entre les omoplates.

Variante : terminer l'exercice en ramenant la tête en flexion maximale, comme pour poser le menton sur la poitrine. Puis, assis sur le bord d'une chaise, étirer la tête en arrière en creusant le dos également de façon à articuler les vertèbres dorsales.



3

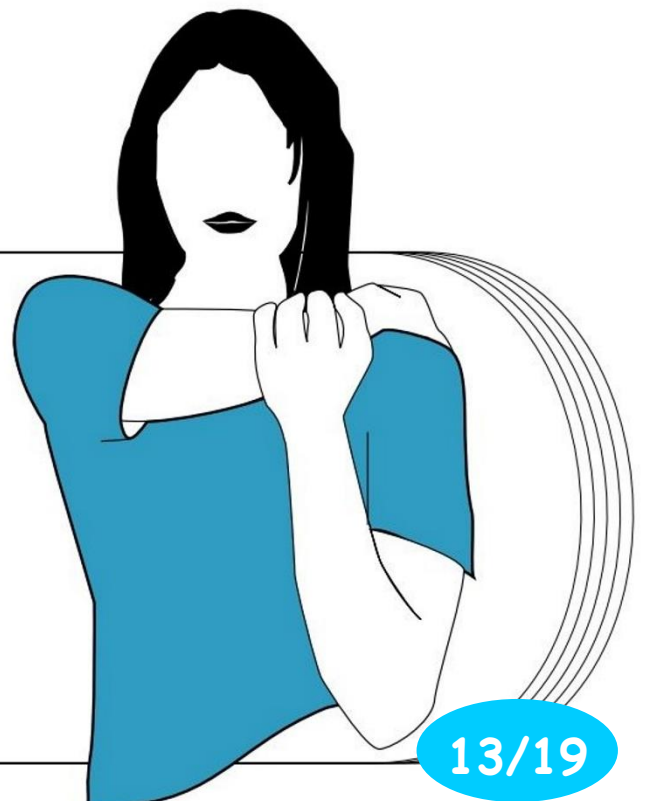
On détend les muscles des épaules

- Debout, lever les épaules le plus haut possible sans bouger les bras.
- Maintenir 3 secondes puis relâcher.
- Recommencer 10 fois.

Consignes : 1 à 2 séries.

Bienfaits : Ce geste étire les muscles en périphérie des omoplates, comme les trapèzes qui peuvent aussi être à l'origine de douleurs.

Variante : dans la même position, lever l'épaule droite et la maintenir 2 secondes en hauteur. Puis, abaisser-la lentement, afin de recommencer de l'autre côté (10 répétitions).



4

On masse son dos

- Debout dos à un mur, glisser une petite balle (comme de tennis) dans son dos entre les omoplates au niveau de la zone douloureuse.
- Si la douleur est côté gauche, placer la main gauche sur l'épaule droite, afin que l'omoplate s'écarte et facilite le contact de la balle avec les muscles du dos.

● Plier les genoux sur 10/15 cm puis descendre et remonter afin de faire coulisser la balle.

Consignes : 2 minutes de massage par côté.

Bienfaits : ce massage détend les muscles rhomboïdes souvent contracturés pour les soulager de leurs tensions.

UNE HYGIÈNE QUI SE CULTIVE AU QUOTIDIEN

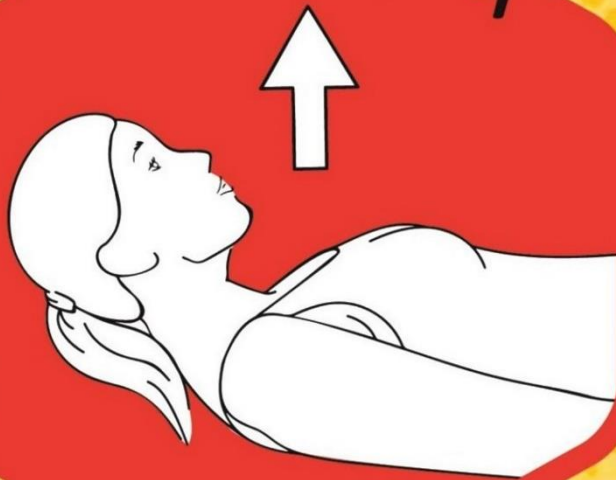
« Vous vous lavez les dents tous les jours, c'est ancré dans vos habitudes. Hélas, pour le dos, cette hygiène quasi quotidienne n'a rien d'évident », regrette Jean-Christophe Berlin, kinésithérapeute spécialisé en médecine du sport. Afin de soulager mais aussi de prévenir le retour des douleurs, il a mis au

point une méthode qui vise à retrouver la bonne dose de souplesse et de renforcement musculaire. Baptisée A4R pour Assouplissement, Relâchement, Respiration, Renforcement et Retour au calme, elle propose des séries de cinq exercices à réaliser dans l'ordre, au moins trois fois par semaine, une quinzaine de minutes.

5 exos rapido

1 RELÂCHEMENT MUSCULAIRE

Pour relâcher les muscles du cou, s'allonger sur le dos, jambes pliées. Enfoncer la tête dans le sol en soufflant durant 5 secondes, puis soulever la tête 5 secondes. La reposer et relâcher tous les muscles durant 10 secondes. A réaliser 10 fois.



2 RESPIRATION

Pour assouplir le dos, se mettre à quatre pattes en appui sur les genoux et les mains. Faire le dos rond en rentrant le ventre, la tête et en serrant les fesses. Le tout en soufflant par la bouche durant 3 secondes. Puis faire le dos creux en sortant les fesses et en levant la tête, tout en inspirant par le nez durant 3 secondes. Relâcher le ventre qui se gonfle durant 3 secondes. Répéter ainsi 10 expirations/inspirations à la suite.





3 ASSOUPLISSEMENT

Debout ou assis avec un livre sur la tête, se grandir pour pousser le poids vers le ciel, tout en soufflant. Rentrer le menton et pousser la poitrine en avant. Déplacer le buste vers un côté, puis l'autre, sans bouger la tête, en gardant la ligne des yeux horizontale. A réaliser 20 fois avec 3 secondes de pause entre chaque.

4 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Se tenir droit, assis ou debout. Hausser les épaules en soufflant, maintenir la position 5 secondes, puis les baisser. Tirer les épaules en arrière en serrant les omoplates 5 secondes, puis reprendre la position initiale. Enrouler les épaules en avant (5 secondes), puis reprendre la position initiale en veillant à maintenir la tête et le buste immobiles. Réaliser chaque mouvement 10 fois.



5 RETOUR AU CALME

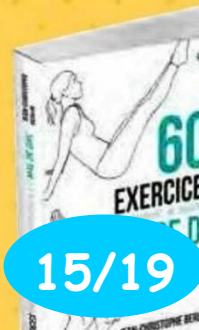
Se mettre à quatre pattes, sur les genoux, les mains contre un mur face à soi, dos droit. Descendre la poitrine en direction du sol en soufflant profondément par la bouche durant 10 secondes et en veillant à ne pas trop creuser le dos.

A réaliser 20 fois avec 3 secondes de pause entre chaque.

365

LE PROGRAMME COMPLET

est à retrouver dans
*60 exercices pour
prévenir et soulager
le mal de dos,*
de J.-C. Berlin,
éd. Le Courrier du Livre,
200 p., 18 € (mai 2023).



Ces 12 exercices permettent de **soulager** les tensions musculaires et de légèrement **renforcer** votre dos.

Relaxation SOULAGE

Demi Superman RENFO

Équerre SOULAGE

12

Etirement du pyramidal contre la sciatique SOULAGE

11

1

SOULAGE

Child Pose

10

Circuit Training

2

DOS

Niveau 1

9

SOULAGE

2bis Pince Assis

3

RENFO

Good Morning

8

SOULAGE

Dos creux Dos rond

4

SOULAGE

5

Sphinx

7

SOULAGE

6

Gainage ventral RENFO

Chien Tete en bas sur coudes

Gainage dorsal RENFO

12 exercices pour le DOS - Niveau 2

SOULAGE Haut-Bas

SOULAGE Relaxation

RENFO Inchworm

RENFO Gainage Coudes

SOULAGE Psoas

SOULAGE Hanches

RENFO Hip Thrust

SOULAGE Chaîne postérieure

SOULAGE Lombaires

SOULAGE Pince debout

RENFO Reverse Planck

SOULAGE Chien Tête en bas

12

11

1

2

10

9

8

7

6

5

4

3

367

<https://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>

Circuit Training

DOS

Niveau 2

Je me suis inspiré de ce super site créé par [Bruno Chauzi](#), professeur certifié Éducation Physique.

12 exercices pour le DOS - Niveau 3

Les 2
Tête en haut Tête en bas



Pince Debout
SOULAGE



RENFO

Superman

One leg Hip thrust



RENFO

11

1

RENFO



Gainage costal

10

Circuit Training

2

DOS

Niveau 3

Toucher cheville



RENFO

9

Les 2

3



Pince + Squat

Chien Tête en haut



SOULAGE

8

4

SOULAGE



Pince assis

7

6

Les 2

5

RENFO



Child Pose to Down Dog



Gainage dorsal + Pince

Gainage dorsal

On peut retrouver cette alternance dans la composition d'autres programmes, beaucoup plus courts (4 ou 5 exercices), permettant d'avoir un dos musclé et un meilleur gainage en quelques jours.

Renforcements et étirements des chaînes antérieures et postérieures

1. RENFO 20"



2. ÉTIREMENT 40"



4. ÉTIREMENT 30"



Essayez de faire au moins 3 fois ce circuit 😊

3. RENFO 30"



back exercises

HELPS REDUCE LOWER BACK PAIN, TENSION, STIFFNESS AND SORENESS

10 RENFOS

10 ÉTIREMENTS

1



10 bottom to heels stretch

2



10 opposite arm / leg raises

3



10 back extensions

4



10 bridges

5



10 knee rolls

10 ÉTIREMENTS



Essayez de faire au moins 3 fois ce circuit 😊

Pour renforcer les muscles des cervicales :

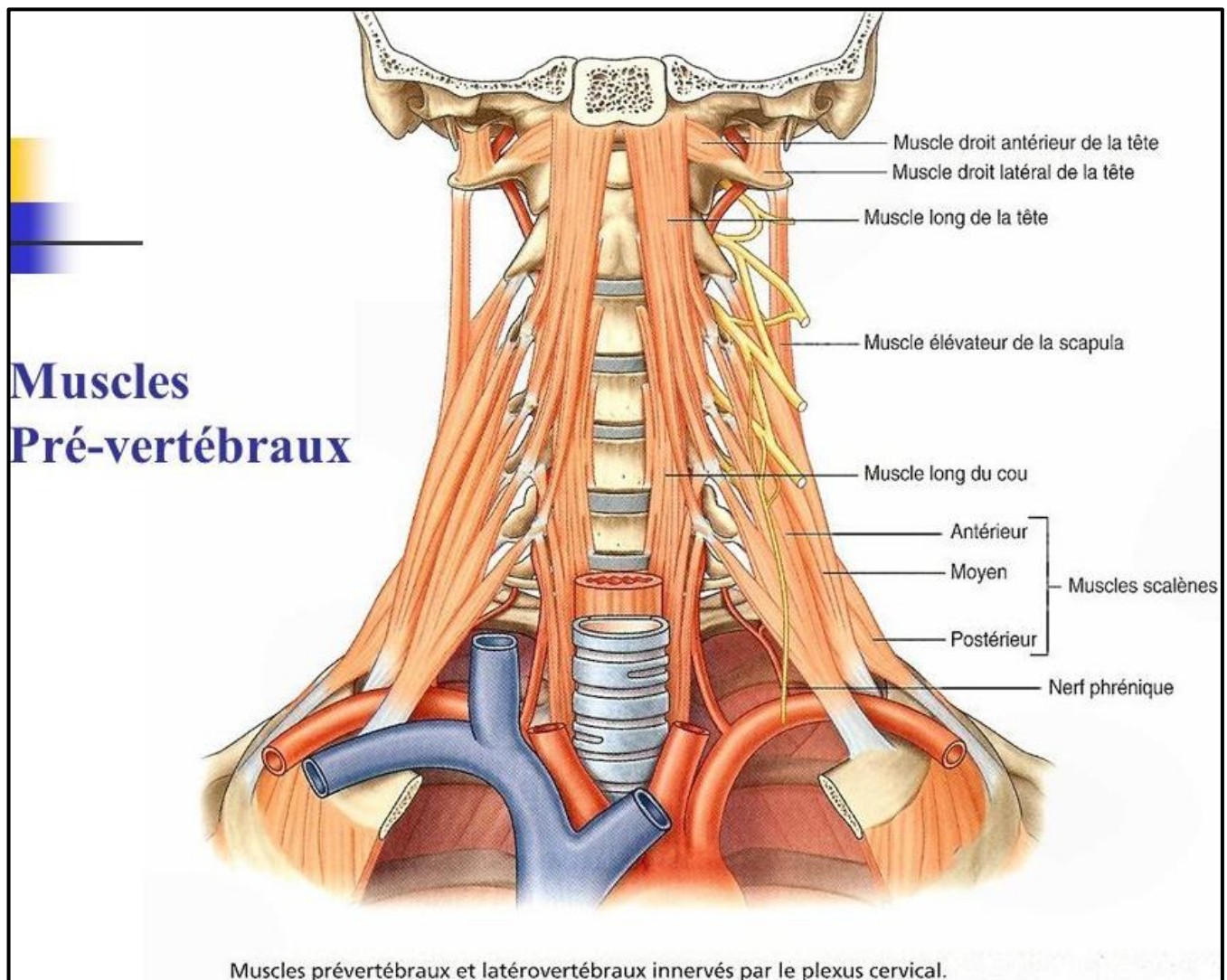
Gainage cervical antérieur :
Ecartez les pieds du mur, talons au sol, le dos droit et ajustez une pression contre la serviette en fonction de vos capacités.



Gainage cervical postérieur :
Ecartez les pieds du mur, le haut du dos en appui ou pas et ajustez une pression contre la serviette en fonction de vos capacités.



Cervicales

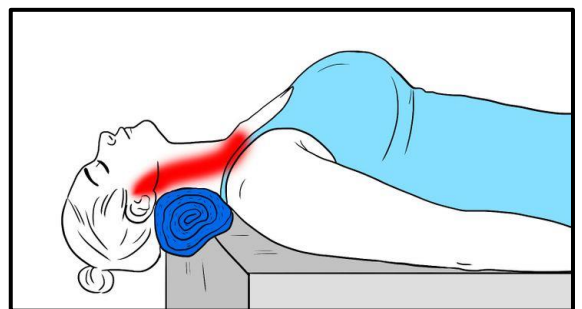


Mobilité → Cervicales :

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.
- Laisse ta tête "retomber" librement vers le sol et détends-toi.



mouvement 2
Autoagrandissement

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Éviter la projection de la tête en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position debout, tenir une serviette posée sur le dessus de la tête par les deux extrémités.
- Essayer de se grandir au maximum, en appliquant une résistance à la serviette qui tire la tête vers le bas.

• ASTUCE

Seul le sommet de la tête monte vers le plafond, le menton restant horizontal.



©L&C

mouvement 3
Extension du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les extenseurs du rachis cervical pour mieux maintenir la tête et lutter contre la position en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position debout, poser une serviette à l'arrière de la tête, et la maintenir par les deux extrémités.
- Pousser la tête vers l'arrière contre la résistance de la serviette tirée vers l'avant par les deux mains.

Le menton doit bien rester à l'horizontal et la tête ne doit pas bouger.

• ASTUCE

Le même mouvement peut être réalisé en enfonçant sa tête dans l'appui-tête de son siège de voiture ou contre un mur.



©L&C

<p>1/11 10 secondes chaque côté</p>	<p>2/11 20 secondes</p>	<p>3/11 10 secondes chaque côté</p>	<p>4/11 10 secondes</p>
<p>5/11 10 secondes</p>	<p>nouveau! 6/11 10 fois 3 secondes</p>	<p>nouveau! 7/11 10 fois 3 secondes</p>	<p>8/11 15 secondes chaque bras</p>
<p>9/11 10 secondes</p>	<p>10/11 3 fois 5 secondes chacun</p>	<p>11/11 10 secondes</p>	

mouvement 1

Rotation du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

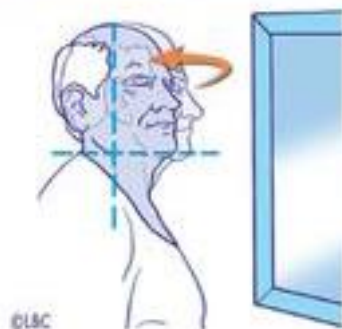
• Entretenir la rotation du cou.
Essentiel, par exemple, à la conduite automobile (pour se garer).

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir face à un miroir, le dos bien collé au dossier de la chaise.
- Tourner très lentement la tête de droite à gauche.
- Ne pas chercher à aller très loin au départ, le mouvement va progressivement s'amplifier.
- Bien garder le menton à l'horizontal. Pour cela, se servir du miroir pour corriger l'attitude.
- Lorsqu'on atteint la position maximale, chercher à regarder le plus loin possible vers l'arrière.

• ASTUCE

Bien plaquer le dos au dossier de la chaise pour ne limiter la rotation qu'au rachis cervical.



©LAC

mouvement 2

Autoagrandissement cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

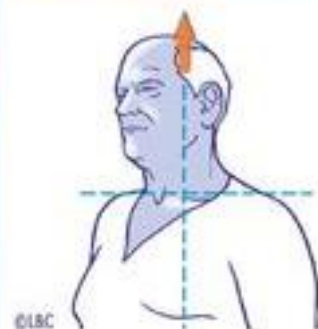
• Aider la tête à se replacer au-dessus du cou.

Comment bien faire le mouvement ?

- Quelle que soit la position, essayer de se grandir au maximum.

• ASTUCE

Seul le sommet de la tête va vers le plafond, le menton reste à l'horizontal.



©LAC

mouvement 3

Extension du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

• Renforcer les extenseurs du rachis cervical pour mieux maintenir la tête et lutter contre la chute de la tête en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- Bien assis dans un fauteuil à haut dossier, enfoncer la tête dans le dossier en maintenant le menton à l'horizontal.

• ASTUCE

Réaliser cet exercice dans une voiture car les appuie-têtes sont placés bien haut.



©LAC

mouvement 4

Renforcement des muscles latéraux du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

• Renforcer les muscles du rachis cervical.

Comment bien faire le mouvement ?

- De profil à un mur, maintenir le coude plié contre le mur et à hauteur de l'oreille.
- Poser la tête dans le creux de la main et exercer une légère pression à partir de la main, comme pour repousser la tête sur le côté.

• ASTUCE

La tête reste bien droite et ne doit pas bouger. Effectuer l'exercice d'un côté puis de l'autre.



©LAC

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction
Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

Torticolis

Le torticolis (cou coincé) est l'équivalent du lumbago pour les cervicales. C'est un énorme spasme musculaire tout à fait bénin, mais qui peut faire atrocement mal. Il est souvent dû à une accumulation de stress, de fatigue, ou à des chocs émotionnels (conscients ou inconscients) et à un mouvement simple sur des muscles à froid. Comme d'habitude, c'est souvent une accumulation de facteurs qui, additionnés, font que ça coince et peut se déclencher juste comme ça

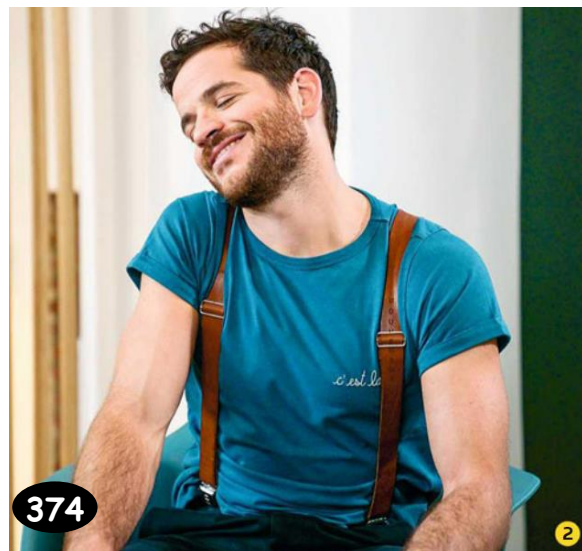
Traitement :

1) Pour détendre :



Technique de Jones :

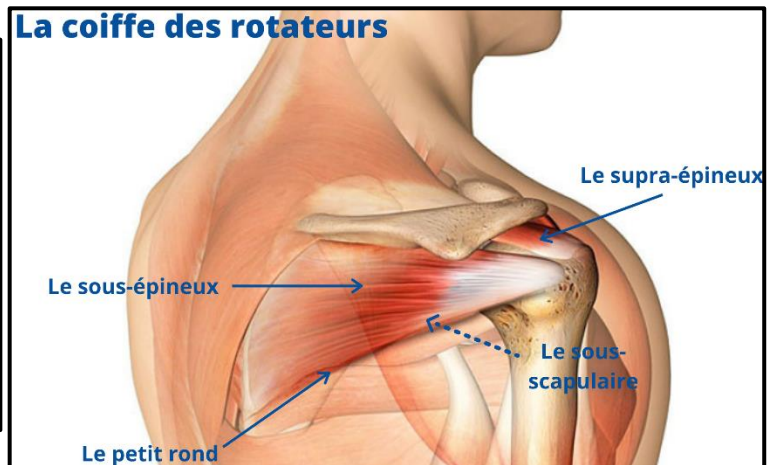
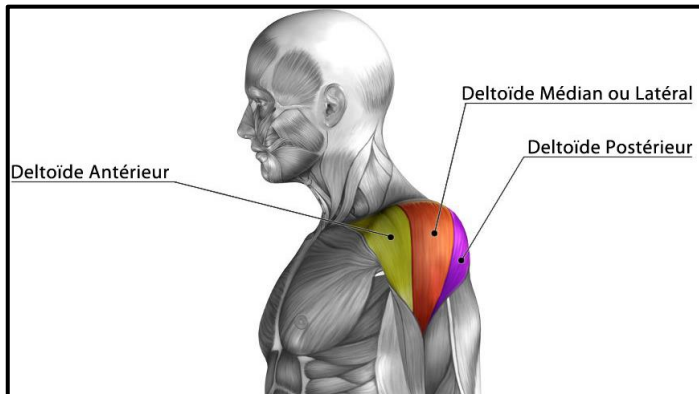
Nous allons chercher ensemble la position la plus agréable pour vous. En cumulant les directions du plaisir (rrrrrr)... Partez de la position la plus inconfortable et, mouvement après mouvement, cherchez la position la plus agréable. Inclinez la tête de l'autre côté, c'est mieux ? Tourner un peu à droite ? Mieux ? Non ? Alors à gauche ? Mieux ? Parfait, mettez un peu d'extension. Là, c'est bon, vous ne sentez plus rien ? Passez à l'étape 2



Une fois la position la plus confortable trouvée, montez l'épaule.
Dès que vous ne sentez plus rien, maintenez la position pendant 90 secondes.
Vous avez alors une action d'inhibition musculaire des muscles qui sont spasmés

Épaules & Pectoraux

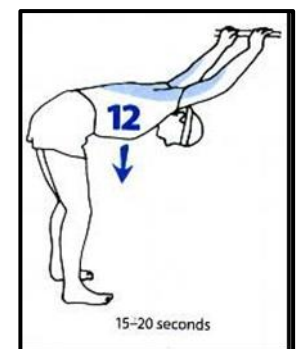
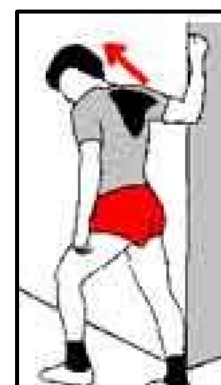
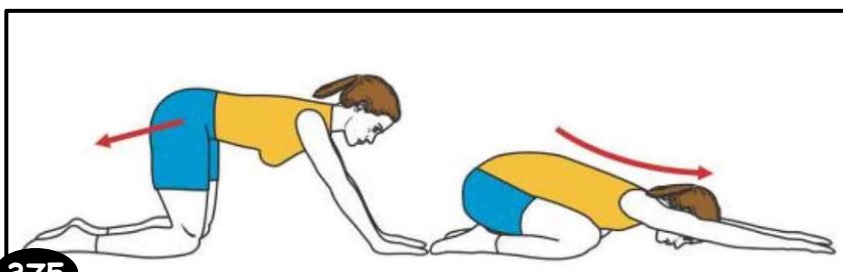
Étirements passifs



1) Relâchement complet de l'épaule.

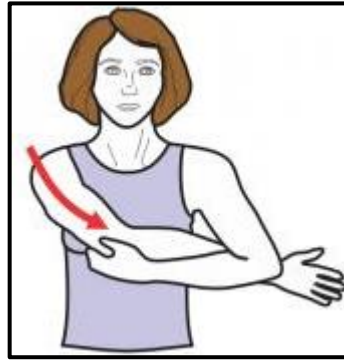


2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).





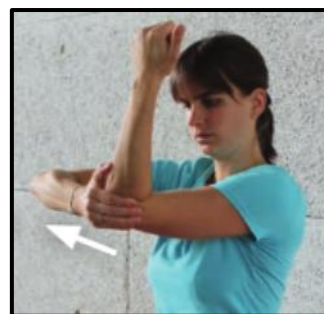
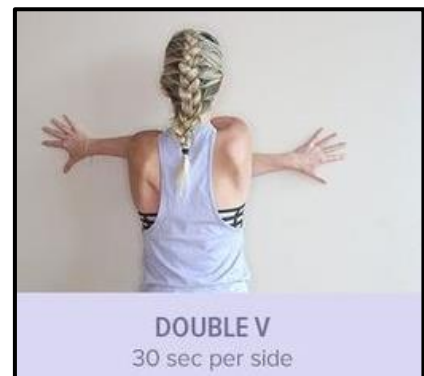
Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



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



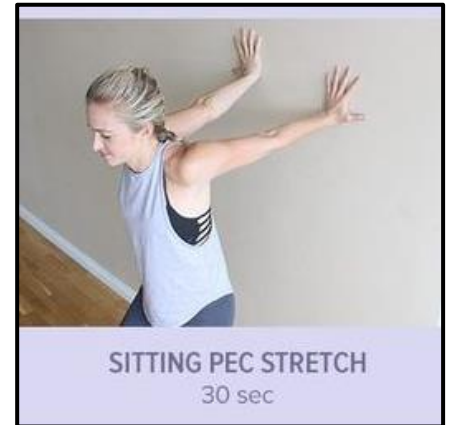
OVERHEAD TRICEPS STRETCH
30 sec per side



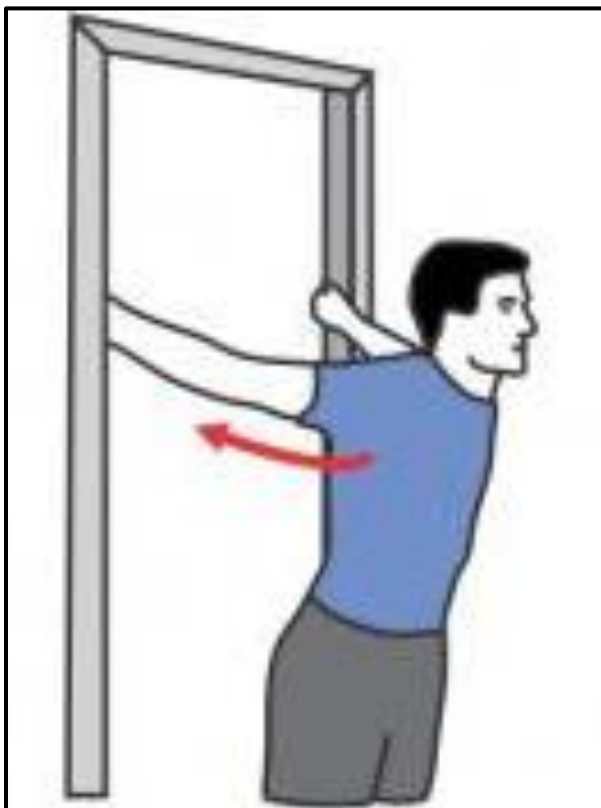
WALL DOWNDOG
30 sec



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.

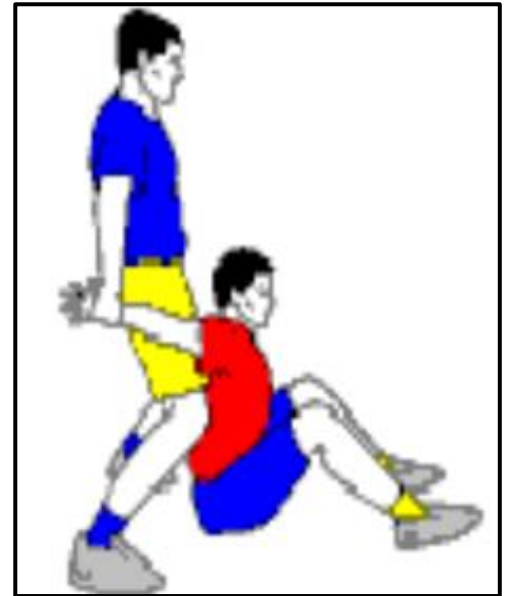
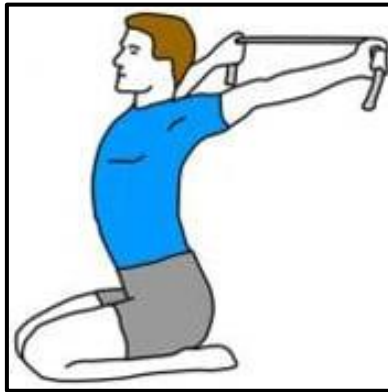


Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.

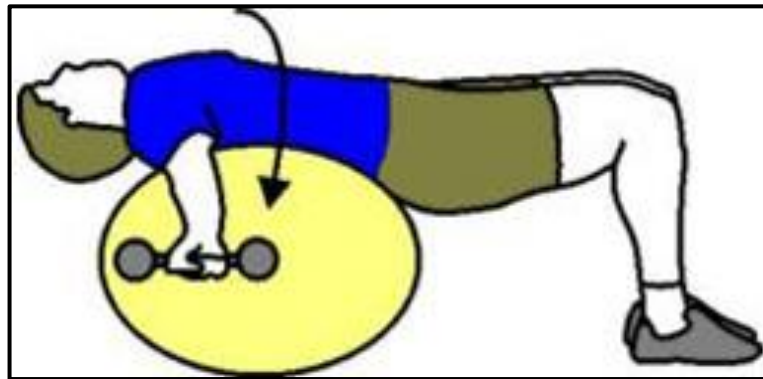


Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

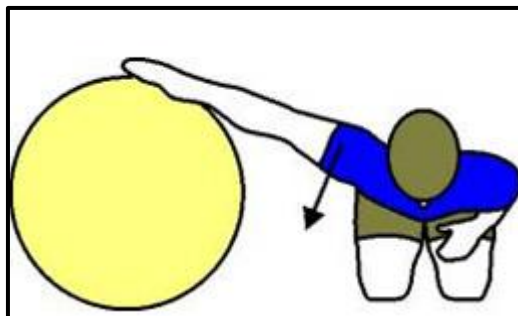
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



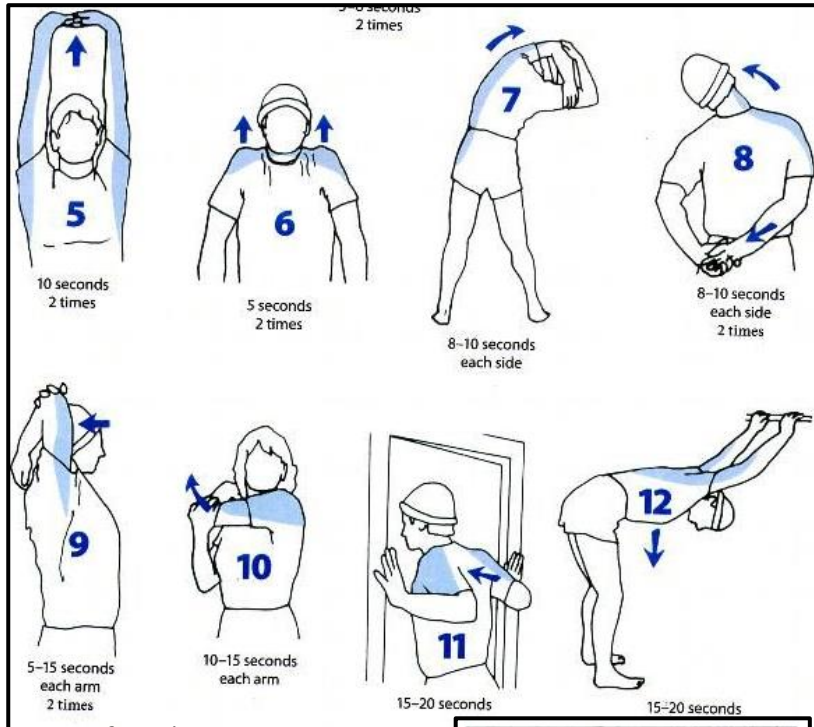
Consigne : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.



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

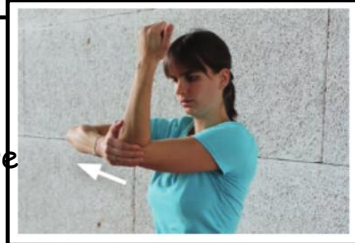


Pour les douleurs Scapulaires, voir page

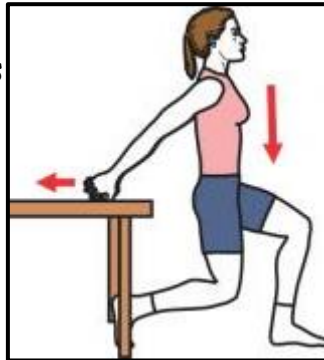


Infra-épineux :

Tirez votre coude à +l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.



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



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.



Stretches TO FIX TIGHT SHOULDERS



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



DOUBLE V
30 sec per side



LATERAL REACH
30 sec per side



WALL PRAYER STRETCH
30 sec

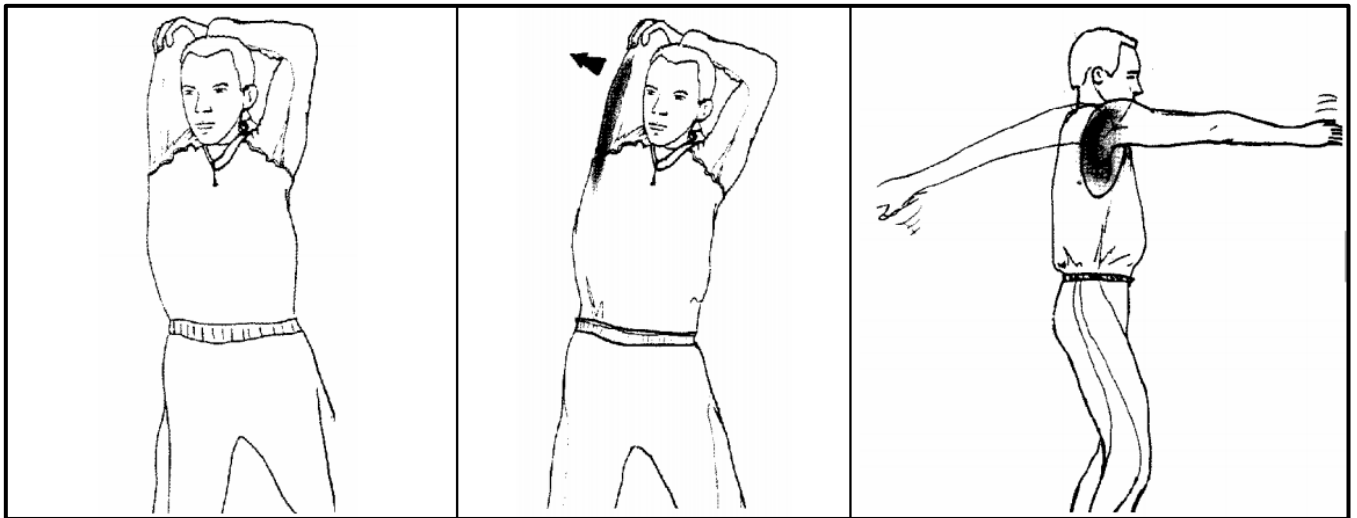


SITTING PEC STRETCH
30 sec

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 :

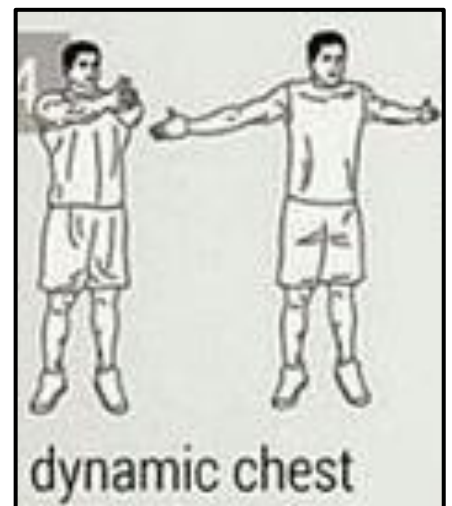
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



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.



Mobilité → Épaules :

L'épaule est sans conteste l'articulation la plus complexe du corps humain. « Les pathologies peuvent toucher les tendons, les articulations ou les bourses qui contiennent le liquide synovial. Généralement, des séances de kinésithérapie sont prescrites, afin d'apprendre une gestuelle adéquate avant toute reprise d'une activité physique ». Quand la douleur est très importante, seule la marche reste possible... et encore.

Arthrose de l'épaule		Arthrose débutante	
Mouvements d'entretien articulaire			
<p>mouvement 1 Mouvement circulaire</p> <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer la détente des muscles de l'épaule. Permettre une légère décompression des surfaces articulaires. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Debout, jambes écartées, le tronc penché vers l'avant, la tête sur sa main, elle-même posée sur un meuble un peu haut (dossier de fauteuil, rebord de fenêtre). Faire tourner le bras en décrivant des petits cercles avec la main. <p>• ASTUCE Ne pas chercher à faire de grands cercles.</p> 	<p>mouvement 2 Abaissement de l'épaule</p> <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Garder les épaules basses et dans l'axe du corps afin qu'elles ne « s'enroulent » plus vers l'avant. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> S'asseoir en tenant les poings posés à l'arrière de l'assise de la chaise. Essayer de soulever le haut du corps ; les pieds restent en contact avec le sol. <p>• ASTUCE Bien placer les poings en arrière des fesses et bien rapprocher les omoplates.</p> 	<p>mouvement 3 La petite bête qui monte</p> <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Renforcer le deltoïde. Entretenir les amplitudes complètes d'élévation antérieure des membres supérieurs. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Debout, main posée sur le long de la tranche d'une porte. Monter la main en la faisant avancer du bout des doigts. Aller le plus haut possible, sans monter les épaules vers les oreilles. Mettre la main dans le dos pour vérifier qu'il ne se creuse pas. <p>• ASTUCE Se placer de profil par rapport à la porte. Pour renforcer les muscles lâcher les doigts quelques secondes et rattraper la porte après 6 secondes de contraction.</p> 	<p>mouvement 4 Écartement des bras</p> <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles. Maintenir les épaules dans l'axe du corps. Redresser le tronc et éviter certaines pathologies, comme la tendinite du biceps brachial. <p><i>Quand on a mal aux épaules on a souvent tendance à les amener en avant.</i></p> <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Se munir d'une sangle ou d'une écharpe, la maintenir à l'aide des deux mains. Écarter les mains vers l'extérieur. <p>• ASTUCE Garder les coudes collés au corps.</p> 
<p>DURÉE DES MOUVEMENTS</p> <p>Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.</p> <p>Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.</p>		<p>QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement. Respirez pendant les exercices. Ne forcez pas et respectez les temps de pause. Augmentez progressivement le nombre de séries. 	
<p>Rédaction Dr Françoise LAROCHE Rhumatologue Centre d'évaluation et de traitement de la douleur Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris</p>		<p>Anne LAMBERT Masseur-Kinésithérapeute Hôpital Cochin, Paris</p>	

mouvement 1 Rotation pendulaire de l'épaule

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer la détente des muscles de l'épaule.
- Permettre une légère décompression des surfaces articulaires.

Comment bien faire le mouvement ?

- Debout, jambes écartées, le tronc penché vers l'avant, la tête sur sa main, elle-même posée sur un meuble un peu haut (dossier de fauteuil, rebord de fenêtre).
- Faire tourner le bras en décrivant des petits cercles pendulaires avec la main.

• ASTUCE
Ne pas chercher à faire de grands cercles.



©LAC

mouvement 2 Abaissement de l'épaule

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

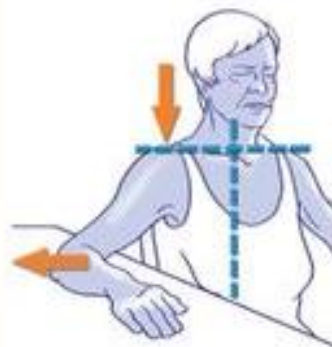
- Garder les épaules basses et dans l'axe du corps.
- Éviter l'effet « d'enroulement » des épaules vers l'avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- Assis sur une chaise, se placer de profil par rapport à une table.
- En s'aidant du bras opposé à la table, placer l'autre bras replié sur la table.

Le but est d'écarter le coude du corps sans lever l'épaule.

• ASTUCE
L'épaule doit rester basse et le tronc fixe.
Pour le confort, mais aussi pour écarter encore plus le bras du corps, il est possible de placer un coussin ou un livre sous le coude.



©LAC

mouvement 3 Mobilité de l'épaule

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Entretenir les mouvements latéraux de l'épaule.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise, face à une table, placer une balle dans le creux de la main et tendre le bras.
- Faire rouler la balle de droite à gauche, en allant le plus loin possible de chaque côté.

Penser à garder l'épaule basse.

• ASTUCE
À défaut de balle, utiliser une éponge et « nettoyer » la table. Pour augmenter la difficulté, utiliser une balle de plus en plus grosse.



©LAC

mouvement 4 Élévation des bras

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Entretenir des amplitudes complètes d'élévation antérieure des bras.
- Conserver la possibilité de lever les bras au maximum.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée.
- À l'aide d'un bâton ou en croisant les mains, lever les bras le plus loin possible en arrière. Dans l'idéal, ils doivent arriver au niveau des oreilles.

• ASTUCE
Attention à ne pas monter les épaules vers les oreilles, seuls les bras sont en mouvement.



©LAC

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

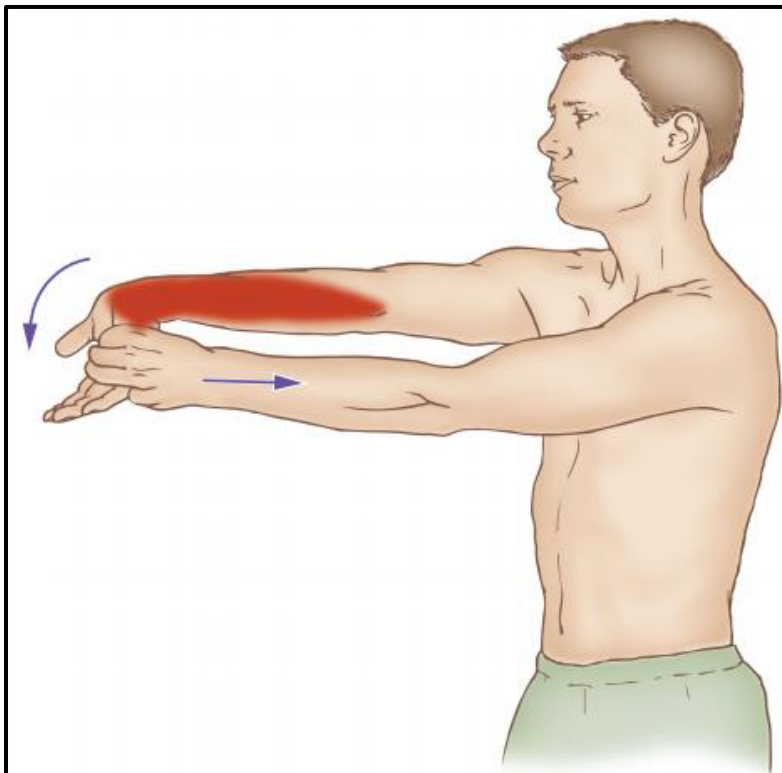
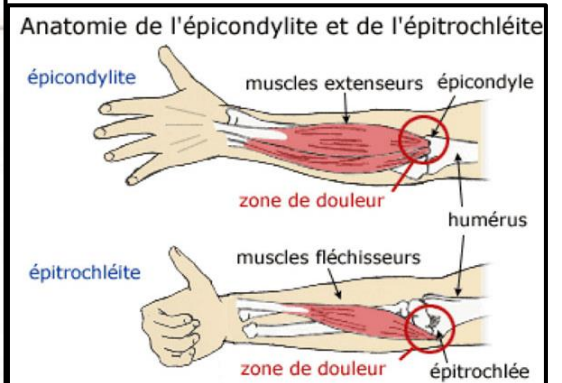
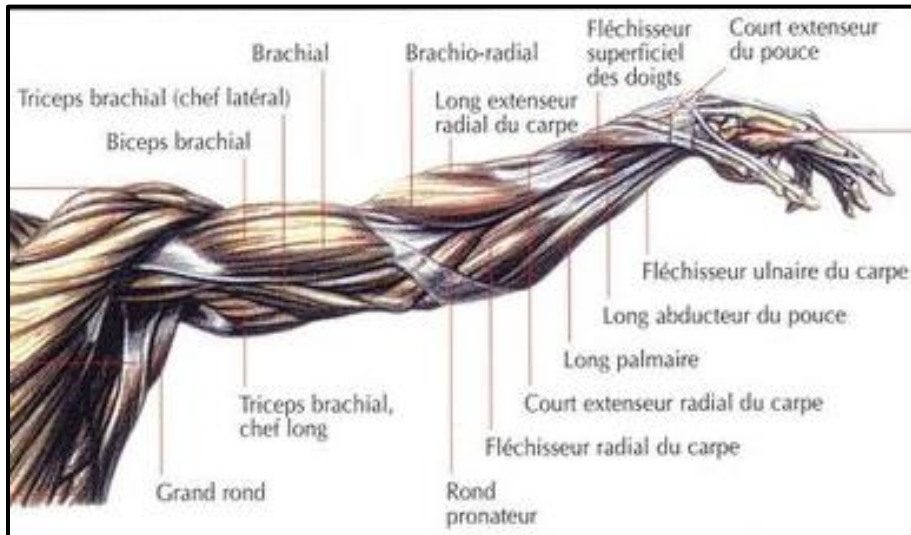
- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction
Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinés thérapeute
Hôpital Cochin, Paris

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.

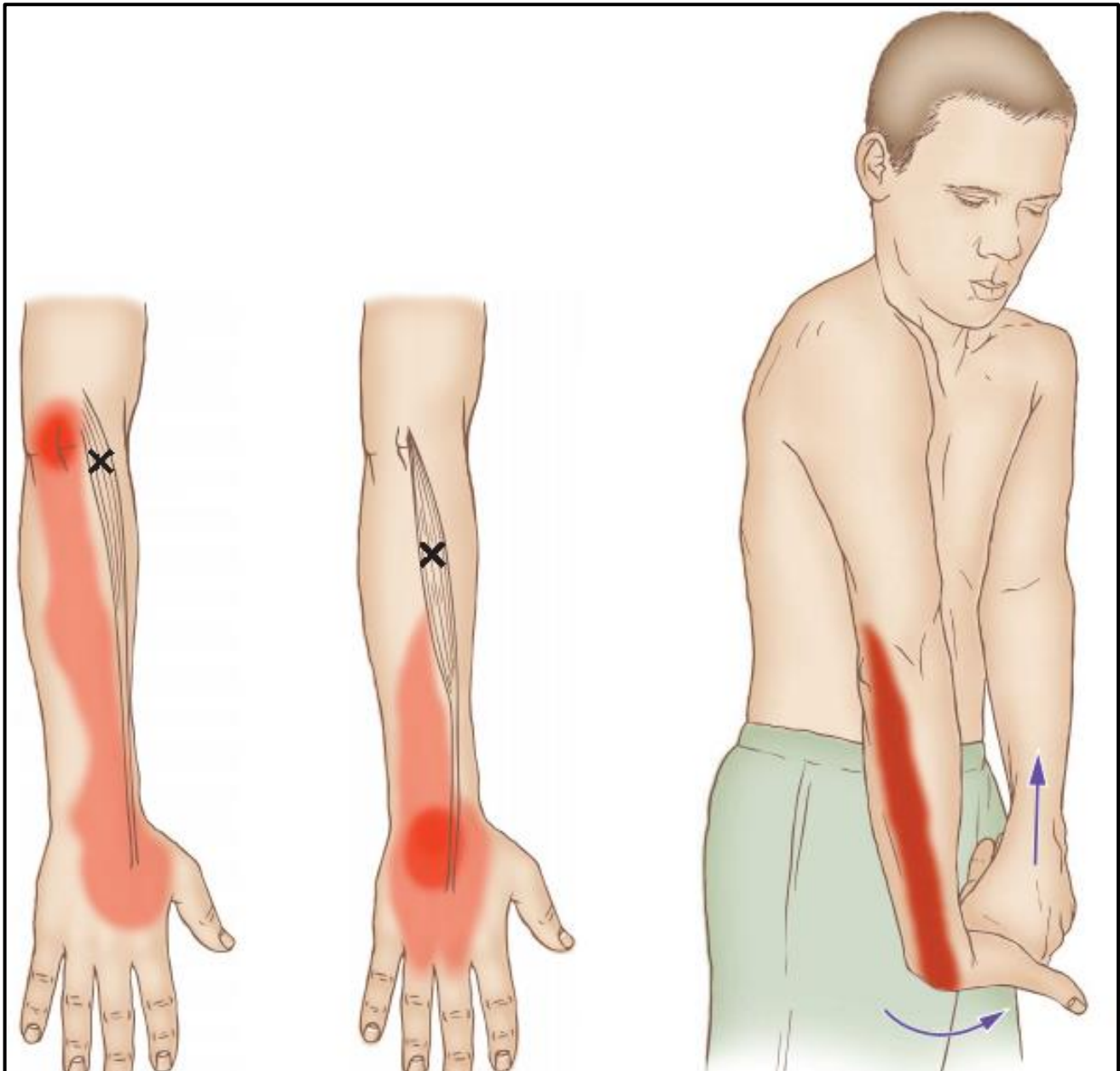
Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude).

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.



Arthrose du coude

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES 5

Mouvement 1 Flexion du coude

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion du coude la plus complète possible.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir, le dos calé au dossier de la chaise, coude à 90°, paume vers le haut.
- À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude le plus possible.

+ ASTUCE

Faire le mouvement activement, c'est-à-dire soi-même, pour bien contrôler la douleur éventuelle. En cas de douleur, ne pas dépasser l'amplitude du mouvement.



ELAC

Mouvement 2 Extension du coude

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer l'extension totale du coude.
- À défaut de cette extension complète, l'épaule aura tendance à être surmenée pour compenser.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir sur une chaise, la main du côté malade glissée sous la fesse (paume vers le bas).
- Ramener le coude vers le corps pour l'étirer au maximum avec l'autre main.

+ ASTUCE

Faire le mouvement soi-même pour bien le contrôler. La douleur fixe la limite d'amplitude du mouvement. Garder le dos droit et l'épaule en arrière.



ELAC

Mouvement 3 Bascule du poignet

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Restaurer la pronosupination sans bouger l'épaule.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir face à une table, le coude posé sur un coussin.
- Prendre une bouteille par le col et la faire basculer de gauche à droite.

+ ASTUCE

Attention à ne pas soulever le moignon d'épaule ni l'avant-bras qui doit rouler sur la table. Le poids de la bouteille permet d'augmenter la puissance de l'exercice.



ELAC

Mouvement 4 Contraction du biceps

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer de la force dans les biceps.
- Permettre une meilleure fonctionnalité et mobilisation du coude.

Comment bien faire le mouvement ?

- Saisir une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie.
- Fléchir le bras et le redescendre le plus lentement possible.

+ ASTUCE

Garder les coudes bien collés au corps pour ménager l'épaule.



ELAC

© Editions Scandicoum LLC - Illustration SACS - Paris

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.





QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction
Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

mouvement 1 Flexion du coude	mouvement 2 Extension du coude	mouvement 3 Les marionnettes	mouvement 4 Renforcement du biceps
<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer la flexion du coude la plus complète possible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer l'extension totale du coude. <p><i>Sans cette extension complète, la tendance est de « surmener » l'épaule pour compenser.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retrouver la possibilité de tourner la paume de main vers le haut/le bas sans bouger l'épaule. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faciliter la flexion du coude grâce aux biceps.
<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • En position assise face à une table, le coude et la main (paume dirigée vers le haut) sont posés sur la table. • À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude et amener la main au contact de l'épaule du même côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut. • Prendre une petite bouteille d'eau dans la main et laisser le coude s'ouvrir lentement sous le poids de la bouteille. Maintenir la position au moins 10 à 15 minutes. 	<ul style="list-style-type: none"> • En position assise, le coude est plié et posé sur une table (avec coussin sous le coude pour plus de confort), et la paume de main est dirigée vers le haut. • L'autre main aide le bras « à faire les marionnettes » en rotation sans que l'épaule se soulève. 	<ul style="list-style-type: none"> • En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut. • À l'aide d'une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie (plus la bouteille est remplie plus l'exercice est difficile) éloigner le bras le plus loin possible du buste et le plus lentement possible, ramener ensuite vers le buste. • Renouveler le mouvement plusieurs, dans un mouvement de pompe.
<p>• ASTUCE Si le coude est douloureux, le placer sur un coussin plutôt que directement sur la table.</p>	<p>• ASTUCE Attention à ne pas soulever le haut de l'épaule et à ne pas prendre un poids trop lourd au départ (la bouteille sera remplie au fur et à mesure pour rendre l'exercice plus difficile).</p>	<p>• ASTUCE La main se place au niveau du poignet pour exercer le mouvement de rotation.</p>	<p>• ASTUCE Bien positionner la paume de la main vers le haut.</p>
			

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

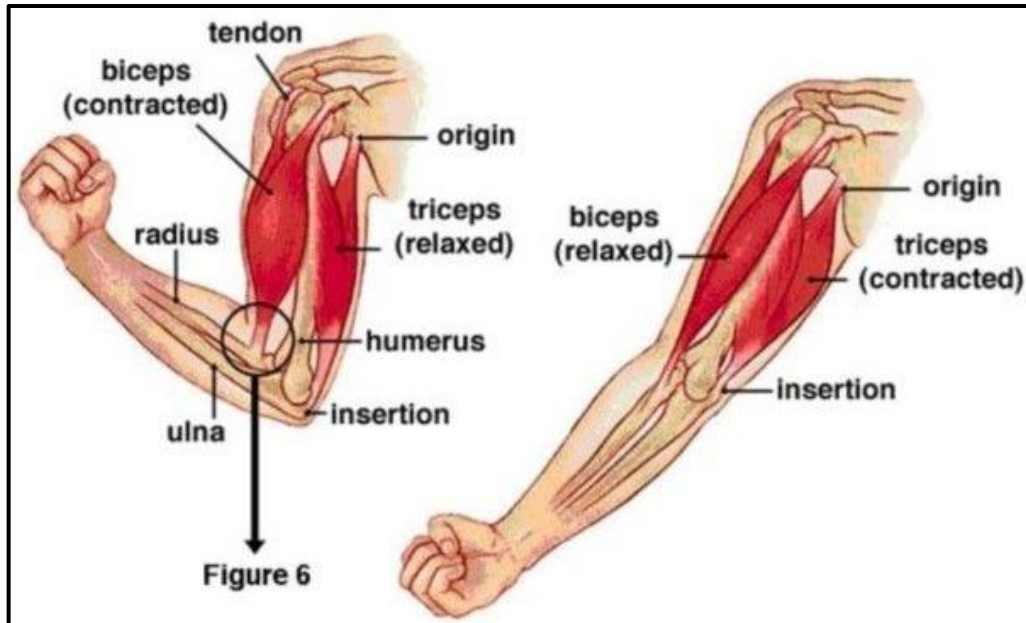
- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction
Dr Françoise LAROCHE
 Rhumatologue
 Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
 Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

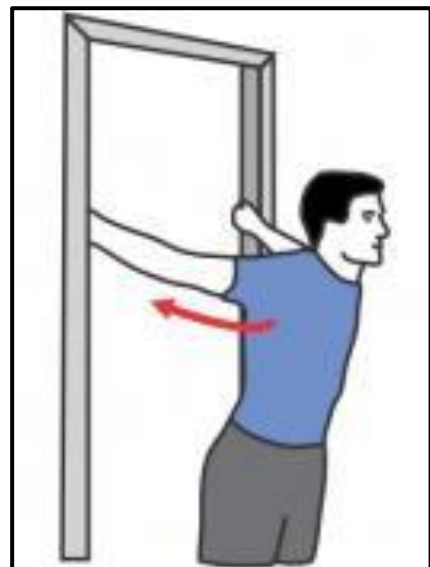
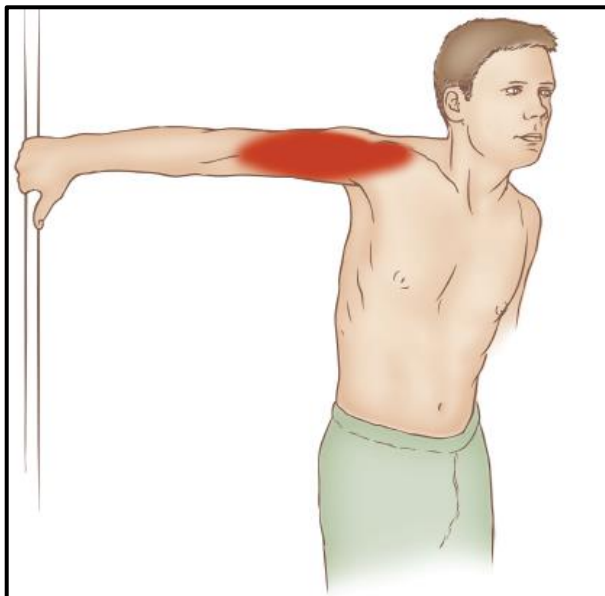
Anne LAMBERT
 Masseur-Kinésithérapeute
 Hôpital Cochin, Paris

Biceps / Triceps

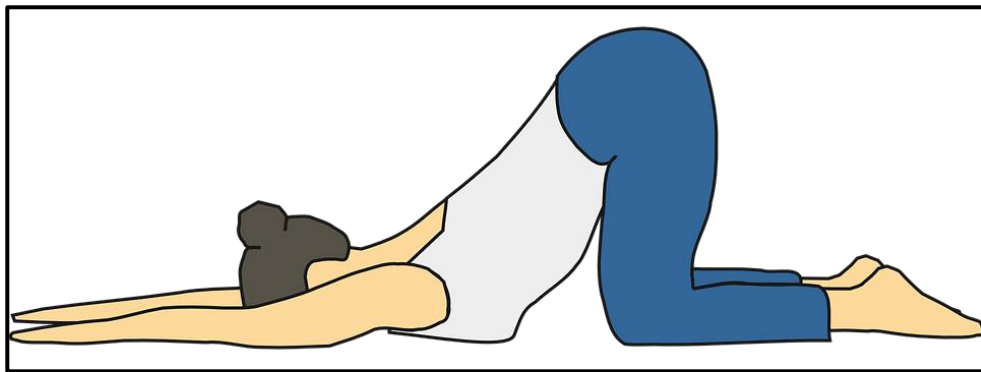
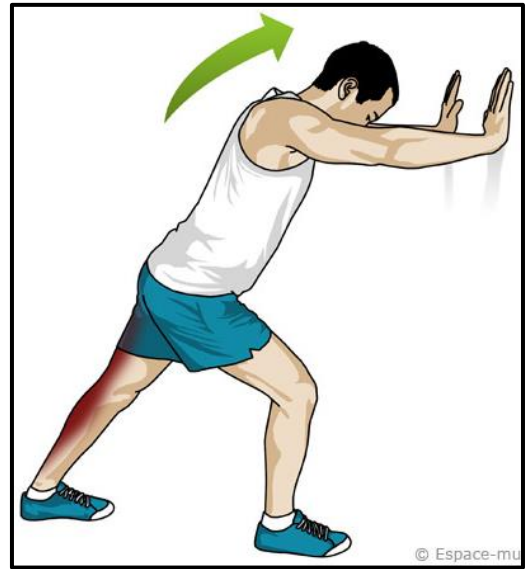
Étirements passifs



Biceps :



Triceps :



Doigts & Poignets

ON SE DOIGNE :

5 exos

POUR ASSOUPLIR DOIGTS ET POIGNETS

Début d'arthrose, gestes répétitifs ou utilisation forcée de la souris... on ne ménage pas nos doigts et poignets au quotidien. Pour éviter douleurs et tendinites, on prend soin de ces articulations très fragiles.

PAR SOASICK DELANO

391

1/3

1

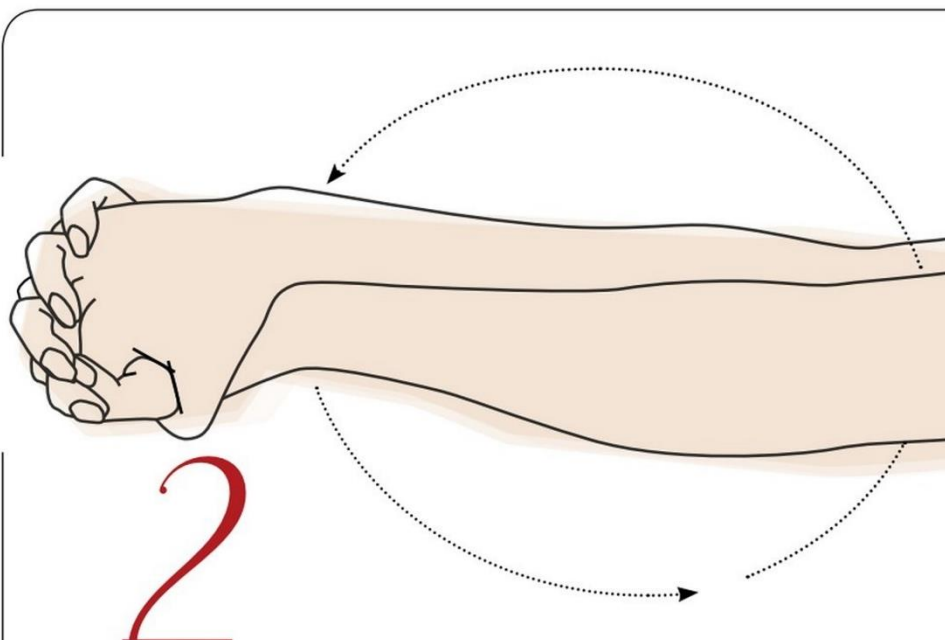
On fait des moulinets

Assis, dos droit, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules, paumes des mains dirigées vers le sol.

Fermer les poings sans trop les serrer et effectuer 30 rotations des poignets dans un sens, puis 30 dans l'autre sens, assez rapidement pour s'échauffer.

Puis effectuer à nouveau 30 rotations dans chaque sens, plus lentement et en essayant de décrire des cercles de grande amplitude sans bouger les bras.

Recommencer l'exercice avec les paumes dirigées vers le ciel cette fois.



On croise les mains d'avant en arrière

Tendre les bras devant soi à hauteur des épaules, tourner les paumes vers l'extérieur et rapprocher les mains l'une de l'autre.

Passer la main droite sous la main gauche puis joindre les paumes et croiser les doigts. Les bras sont tendus et les épaules abaissées.

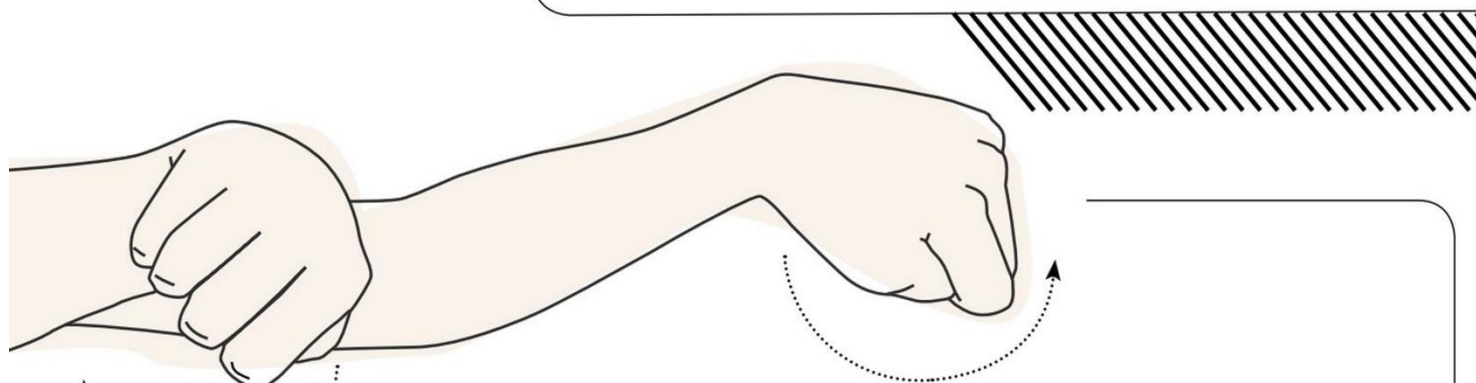
Inspirer lentement et profondé-

ment, et ramener les mains vers le menton en effectuant un demi-cercle vers le bas.

Expirer et ramener les mains en position initiale.

Répéter 10 à 20 fois, en respectant la synchronisation avec le souffle.

Recommencer en changeant le sens du croisement des mains.



On joue au marionnettiste

Assise, épaules abaissées, dos droit, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules. Fermer les poings, pouces à l'intérieur des paumes, dos des mains en direction du ciel.

Sur une expiration, diriger les poings vers l'extérieur, sans bouger les bras et sentir l'étirement à l'intérieur des poignets. Inspirer pour ramener les mains au centre.

Expirer et diriger les poings vers l'intérieur jusqu'à sentir un étire-

ment sur les côtés externes des mains. Inspirer pour ramener les mains au centre.

Continuer l'exercice de la même manière en dirigeant les poings vers le sol, puis vers le ciel pour étirer le dessus et le dessous des poignets.

Répéter l'enchaînement 3 à 5 fois en respirant calmement.

4 On les étire en douceur

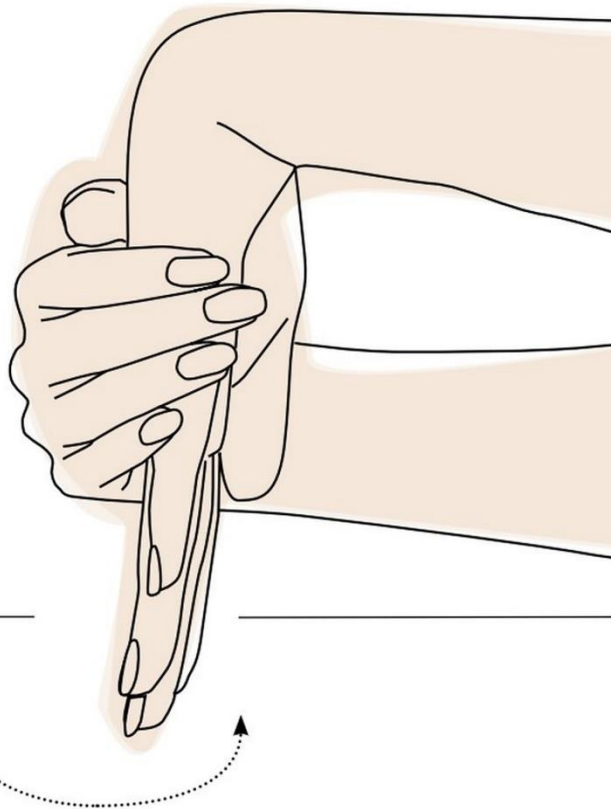
Assise, dos droit, épaules abaissées, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules.

Fléchir le poignet gauche, paumes vers soi et doigts pointés vers le sol. À l'aide de la main droite, exercer une pression sur la main gauche jusqu'à sentir un étirement sur le dessus du poignet gauche.

Maintenir l'étirement le temps de 3 à 5 respirations lentes et profondes.

Recommencer en fléchissant le poignet dans l'autre sens (paumes vers l'extérieur et doigts pointés vers le ciel).

Répéter avec la main droite.



Entre chaque exercice...

On secoue ses poignets pour les détendre : sur les côtés, de haut en bas... Puis on pose les mains sur ses cuisses, paumes tournées vers le ciel ou vers le sol (selon ce qui est le plus confortable) pendant 30 secondes à 1 minute en respirant profondément.

5 On délie ses mains

Tendre les bras devant soi, à hauteur des épaules, mains tendues et paumes dirigées vers le sol.

Fléchir les poignets pour diriger le dos des mains vers soi jusqu'à sentir un étirement dans la partie interne des avant-bras. Maintenir la position pendant 5 secondes.

Ramener les deux mains à l'horizontale, fermer les poings et les serrer fort pendant 5 secondes.

Fléchir ensuite les poignets vers le sol en gardant les poings fermés jusqu'à sentir un étirement sur le dessus de la main et de l'avant-bras. Maintenir la position 5 secondes.

Ramener les poings à l'horizontale et ouvrir les doigts en les écartant le plus possible pendant 5 secondes. Relâcher en secouant les mains, bras tendus le long du corps.

Répéter le cycle 3 à 5 fois.



Étirements indispensables après une séance de fitness

