

GUIDE RENFORCEMENT

Thérapeutique-Musculaire au service des sports ou "chez soi"

Version Intégrale

Service des sports

1^{ère} édition / CP - Marseille



SOMMAIRE

I) Quelques conseils avant de commencer vos Efforts	2
1. Quelles précautions prendre	3
2. Le matériel conseillé	3
3. Améliorer l'apparence de sa silhouette	5
a) Les Muscles dits « Utiles »	5
b) Qu'est-ce-que la Gonflette	6
c) Les Muscles compliqués à travailler	7
d) Perdre du ventre et gagner du muscle	8
e) Quels Muscles cibler pour perdre du gras	8
f) Le sport & l'Alimentation, les seuls éléments importants ?	9
g) Quel est le 3 ^{ème} critère pour atteindre son objectif ?	10
4. Les consignes de mise en sécurité de notre corps	11
5. Conseils d'Échauffements	14
II) Les programmes musculaires et/ou Cardio avec des exercices	15
1. 10 exos pour les Dorsaux	16
2. 14 exos pour les Deltoides & Pectoraux	18
3. 5 exos pour les Biceps & Triceps	21
4. 13 exos pour Abdos & Gainage	23
5. 19 exos pour Cuisses, Fessiers & Mollets	26
6. 10 exos pour le Cardio	30
7. Construire son propre programme	33
III) Étirements & matériel thérapeutique en détail	34
1. Quand, Pourquoi & Comment s'Étirer	35
2. Le matériel en Détail	42
a) Le TRX	42
b) Les Élastiques & Elasti-bands	46
c) Le Swiss-Ball	49
d) Le Medecine-Ball	56
3. Un Parcours Santé	60
4. Tester sa Santé Cardiaque & Pulmonaire	65
L'origine de mes sources	67



I) Qques conseils avant de démarrer vos efforts :

1) Quelles précautions prendre ?

2) Le matériel conseillé.

3) Améliorer sa Silhouette !

4) Les consignes de mise en sécurité de notre corps.

5) Échauffement Articulaire, Musculaire & Cardio.



1) L'activité physique pour le maintien de la santé.

De par nos expériences de moniteur de sport, je pense qu'il faut faire très attention au « détournement » de l'administration depuis une quinzaine d'années, de ne plus encadrer certaines activités physiques. C'est-à-dire que pour lutter contre les « inactifs », les propositions d'activités aux personnes détenues dépassent nos capacités en ressources humaines à pouvoir encadrer toutes les séances de sport. Je pense aux nouvelles salles de musculation en auto-gestion (un agent « activités » récupère un groupe de sportif pour les enfermer dans la salle). Idem pour les mini-terrains extérieurs et les salles d'activités dans lesquels les détenus pratiquent parfois sans aucune surveillance directe.

Attention aux dérives qui souvent, ne vont plus, ni dans le sens de la santé ni de la sécurité :

- ❖ Avec des pratiques sportives inadaptées du culte du corps et de la performance.
- ❖ Avec le recours aux produits dopants.
- ❖ Attention au « sport défoulement » avec l'expression d'une certaine violence, etc...

Quelles sont les précautions à prendre pour la pratique d'une activité physique ?

Reprendre une activité physique, après une période d'inactivité, n'est pas anodin et :

- ✓ L'avis du médecin est conseillé.
- ✓ Il est important d'être bien équipé avec une tenue adéquate et confortable ainsi qu'un bon chaussage (chaussettes + baskets).
- ✓ Il est nécessaire d'avoir sur soi son lecteur de glycémie (de plus en plus de personnes détenues en possèdent un), de quoi se resucrer et de l'eau pour s'hydrater.
- ✓ Commencer et terminer doucement et progressivement l'activité physique, penser aux étirements.
- ✓ Respecter vos limites et ne pas aller dans l'excès.

Avec l'activité physique, la glycémie tend à baisser et sera à surveiller avant, pendant et après celle-ci. Si au cours de l'activité vous ne vous sentez pas bien, arrêtez de suite, asseyez-vous et vérifiez votre glycémie. Si le resucrage s'avère nécessaire attendre 30 minutes, contrôlez avant de reprendre.

L'insulinothérapie peut être adaptée à l'activité physique pour prévenir le risque d'hypoglycémies.

Parlez-en à votre médecin pour des conseils plus précis et adaptés à votre situation.

2) Renforcement musculaire avec du matériel thérapeutique au service des sports d'une prison :

Lorsque les personnes détenues viennent faire du sport dans nos services, il faudrait qu'elles profitent de ces moments pour pratiquer des exercices qui ne sont pas possibles en cellule. En effet le matériel que nous proposons n'est pas autorisé d'emploi en dehors d'un encadrement pénitentiaire. C'est dommage puisqu'il permet de travailler des mouvements musculaires avec son seul poids de corps, c'est-à-dire avec peu de traumatismes articulaires, qui eux sont souvent dus à des charges additionnelles inadaptées. Il s'agit entre autres des :

- TRX.
- Élastiques & Elasti-bands.
- Swiss-ball.
- Medecine-ball.

Des idées de matériel thérapeutique pour renforcer toutes les zones corporelles sans traumatisme !

Barre de traction + Dips "Amazon" = 90€



Sangles

TRX

20€ NOUVEAUTÉ

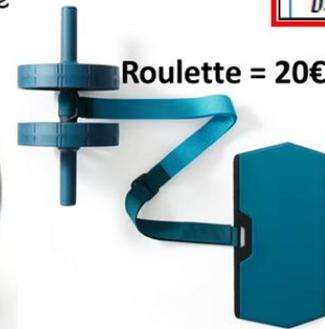
DOMYOS DST STRAP TRAINING 100



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



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



3kg → Fille



Médecine ball 3kg, Rouge

33,99 € 30,59 €

5kg → Garçon



cine ball 5kg, Gris

43,99 € 39,59 €



75¹⁰€

& Retours GR/ Tous les prix ii
Livraison GRA (selon éligibil
Couleur
Marque
Matériau
Dimensions d l'article
L x l x H



Passez la souris sur l'image pour zoomer

Timer Sport Minu EMOM, MMA Visiter la boutique PELL 4,2 ★★★★★

-5% 59⁹⁹€

Ancien prix: 62,99€ @ prime Livré en un jou Retours GRATUITS ~ Tous les prix incluent la Avec Amazon Business, gratuit et économisez j Taille: 5:27.5*9*3CM

5:27.5*9*3CM 59,99 € -prime

Tapis abdos = 30€

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



STEP avec élastiques = 60€



3) Augmenter ses capacités physiques harmonieusement.

a) Les muscles dits « utiles ».

Avant tout, sachons comment nos muscles prennent du volume.

Toute séance de sport intensive provoque une dégradation de vos muscles due à la formation de microdéchirures dans leurs fibres. C'est la première étape de l'hypertrophie (augmentation du volume musculaire). La seconde, et la plus importante, c'est la phase de récupération.

Un homme moyen de 75 kg possède environ 30 kilos de muscles !

Votre système immunitaire va alors envoyer cellules-souches, hormones de croissance et acides aminés pour réparer les dégâts et renforcer les zones endommagées. En effet, l'organisme soucieux de s'occuper des traumas va engager la fabrication de fibres pour consolider les muscles et anticiper les prochaines lésions, d'où augmentation du volume musculaire.

Les muscles « utiles » :

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

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

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



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

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

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

b) Qu'est-ce-que la Gonflette ?

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

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

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

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

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

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

Le terme de « gonflette » provient de l'observation de culturistes de haut niveau ou de pratiquants amateurs de bon niveau qui présentent à une période de l'année un physique très volumineux puis quelques années ou mois plus tard un physique aplati, une bonne partie des muscles ayant disparu au passage, à la manière d'un ballon de baudruche qu'on aurait dégonflé. Chez le culturiste de haut niveau, l'utilisation de stéroïdes anabolisants pour augmenter la masse musculaire peut amener à des gains temporaires de masse musculaire. L'arrêt des produits, couplé à une mauvaise alimentation peut faire perdre un nombre important de kilos. Chez le sportif qui n'utilise pas ce type de produits interdits, le gain de masse musculaire provient d'une hypertrophie des sarcomères (le tissu contractile) et d'une hypertrophie sarcoplasmique (le tissu non contractile qui contient de l'eau et du glycogène). Ces gains dans leur ensemble représentent le gain de masse musculaire qui n'est donc pas « de l'air » mais qui peut disparaître progressivement lorsque la contrainte mécanique (le sport) et l'alimentation ne sont plus d'assez bonne qualité ; de la même manière que le sédentaire peut perdre ses muscles s'il reste allongé toute la journée.

c) Les muscles compliqués à travailler :

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

Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules).

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

Les ischios (l'arrière des cuisses).

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

Le petit pectoral (le haut des pectoraux).

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

Les fessiers

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

Les mollets.

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

Conclusion :

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

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

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

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



d) Je veux perdre du ventre et gagner du muscle pour avoir une belle silhouette :

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



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

Voir guide sur la diététique.

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



Difficile à comprendre ???

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

Lorsqu'on fait beaucoup de sport et notamment de la musculation, du cardio-training et/ou un sport d'endurance pure, on développe sa musculature, donc on gagne un peu de poids. Les graisses vont en effet être remplacées par du muscle plus lourd. On va s'affiner tout en prenant du poids, au moins provisoirement ! Rassurez-vous, cette variation est



minime, et au fur et à mesure que les graisses vont fondre, le poids sur la balance va finir par baisser. Ne vous fiez donc pas à votre poids affiché sur le pèse-personne. Pour savoir si on perd du gras, il faut mesurer son tour de taille (prendre la mesure juste 1 cm au-dessus du nombril et faire le tour de son ventre) ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse grasseuse.

e) Quels muscles à cibler pour perdre du gras ?

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

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

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

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

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

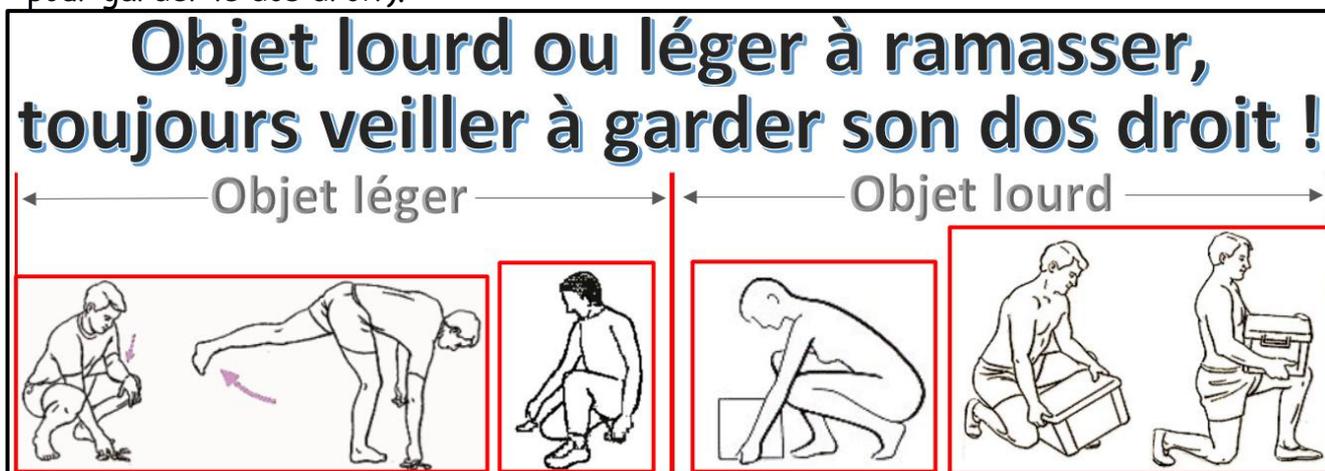
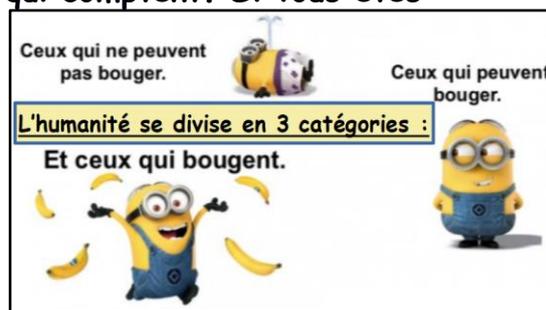
Le plus important pour la santé et mincir, ça n'est pas uniquement la pratique d'un sport et les changements dans vos habitudes alimentaires qui comptent. Si vous êtes détenu en prison ou si vous travaillez en restant assis une grande partie de la journée et que vous faites 45min à 1h30 de sport, 4 à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

Il n'y a donc pas que les différents exercices qui comptent pour dépenser des calories mais l'intention dans l'effort et notamment dans nos actions de tous les jours :

- Marchez le plus possible quand vous êtes dans la cour de promenade, à un bon rythme sans s'arrêter.

- Alternez les moments allongés dans votre lit et :

- Profitez-en pour faire des mouvements d'étirements et d'assouplissements.
- Essayez de pratiquer au minimum un quart d'heure de sport en cellule toutes les 2 heures.
- Le ménage dans votre cellule en le faisant énergiquement (attention aux mouvements lorsque vous devez ramasser quelque chose ou nettoyer au sol, bien fléchir sur les jambes pour garder le dos droit).



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

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

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

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

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

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

- ✓ Prférez le bus pour vous dplacer et descendez un arrt plus tdt pour intgrer la marche au quotidien.
- ✓ Pour les petits trajets, dplacez-vous à vdo ou à pied.
- ✓ Garez votre voiture à distance de votre destination pour finir le trajet à pied.
- ✓ Accompagnez les enfants à l'cole à pied plutdt qu'en voiture.
- ✓ Si vous avez un chien, sortez le plus souvent et/ou plus longtemps que d'habitude.
- ✓ Allez chercher le pain ou faites vos petites courses à pied plutdt qu'en voiture.
- ✓ Prférez les escaliers plutdt que l'ascenseur ou l'escalator.
- ✓ Si vous avez un jardin, profitez d'un rayon de soleil pour jardiner.
- ✓ Profitez des beaux jours pour faire des activitds extrieures.
- ✓ Evitez les longues priodes devant la tlvision.
- ✓ Et si vous avez un sport favori, n'hésitez pas et donnez-vous le temps de le pratiquer.
- ✓ Si vous intgrez un sport, gardez des objectifs ralistes (choix du sport et disponibilitd de votre emploi du temps).
- ✓ Si vous manquez de motivation, organisez des activitds à plusieurs. Faire des balades en famille ou entre amis.

g) Le troisieme critere important pour atteindre son objectif :

Le troisieme critere c'est la rrgularitd (au moins 3 sances par semaine) et l'intensitd que vous dveloppez dans vos exercices et mme j'ai envie de dire, dans votre attitude pour exccuter vos tches de tous les jours. Exccutez toutes vos tches avec rythme &nergie. Pour revenir au sport, on peut trs bien pratiquer une discipline, par exemple 1 heure de course à pied ou de beach-volley à un rythme trs bas, sans faire trop d'effort et sans transpirer. Il faudra donc ajouter une donnee supplmentaire : l'intensitd qu'on dploie pour la pratique de tel ou tel sport. Maintenant il est donc bien vident pour vous que c'est l'intensitd de la pratique qui fera la diffrence finale sur la balance.

Pour rsumer, comment amliorer sa santd et perdre du poids :

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



4) Les consignes de mise en sécurité de notre corps.

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



Pensez à garder toujours :

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

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

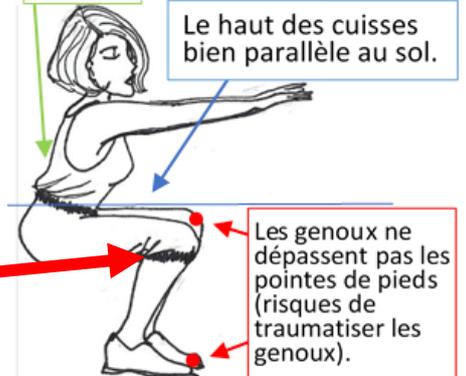
Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler vos chaussures !



Le dos le plus droit possible.

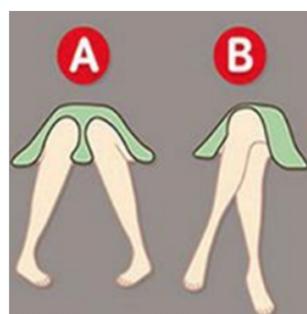
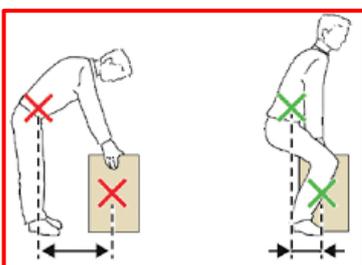
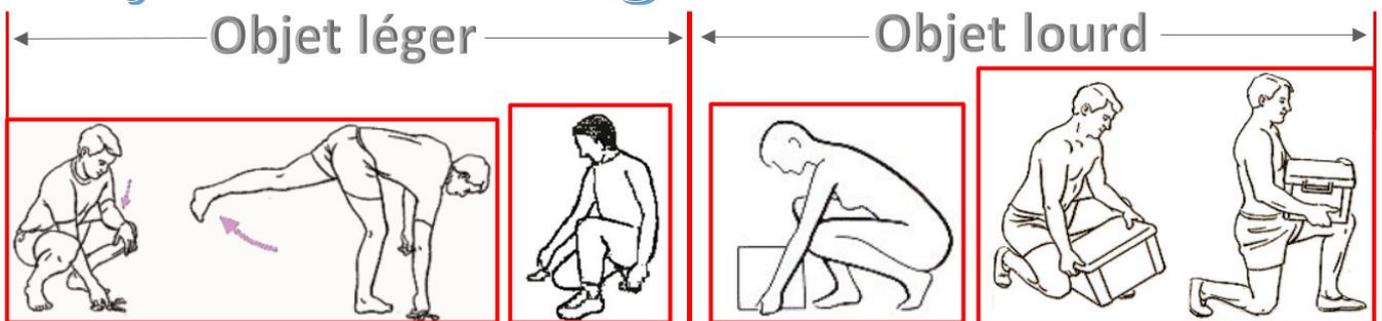
Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



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

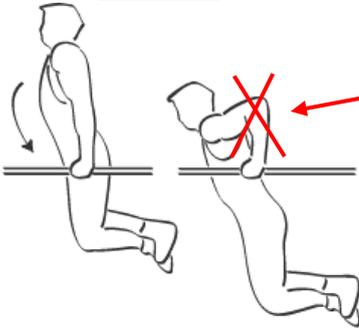
Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !



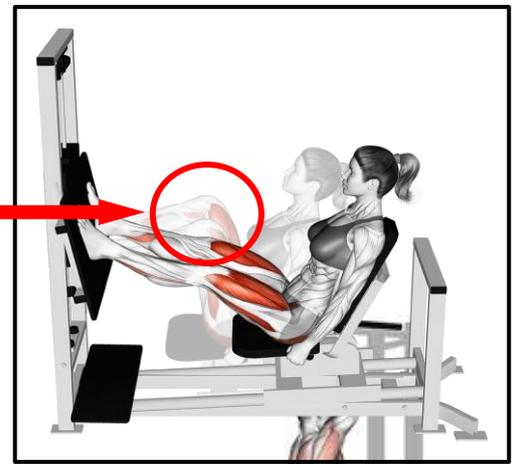
Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué qu'après avoir croisé les jambes, quelques heures plus tard, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées,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

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

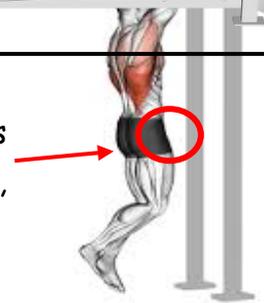
✓ Si vous avez des soucis aux **épaules** ou aux **coudes**, il ne faudra plus faire d'exercices avec les bras complètement **tendus** ou au contraire en **trop grandes flexions** ! Comme par exemple sur ces 2 positions :



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

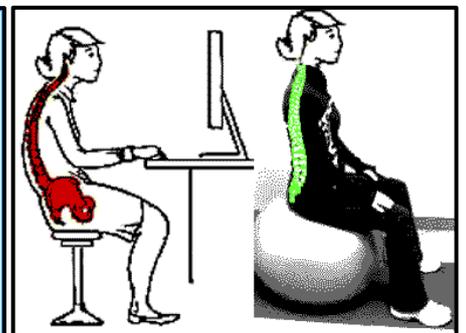


Sur des mouvements comme les tractions, il faudra éviter de descendre les bras tendus tout en conservant une légère flexion !



Une position de travail ergonomique :

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

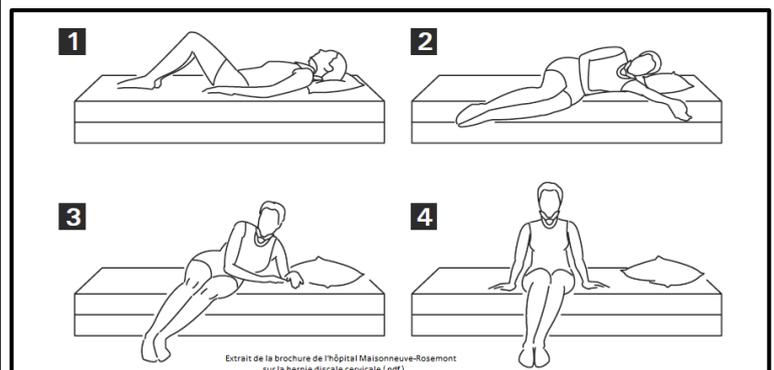


On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

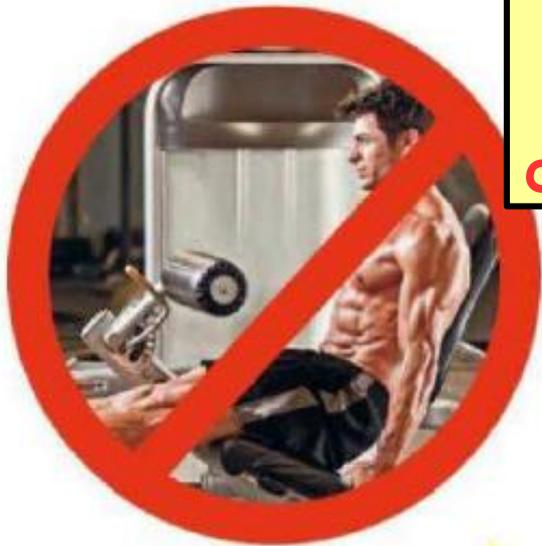
Apprendre à se relever en cas de chute

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

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



Pour des jambes musclées sans douleur

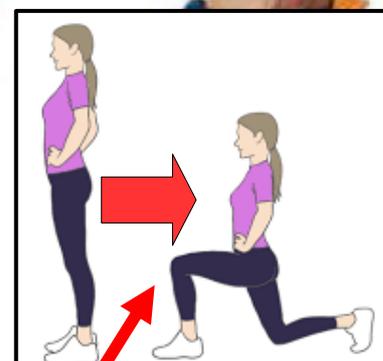


Pour les
problèmes
de GENOUX

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 !!!

5) Conseils d'échauffements

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. NUQUE

2. ÉPAULES

Grands cercles (crawl et dos crawlé)

3. COUDES

4. DOIGTS & POIGNETS

Mauvais sort

5. BASSIN

6. FESSIERS

7. GENOUX

8. CHEVILLES

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

II) Les programmes Musculaires et/ou Cardio. Avec des exercices pour travailler :

- 1) Les Dorsaux.
- 2) Les Deltoïdes (épaules) & Pectoraux.
- 3) Les Biceps & Triceps.
- 4) Les Abdos & le Gainage.
- 5) Les Jambes (Cuisses + Fessiers + Mollets).
- 6) Le Cardio.
- 7) Un tableau pour personnaliser son programme.



1) 11 Exercices pour DORSAUX - TRAPÈZES & LOMBAIRES :

11 DOS TRX

Serrez bien les coudes

Haut du dos

12 DOS TRX

Haut du dos

Paumes vers le sol Paumes vers le sol Paumes vers le ciel

13 DOS
Tractions élast.

14 DOS élast.

Haut du dos + Trapèzes

15 Trapèzes
OU élast.

Haut du dos

16 Lombaires
Roulette

Ne pas se cambrer mais sortir les fesses...

17 Lombaires
Superman

Lombaires

Niveau difficile

18 Lombaires
PONT

Lombaires

Niveau difficile

Levez alternativement une jambe puis l'autre.

DESCENDEZ LE BASSIN

19 DOS élast.

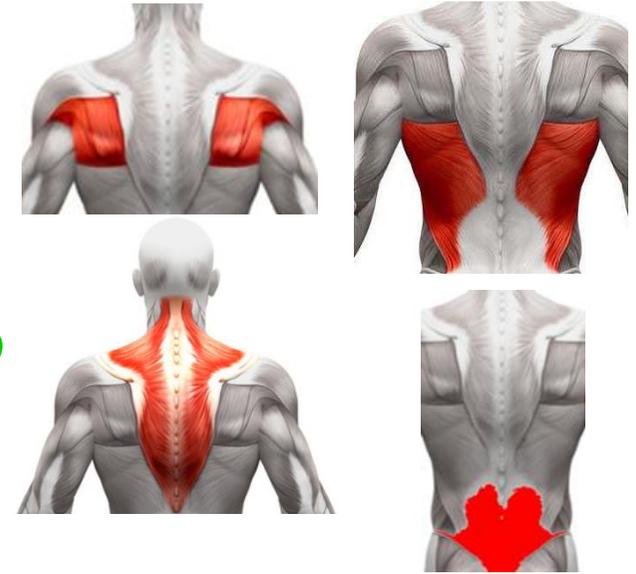
épaisseur du Dos

16

MUSCLES PRINCIPAUX =

DORSAUX-LOMBAIRES-TRAPÈZES

3 MUSCLES SECONDAIRES = BICEPS - ABDOS - CARDIO



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	41x2	11	43	17	45	12	51	13	18	14	47	16
	44	15b	49x2	48	50x2	15a	42	19				
Dorsaux Cardio	11	86	17	89	12	90	14	85	15b	83	16	87
	13	81	18	82	15a	84	19					

2) 14 Exercices pour ÉPAULES & PECTORAUX :

21 Épaules Medecine-ball

OU

Deltoïdes Médians & Antérieurs

22 Épaules TRX

OU

EPAULES Postérieures **Rhomboids & Dorsaux**

Pieds Décalés ou Joints

Pieds Décalés ou Joints

23 Épaules élastiques

Deltoïdes Postérieurs + Trapèzes

24 Pectoraux TRX

OU

25 Pectoraux élastiques

Gardez le dos droit

26 Pectoraux Pompes Step

Gardez bien les fesses sorties

27 Épaules élastiques

OU

Deltoïdes Médians

28 Pectoraux MedecineBall

Gardez les coudes levés

Envoyez le plus à l'horizontal possible

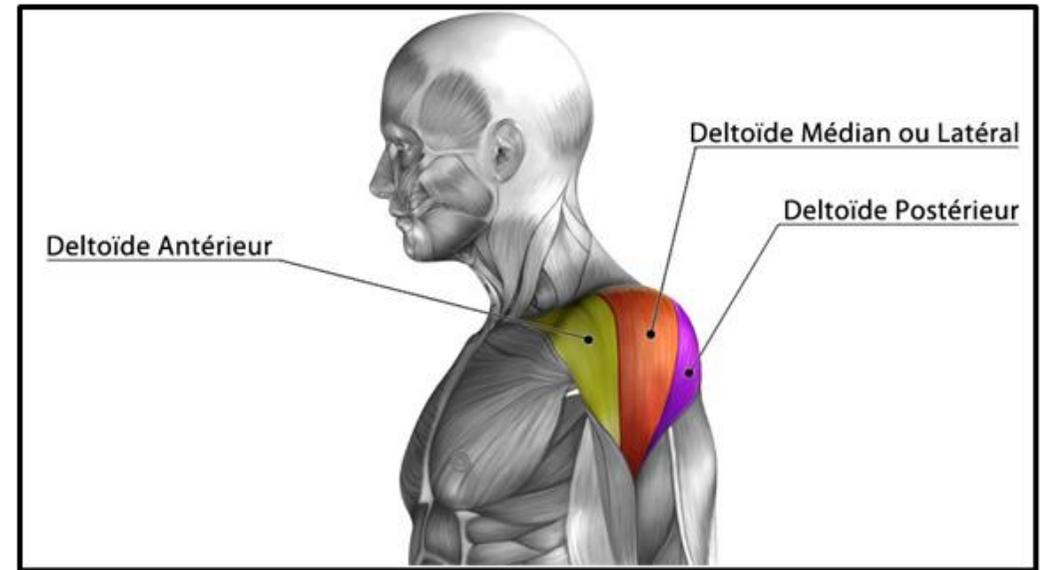
29 Pectoraux Pull-Over

OU

Gardez les coudes serrés

MUSCLE PRINCIPAL = ÉPAULES

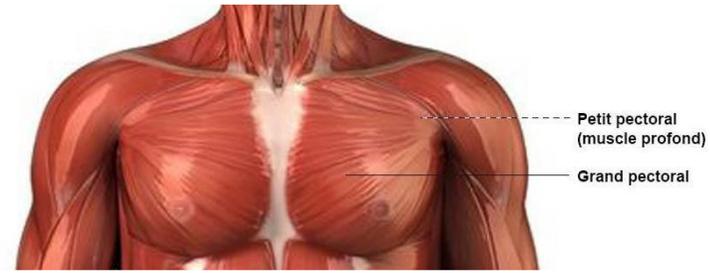
2 MUSCLES SECONDAIRES = **ABDOS - CARDIO**



ÉPAULES	21	22a	27a	21	22b	23	27b					
ÉPAULES	41x2	21	48	22a	43	27a	51	21	42	22b	47	23
Abdos	45	27b	52									
ÉPAULES	81	21	84	22a	83	27a	82	21	87	22b	86	23
Cardio	45	89	52	90								

MUSCLE PRINCIPAL = PECTORAUX

4 MUSCLES SECONDAIRES = **ABDOS** - **TRICEPS** - **ÉPAULES** - **CARDIO**



Pectoraux	28	24a	25	26a	24b	26b	29						
Pectoraux	24a	41x2	25	43	28	45	24b	51	26b	48	26a	47	
Abdos	24b	44	29	49x2	26a	50x2	28	42	25	41x2	24a	51	
Pectoraux	28	34	24a	33	25	35	26b	34	24b	33	26a	35	
Triceps													
Pectoraux	21	24a	22a	25	23	24b	27a	26a	21	26b	22b	28	
Épaules	27b	29											
Pectoraux	26b	86	28	89	26a	90	24b	85	25	83	29	87	
Cardio	24a	81	25	83	26a	88	29	86	28	89	24a	90	

3)5 Exercices pour BICEPS & TRICEPS :

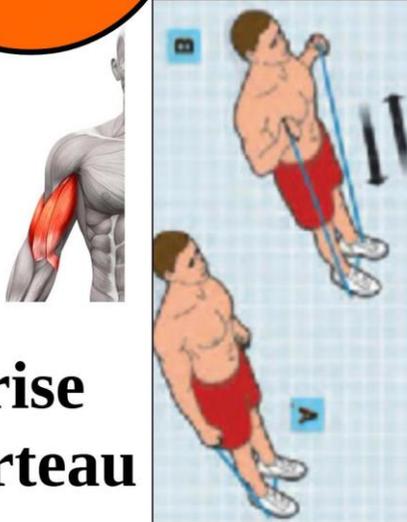
31 Biceps TRX



The image shows an anatomical diagram of the biceps muscle on the left. On the right, a man in a blue shirt and black shorts is performing a TRX bicep exercise. He is leaning back, holding the TRX straps with both hands, and pulling them towards his chest.

32 Biceps élast.

Prise Marteau



The image shows an anatomical diagram of the biceps muscle on the left. On the right, a man in red shorts is performing a bicep exercise with a resistance band. He is standing with his feet on the band and pulling it towards his chest. The text 'Prise Marteau' is written below the diagram.

33 Triceps TRX

Serrez bien les coudes



The image shows an anatomical diagram of the triceps muscle on the left. On the right, a man in a light blue shirt and black shorts is performing a TRX triceps exercise. He is leaning back, holding the TRX straps with both hands, and pulling them towards his head. The text 'Serrez bien les coudes' is written in the center.

34 Triceps élast.

Prise Marteau



The image shows an anatomical diagram of the triceps muscle on the left. On the right, a woman in a pink top and grey shorts is performing a triceps exercise with a resistance band. She is standing with one foot on the band and pulling it towards her head. The text 'Prise Marteau' is written below the diagram.

35 Triceps Chaise

Serrez bien les coudes

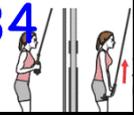
Gardez un angle droit
Ne pas trop descendre !



The image shows an anatomical diagram of the triceps muscle on the left. On the right, a man is performing a triceps exercise on a chair. He is sitting on the edge of the chair, leaning back, and pulling his hands towards his head. The text 'Serrez bien les coudes' is written above the diagram, and 'Gardez un angle droit Ne pas trop descendre !' is written below it. A red arrow points to the man's back, indicating that he should not lean too far back.

MUSCLES PRINCIPAUX =
BICEPS / TRICEPS



BICEPS	31 	32 	
TRICEPS	33 	34 	35 

4) 14 Exercices pour ABDOS & GAINAGE :

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**

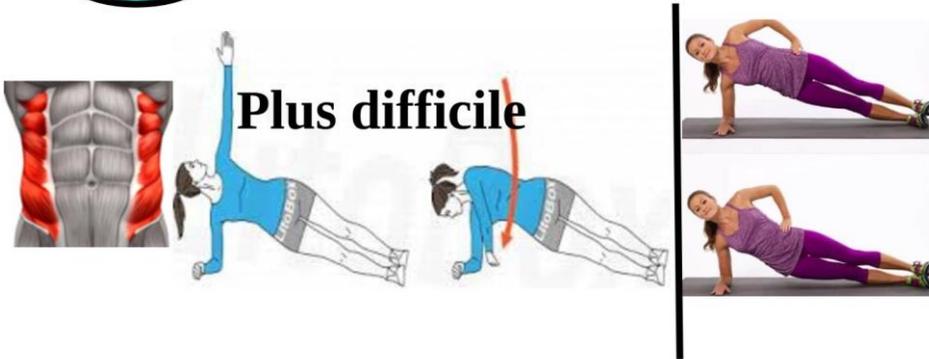
Gardez le dos, droit !

49 **Gainage costal Ciseau coude Gauche ou sur un genou**

Plus difficile

50 Gainage costal

Ciseau coude Droit
ou sur un genou



51 Gainage

Bras tendu alterné
Levez un bras tendu
en alternance
Ecartez
les jambes

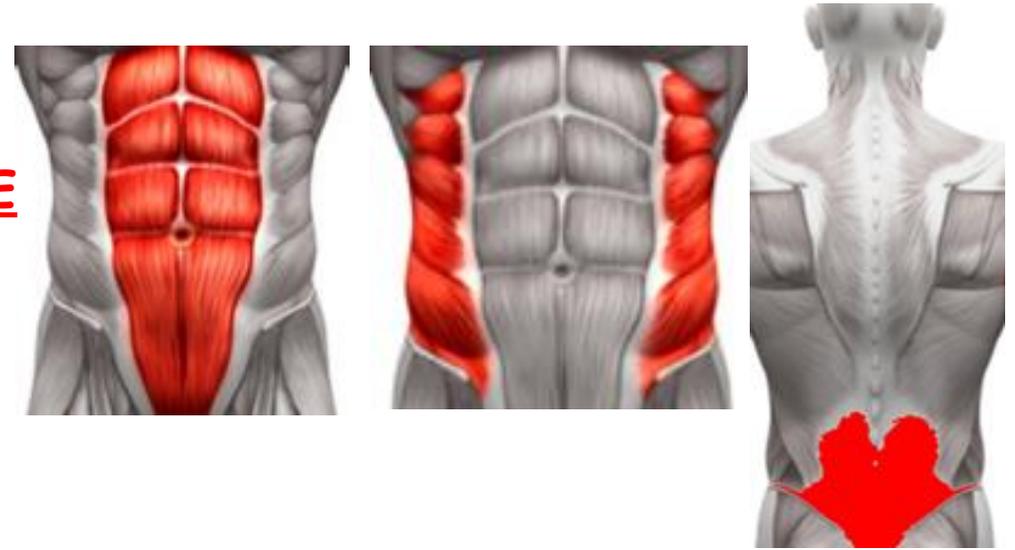


52 Gainage TRX



MUSCLES PRINCIPAUX = ABDOS & GAINAGE

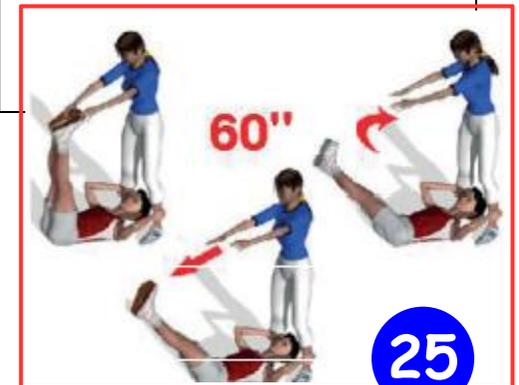
ACTIVITÉ SECONDAIRE = **CARDIO**



ABDOS & GAINAGE	41x2	48	43	51	42	49x2	50x2	47	45	41x2	49x2	50x2
	44	52	46	En ABDOS, ne pas tirer sur la nuque et ne pas former un trou sous les lombaires (comblé avec les mains). Pour le GAINAGE, toujours bien sortir les fesses, ne pas cambrer.								

ABDOS & GAINAGE	42	81	43	88	49x2	82	50x2	84	41x2	85	48	86
	51	87	41x2	83	47	90	52	89	46			
Cardio												

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



5) 20 Exercices pour CUISSSES - FESSIERS - MOLLETS :

61 CHAISE

Gardez les mains, le long du corps...



Illustration of a man sitting on a chair, demonstrating the exercise. The text emphasizes keeping the hands along the body. A diagram shows the muscles of the hamstrings and glutes.

62 SQUAT

OU

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).



Illustration of a woman performing a squat. The text provides instructions on posture: keep the back as straight as possible, the top of the thighs parallel to the floor, and the knees do not go past the tips of the feet to avoid knee injury. Anatomical diagrams show the muscles involved.

63 Fente arrière

La pointe du genou ne dépasse pas la pointe du pied

Dos droit



Illustration of a woman performing a rear lunge. The text emphasizes that the tip of the knee should not go past the tip of the foot and that the back should be straight. Anatomical diagrams show the muscles of the glutes and hamstrings.

64 Montée sur Jambe alternée

À exécuter très lentement



Illustration of a man performing a step-up exercise on a chair. The text indicates it should be done slowly. Anatomical diagrams show the muscles of the quadriceps and glutes.

65 Impulsion alternée sur Step

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



Illustration of a person performing a step-up with a jump. The text notes that in the high position, only one foot is on the step because a leg cross is performed in the air. Anatomical diagrams show the muscles of the quadriceps and glutes.

66 SQUAT JUMP sur place

- Dos droit

- Retombée sur les pointes de pied

- Position de squat au sol



Illustration of a person performing a squat jump. The text lists instructions: keep the back straight, land on the balls of the feet, and be in a squat position on the ground. Anatomical diagrams show the muscles of the quadriceps and glutes.

67 Saut sur Box

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

Plus difficile

68 Squats & Lancers

Gardez le dos droit sur descente

69 Impulsion jambes sur Step

Toucher le Step en gardant le dos droit

2 SQUAT POP-OVER

70 SQUAT JUMP TRX

Le dos droit

Ou sans le saut

71 Ischios Élastique

72 Sauts demi-squat

OU Variante, faire des mini sauts :

In-out

73 A 4 pattes
Tendre jambe

3

74 A 4 pattes
Jambe sur côté

75 Pointe de pieds sur Step

OU

Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)

Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer

76 SAUTS étoile

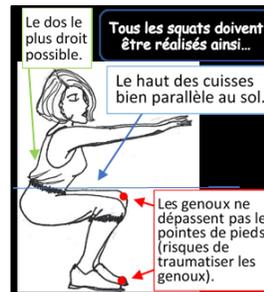
ADDUCTEURS

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

MUSCLE PRINCIPAL = JAMBES (QUADRI + ISCHIO + FESSIERS + MOLLETS)

2 MUSCLES SECONDAIRES = ABDOS - CARDIO

Add = Sollicitation des Adducteurs et Abducteurs



QUADRICEPS	62	63	61	64	66	72 x2	69	67 x2	70	65	67 x2	72 x2
	68	Ne pas descendre plus bas que les cuisses parallèles au sol afin d'essayer de ne solliciter que les QUADRICEPS et non les Fessiers & Ischios !										

ISCHIOS	71	Pour solliciter les ISCHIOS, il suffit de faire les exercices de quadriceps et de descendre un peu plus que l'horizontal !										
---------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

FESSIERS	73	74	Pareil, pour solliciter les FESSIERS, il suffit de faire les exercices de quadriceps et de descendre un peu plus que l'horizontal !									
----------	----	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

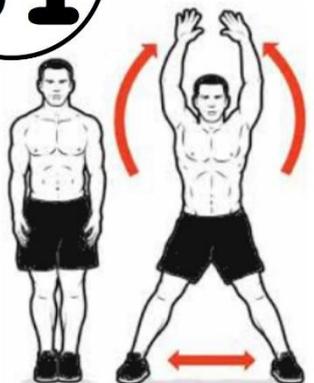
MOLLETS	75 mollets	75 mollets	76 Adduct.	65	Pour bien réaliser les exos de MOLLETS, toujours bien rester sur la pointe des pieds sans jamais poser les talons au sol !							
---------	------------	------------	------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

BAS Abdos	62	41 x2	63	48	61	43	71	51	64	42	73	49 x2
	69	50 x2	62	47	74	45	41 x2	67 x2	70	44	68	52

BAS Cardio	63	86	74	89	62	90	69	85	73	83	67 x2	87
	64	81	61	83	71	88	72 x2	86	70	89	65	90

6) 11 Exercices pour CARDIO :

JUMPING-JACKS
81



JUMPING-JACKS Inversé
82



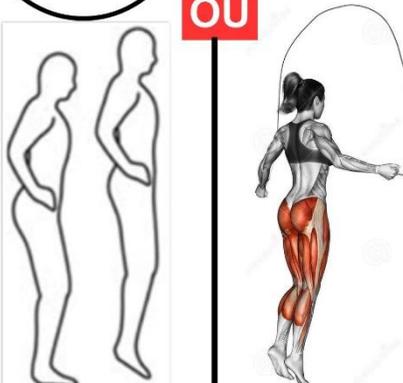
83 **Genoux Poitrine**
Exo plus abordable

Sans Saut

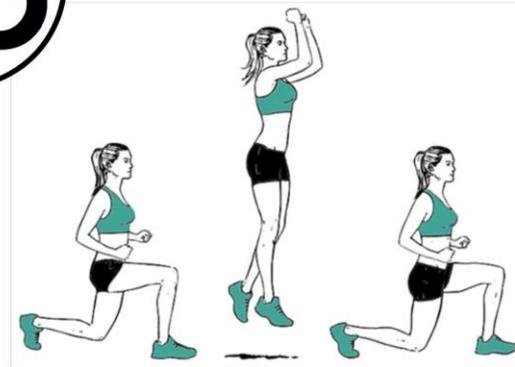


Sautillements ou corde
84

OU



85 **Fentes Sautées**



86 **Tallons Fesses**



87

Surfeur

88

SAUTS

OU

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

89

Lancés de Wall-Ball

90

BURPEES

Sans Pompe

TRAVAIL PRINCIPAL =
CARDIO



CARDIO	81	83	84	82	87	85	86	88	89	90		

CIRCUITS-TRAINING Spéciaux Femmes (91 exos)

1) 15 Exercices pour QUADRICEPS :

1 CHAISE

Gardez les mains, le long du corps...

2 SQUAT

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

OU

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

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

3 SQUAT

Cambrez le dos

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).

4 SQUAT SUMO

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).

5 SQUAT JUMP TRX

Le dos droit

Ou sans le saut

6 SQUAT JUMP sur place

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

7 Squats & Lancers

Gardez le dos droit sur descente

8 Saut sur Box

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

Plus difficile

9 Impulsion jambes sur Step

Toucher le Step en gardant le dos droit

SQUAT POP-OVER

10 Sauts demi-squat

OU Variante, faire des mini sauts :

11 Fente Avant

La pointe du genou ne dépasse pas la pointe du pied

Dos droit

12 Fente arrière

La pointe du genou ne dépasse pas la pointe du pied

Dos droit

13 Montée sur chaise Jambe alternée

À exécuter très lentement

14 Fentes Sautées

Fentes sautées 3,5

15 Impulsion alternée sur Step

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

2)6 Exercices pour ADDUCTEURS / ABDUCTEURS :

16 Fentes Latérales



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).

17 Fentes Latérales jambe pliée



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).

18 Fentes Latérales jambe levée



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).

19 SAUTS côtés



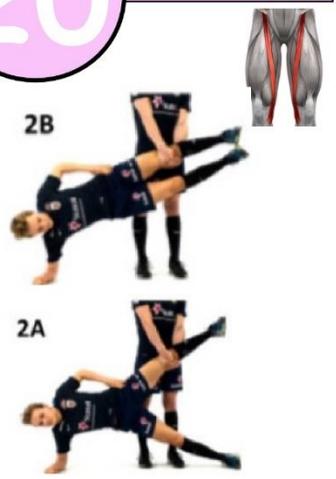
Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

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

Adducteurs & Abducteurs

Sauter en alternant, côté gauche et droit.

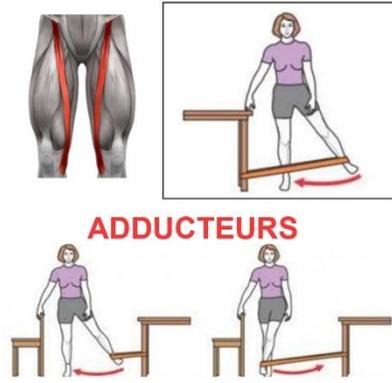
20 Ciseau porté latéral



2B

2A

21 Abducteurs Adducteurs



ABDUCTEURS

ADDUCTEURS

3)1 Exercices pour ISCHIOS :

22 Ischios Élastique



4) 5 Exercices pour FESSIERS :

23 Fente & Front-Kick

2^{ème} fente
Front Kick

3



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two illustrations of a person in athletic wear. The first illustration shows the person in a lunge position, with a red circle containing the number '3' next to it. The second illustration shows the person performing a front kick, also with a red circle containing the number '3' next to it.

24 A 4 pattes
Tendre jambe

OU

Donkey Kick

3



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two photographs of a person in athletic wear performing a donkey kick exercise on a blue mat. The person is on all fours, with one leg extended upwards. A red circle containing the number '3' is placed next to each photograph.

25 A 4 pattes
Jambe sur côté



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two illustrations of a person in athletic wear performing a side leg lift exercise on all fours. The person is on all fours, with one leg extended to the side. A red circle containing the number '3' is placed next to each illustration.

26 Elévation bassin
Sur chaise avec charge



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two photographs of a person in athletic wear performing a hip lift exercise on a chair. The person is lying on their back with their feet on the chair and hips raised. A red circle containing the number '3' is placed next to each photograph.

27 Elévation bassin
Sur une jambe avec élastique



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right is a photograph of a person in athletic wear performing a hip lift exercise on the floor. The person is lying on their back with one leg extended and a resistance band around the foot. A red circle containing the number '3' is placed next to the photograph.

5)4 Exercices pour MOLLETS :

28 Pointe de pieds sur Step

OU

Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)

Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer



The illustration shows a person performing a step exercise on a platform. On the left, two figures show the transition between steps. On the right, a side-view figure shows the person standing on the step with the front foot extended forward, and a red arrow points upwards from the heel, indicating it should not touch the ground.

29 SAUTS
Avant arrière

en alternant, avant et arrière.



The illustration shows a person performing a jumping exercise, alternating between forward and backward jumps. Arrows indicate the direction of movement. A small inset shows the calf muscles (mollets) in red, indicating they are the primary muscles worked.

31 Pointes de pieds sur TRX



The illustration shows a person performing a TRX exercise. Two side-view photos show the person in a plank position with feet on TRX straps. A green circle with the number '2' is overlaid on the second photo.

30 Corde à sauter

OU



The illustration shows a person performing a jump rope exercise. A small inset shows the calf muscles (mollets) in red, indicating they are the primary muscles worked. To the right, two line drawings show the body posture during the exercise.

6) 10 Exercices pour ABDOS :

32 **Abdos Ciseaux**

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

OU

33 **Abdos Vélo**

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

34 **Abdos Sit Up**

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

35 **Abdos Crunchs élastiques**

36 **Abdos**
Medecine-ball MUR

CHEST PRESS

37 **Abdos obliques**
toucher talon

TOUCHE TALON ALTERNÉ

38 **Abdos obliques**
Coude-Genou opposé

39 **Abdos obliques**
Medecine-ball

Gardez le dos, droit !

41 À 2, jeter les jambes
Tout droit et sur les côtés

40 **Chaise Romaine**

7) 15 Exercices pour GAINAGE & LOMBAIRES :

42 Gainage
Bras tendus ou Coude

2 Ou sur les coudes
Ou les bras et jambes très écartés

Gardez les fesses, sorties



43 Gainage
Bras tendu alterné

Levez un bras tendu en alternance
Ecartez les jambes

Gardez les fesses, sorties



44 Gainage
Break Dance

Gainage Break-Dance

2

Gardez les fesses, sorties



45 Gainage en Jack

OU

Plank-Jack

3

Gardez les fesses, sorties



46 Gainage
Sur Swiss-ball

Gardez les fesses, sorties



47 Gainage
Coudes sur Swiss-ball

Gardez les fesses, sorties



48 Gainage. Rouler
les cuisses sur Swiss-ball

Gardez les fesses, sorties



49 Gainage
Superman en équilibre

Gardez les fesses, sorties



50

Gainage En TRX Debout



51

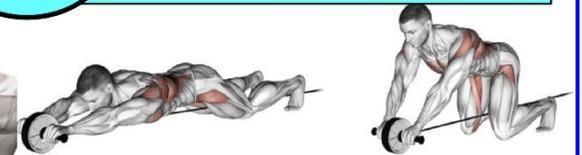
Gainage TRX à Genou



Gardez les fesses, sorties

52

Lombaires Roulette



**Ne pas se cambrer
mais sortir les fesses...**

53

Lombaires Superman



Niveau difficile

54

Lombaires PONT



Niveau difficile

Levez alternativement une jambe puis l'autre.

55

Gainage costal Ciseau coude Gauche ou sur un genou



Plus difficile



56

Gainage costal Ciseau coude Droit ou sur un genou



Plus difficile



8)6 Exercices pour DORSAUX :

57 DOS TRX



Serrez bien
les coudes

Haut du
dos

58 DOS TRX



Haut du
dos +
Trapèze

Paumes vers le sol Paumes vers le sol Paumes vers le ciel

59 DOS élast.



Haut du
dos +
Trapèzes

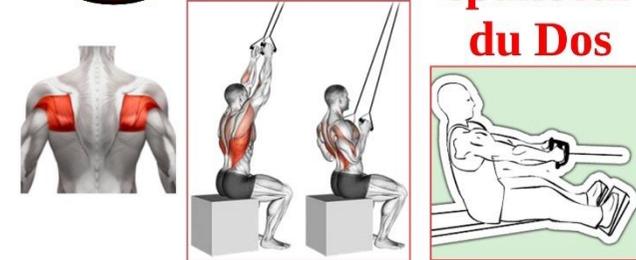
60 Trapèzes élast.



Haut du dos
& Trapèzes

OU

61 DOS élast.



épaisseur
du Dos

62 DOS Tractions élast.



9)5 Exercices pour ÉPAULES :

63 Épaules TRX

OU

EPAULES Postérieures **Rhomboïds & Dorsaux**

Pieds Décalés
ou
Joints

Pieds Décalés
ou
Joints

64 Épaules élastiques

Deltoides Postérieurs
+ Trapèzes

65 Épaules élastiques

OU

Deltoides Médians

66 Medecine-Ball Élévation bras

Nombre de Rep'

15
10
5

67 Épaules Medecine-ball

OU

Deltoides Médians & Antérieurs

10) 4 Exercices pour PECTORAUX :

68 Pectoraux
Pompes

Gardez les fesses sorties



69 Pectoraux
TRX

ou



70 Pectoraux
Pull-Over

Gardez les coudes serrés



71 Pectoraux
Medecine-Ball

Gardez les coudes levés

Envoyez le plus à l'horizontal possible



11) 3 Exercices pour TRICEPS :

72 Triceps contre mur

Nombre de Rep'

28
16
8



73 Triceps
TRX

Serrez bien les coudes



74 Triceps
Chaise

Serrez bien les coudes

Gardez un angle droit
Ne pas trop descendre !



12) 17 Exercices pour CARDIO :

JUMPING JACKS

75

76 Genoux Poitrine

Exo plus abordable

Sans Saut

77 Tallons Fesses

JUMPING-JACKS Inversé

78

79 Surfeur

80 PAS CHASSÉS

Toucher mur sur aller + retour

81 CLIMBERS

OU

OU

Essayez de toucher le coude avec le genou

OU

Nombre de Rep'

30
20
10

82 Boxing Stepping face ou vers haut

Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP

OU

Nombre de Rep'

30
20
10

Sautillements
83 ou corde

OU

84 Impulsions
Pointes rapides

Nombre de Rep'

30
20
10

85 Fentes Sautées

86 Squat + Lancé médecine-ball

1

4

87 **OU** SAUTS

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

Plus difficile

88 Squat + Sauts avec TRX

Cambrez le dos **4**

Avec Sauts

89 Lancés de Wall-Ball

90 BURPEES

Sans Pompe

91 Divers Cardio

Exos pour circuits spéciaux Femmes

Date :

Nom :

Muscles travaillés :

Quadri		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Fente Avant	
Quadri		12	13	14	15	Adduct. Abduct.	16	17	18	19	20	21	Mini-sauts Droite Gauche Adduct ou Abduct	
Fessiers	23	24	25	26	27	Mollets	28	29	30	31	Ischios	22		
Abdos	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41				
Gainage Lombaires	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		
Gainage Lombaires	54	55	56											
DOS	57	58	59	60	61	62	Épaules	63	64	65	66	67		
PECS	68	69	70	71	Triceps	72	73	74						
CARDIO	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86		
CARDIO	87	88	89	90	91	Lorsque vous déplacez une vignette, à l'approche de la cellule de placement, appuyez en même temps sur la touche "Alt" et elle sera bien calée en bas à droite !								

III) Étirements & matériel thérapeutique en détail

1) Quand, Pourquoi & Comment s'Étirer !

2) Le matériel en détail :

- Le TRX.
- Les Élastiques & Elasti-bands.
- Le Swiss-Ball.
- Le Medecine-Ball.



3) Tester sa santé Cardiaque & Pulmonaire.

1) 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**. Pratiqué régulièrement, il permet de :

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

Idées reçues :

- **S'étirer avant l'effort améliore les performances et permet d'éviter les blessures : FAUX !!!**

Plusieurs études l'ont prouvé, faire des exercices d'étirement avant un entraînement ou une compétition a une influence négative sur des efforts de vitesse, de force et de détente. Par ailleurs, l'effet antalgique des étirements et les microtraumatismes dus à ces exercices ont plutôt tendance à augmenter le risque de blessures lors des efforts qui vont suivre leur exécution.

- **S'étirer immédiatement après l'effort favorise la récupération : FAUX !!!**

La réalisation d'étirements provoque une compression des vaisseaux sanguins, ce qui a pour conséquence de ralentir la circulation sanguine. Or l'afflux de sang dans le muscle est essentiel pour bien récupérer, car il permet notamment de drainer les déchets. S'étirer immédiatement après l'effort est donc à éviter. Idéalement, attendez au moins 40 minutes avant de pratiquer vos assouplissements.

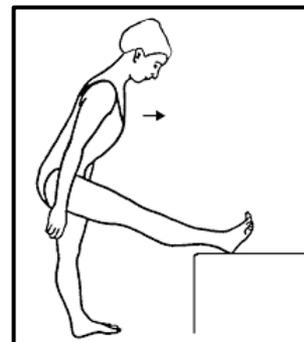
- **Faire des étirements permet de soulager les courbatures : FAUX !!!**

Les courbatures correspondent à une réaction inflammatoire de l'organisme pour réparer les microlésions musculaires dues à un effort inhabituel. Étirer un muscle courbaturé ne va faire qu'aggraver ces microlésions, et en aucun cas atténuer les douleurs.

Les différentes méthodes d'étirement :

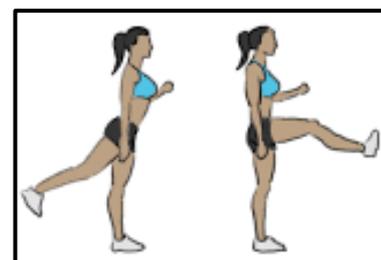
a) Statiques.

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, on utilise le poids du corps ou encore l'aide d'une tierce personne, puis on maintient 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.



b) 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.

c) 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.).



d) 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.



e) 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.

Voir vidéo qui tourne sur le CVI...

Quand s'étirer ?

- **Avant l'effort** : étirements de type dynamiques & activo-dynamiques.
- **Après l'effort et au quotidien** (attendre au moins 1 heure avant de les commencer) : 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 !

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).

Voir Vidéo qui tourne dans le CVI...

Par contre, il faut les réaliser au bon moment : juste après la première phase d'échauffement qui dure généralement une dizaine de minutes 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.

Pour davantage d'infos sur les étirements, muscle par muscle, **voir pdf ci-joint**
« 27.étirements de chaque partie du corps ».

DÉBLOQUEZ
VOS ROUAGES

5 ALIMENTS AU TOP POUR PROTÉGER LES ARTICULATIONS

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

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

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

Par Michel Morin



1/ L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

Des chercheurs italiens ont ajouté de l'huile d'olive extra-vierge à l'alimentation de rats dont les articulations étaient endommagées.

Après huit semaines, ils ont noté une nette augmentation de la lubricine (une protéine qui lubrifie les articulations) chez eux, comparativement aux rats qui suivaient un régime sans huile.

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

2/ LE KÉFIR

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

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

3/ LE SAUMON

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

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

> Action : à consommer frais ou non.

4/ LE CURCUMA

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

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

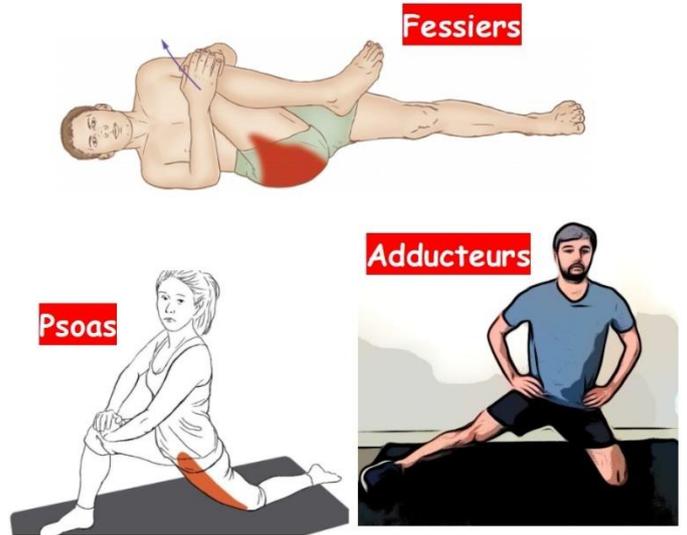
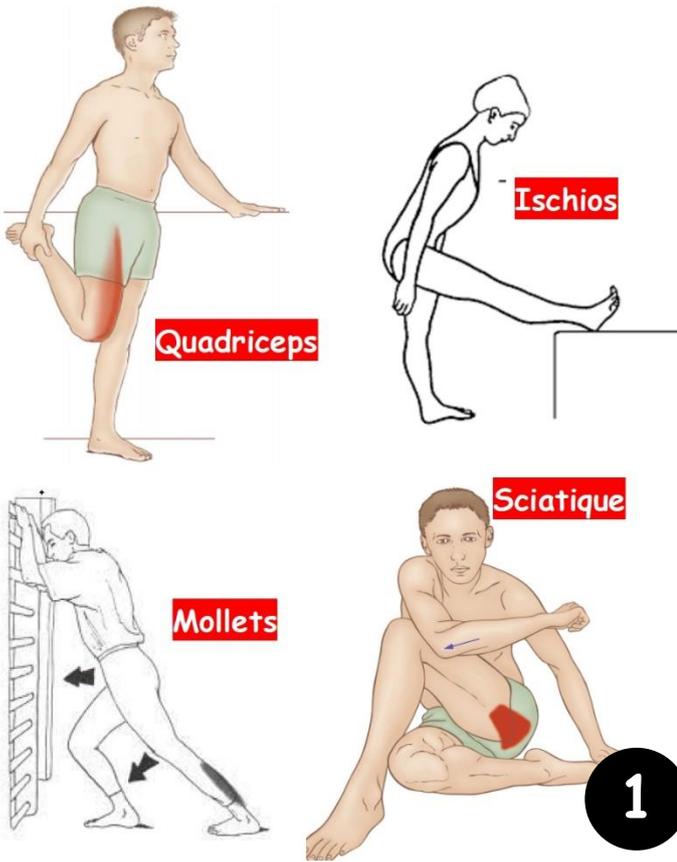
5/ LES ORANGES

Des patients souffrant d'ostéo-arthrite du genou ont vu leurs douleurs diminuer après huit semaines durant lesquelles ils devaient avaler des extraits de peau d'orange.

D'après les chercheurs ayant mené l'étude, cette amélioration serait due à un flavonoïde présent dans la peau des agrumes : la nobilétine.

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

Étirements indispensables après une séance de fitness



Bas du dos

Étirement du bas du dos



Entrainement-sportif.fr



épaules



Cervicales



3

4

40

**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.



2) Tous les matériels Thérapeutiques :

a) **Le TRX :**

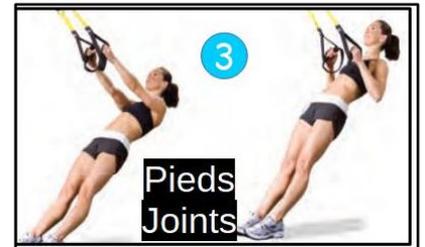
Ce sont des sangles de fixation accrochées à un point fixe permettant de faire des mouvements d'exercices physiques musculaires.

Les bienfaits de l'entraînement avec un TRX (Total Resistance eXercice) :

- ✓ Il permet de travailler au poids de corps et ainsi favoriser le gainage et limiter le risque de blessures.
- ✓ Le TRX ayant un seul point d'ancrage, les exercices vont recruter toutes les fibres musculaires.
- ✓ Très complet, on peut travailler force, équilibre, proprioception, coordination, mobilité ou encore la souplesse tout en soulageant les articulations.
- ✓ De plus, les muscles stabilisateurs du rachis et des abdominaux vont être constamment stimulés.

Exemple flagrant d'exercices de progression :

Pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques mois d'entraînement avec des angles qui finiront par être très prononcées, vous pourrez alors peut-être vous essayer enfin sur une barre de traction ! ;-)))



Sangles TRX : Conseils d'utilisation

MAINTENIR UNE BONNE POSTURE



Utilisez vos abdominaux et pectoraux et veillez à toujours conserver vos hanches, épaules et oreilles alignées.

Incorrect **Correct**

TOUJOURS GARDER LE TRX TENDU



Les sangles du TRX ne doivent jamais être lâches pendant les exercices. Gardez toujours le TRX tendu.

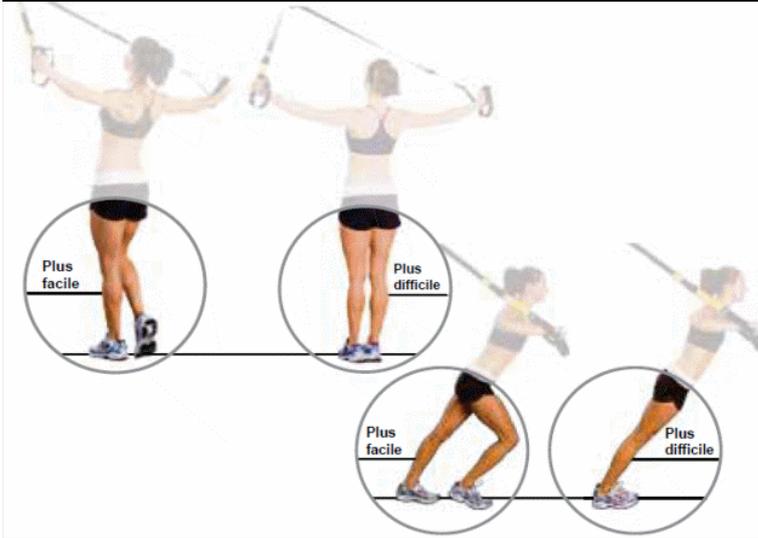
Incorrect **Correct**

ÉVITER L'EFFET DE SCIAGE



Le TRX n'est PAS une poulie. N'effectuez PAS de mouvements de sciage, sans quoi le TRX pourrait s'user prématurément. Exercez toujours la même pression sur les deux poignées.

Incorrect **Correct**



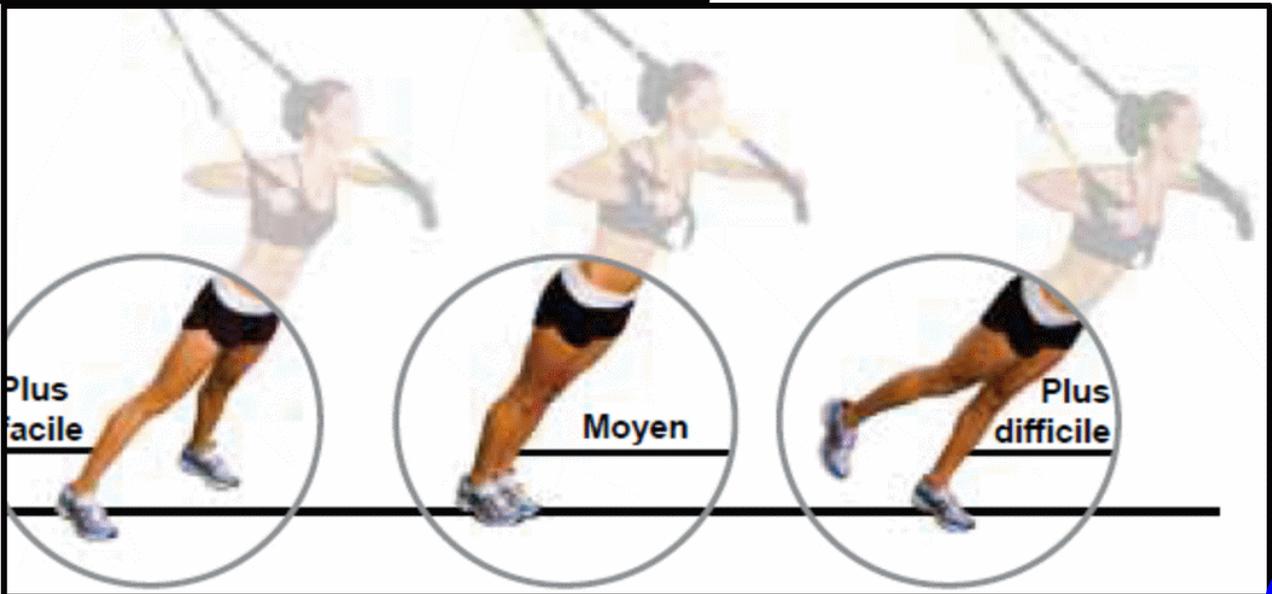
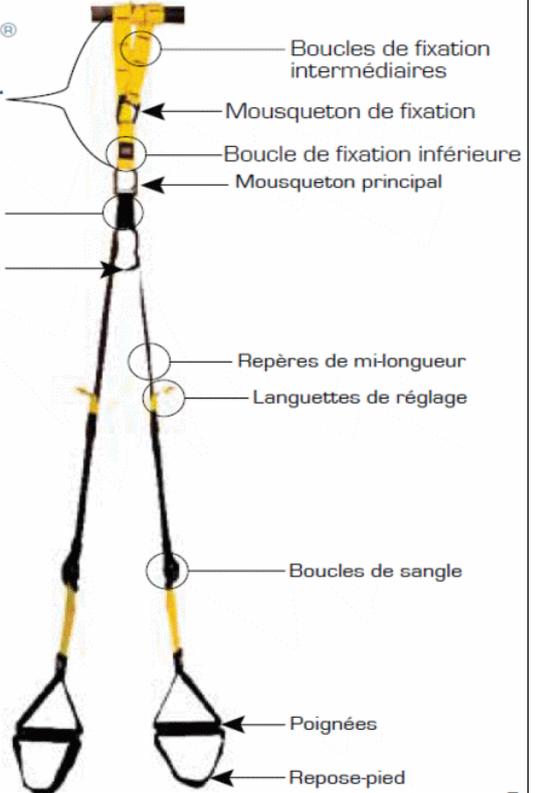
e.com).

Structure du TRX®

Extension Anchor™

Zone de stabilisation

Zone de verrouillage



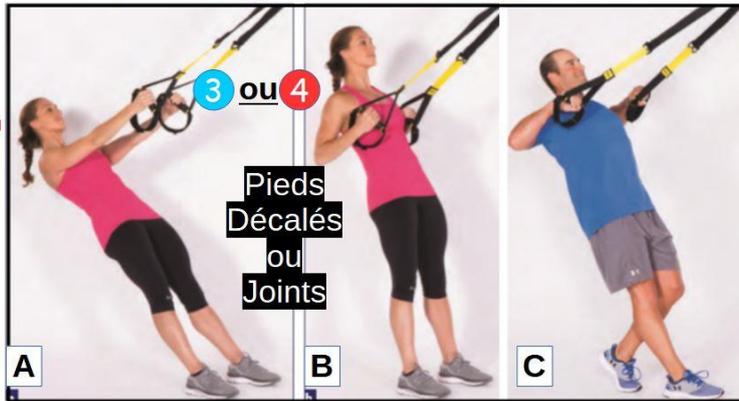


6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté :

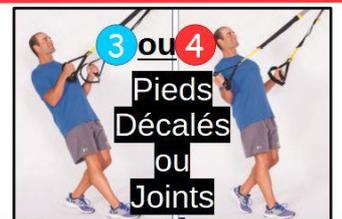
- 1 2 3 4



Sangles TRX



Sangles TRX



9 exos de Deltoïde

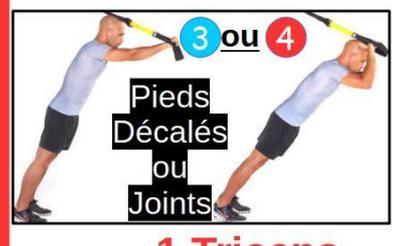
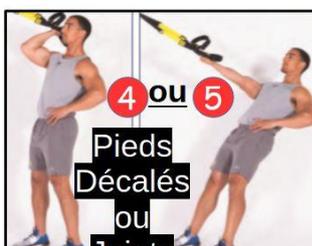
Par niveaux de difficulté :

- 1 2
3 4





3 Biceps



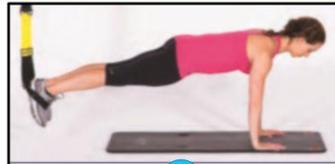
1 Triceps

4 exos pour biceps/Triceps + 8 exos pour gainage

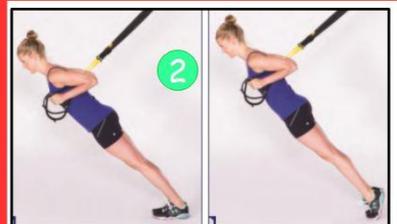
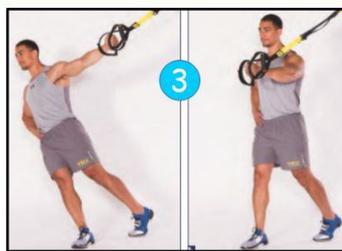
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



Sangles TRX



4 exos Pectoraux

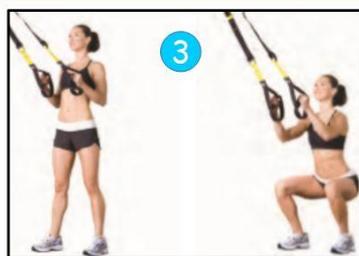


1 exo Mollets

Sangles TRX

4 exos pour Quadriceps

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



b) Les Élastiques :

C'est intéressant, quels que soient ses capacités et objectifs :

- Rééducation suite à une blessure,
- Remise en forme générale,
- Renforcement musculaire,
- Echauffement, assouplissements.

Conseil confort : Depuis quelques années je ne fais utiliser dans notre service que des élastiques ou élastibands avec des poignées sans quoi à l'usage des ampoules aux mains peuvent rapidement nous gêner.

Les bienfaits :

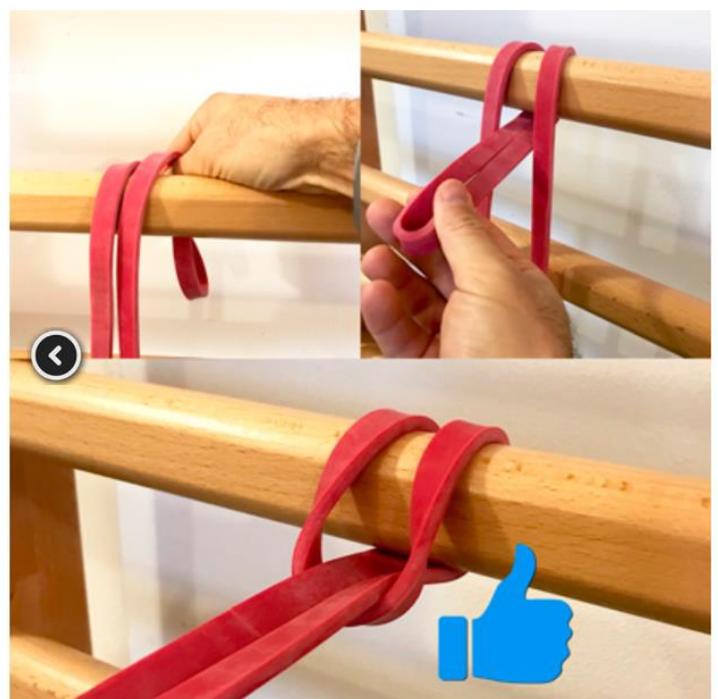
Pour gagner de la force : chaque bande exerce une tension particulière sur vos muscles.

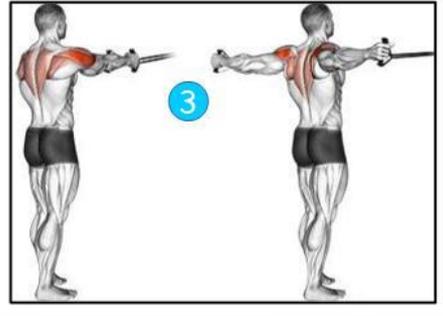
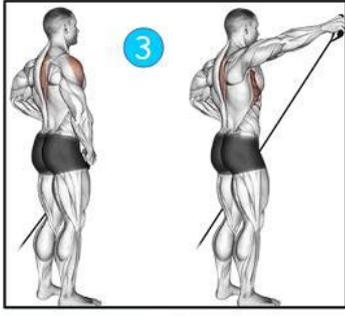
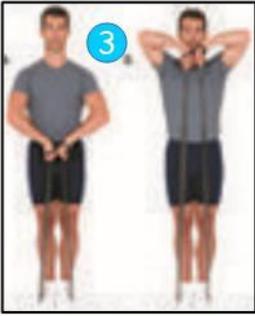
Pour améliorer la mobilité : Pour améliorer votre souplesse, mais vous pouvez également les utiliser pour augmenter la mobilité de vos articulations.

Pour la rééducation : Elles ont fait leurs preuves pour aider à récupérer d'une blessure et sont particulièrement utiles lorsqu'il s'agit de réduquer les hanches, les épaules et les genoux.

Pour la musculation : Elles peuvent également être utilisées pour des exercices d'isolations comme les curls biceps ou élévations pour les épaules.

Précautions : Pour les personnes ayant des problèmes au niveau du dos comme des lombaires, mieux vaut demander conseils aux moniteurs pour apprendre à bien se placer. De même, étant donné que l'élastique crée une résistance et donc un poids sur l'endroit où il est fixé, il est préférable de s'échauffer avec plus d'attention encore les poignets ou les chevilles, surtout si ces parties ont été fragilisées auparavant.





4 exos Trapèzes

Lombaires



Elastique

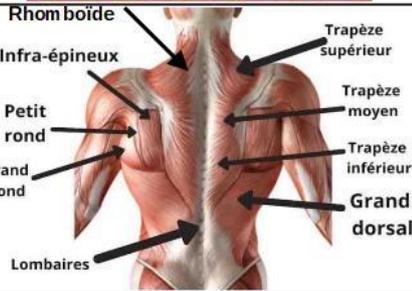
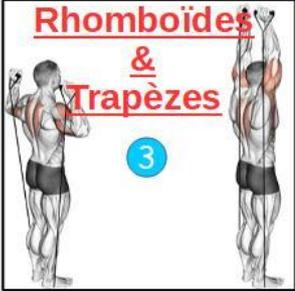
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

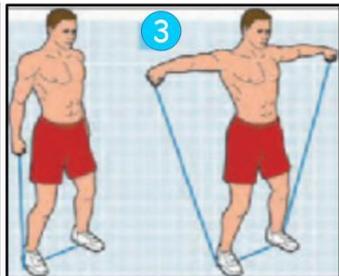
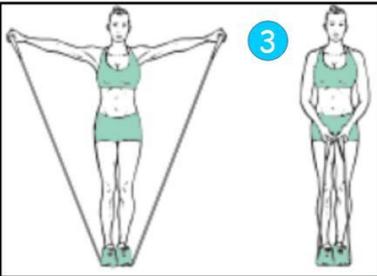
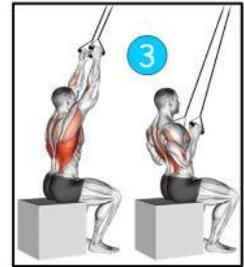
DORSAUX



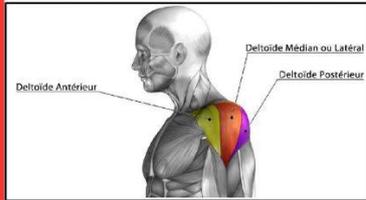
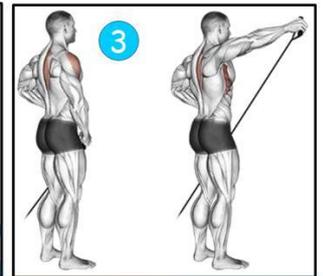
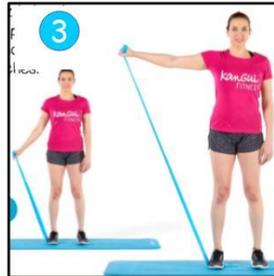
Rhomboïdes & Trapèzes



Grand dorsal



4 Deltoïdes Médians



9 exos pour deltoïdes

Par niveaux de difficulté :

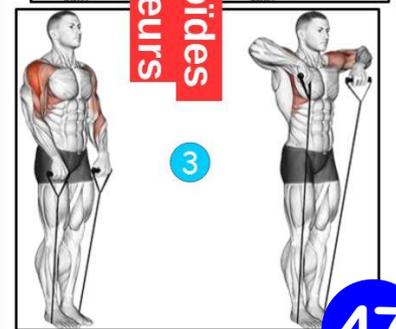
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

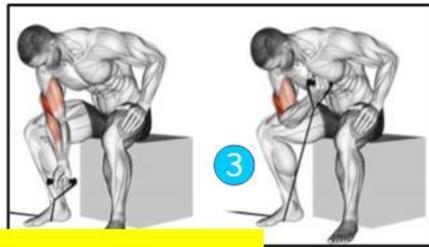
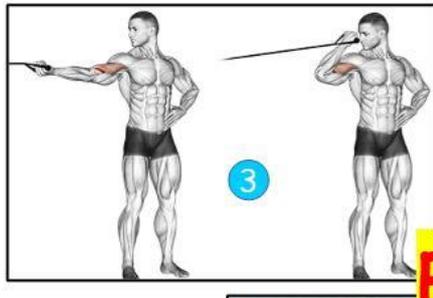


2 Deltoïdes Antérieurs

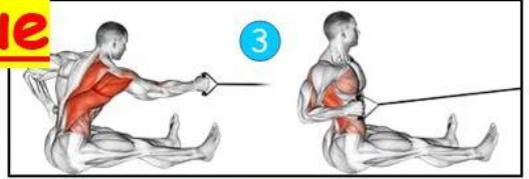
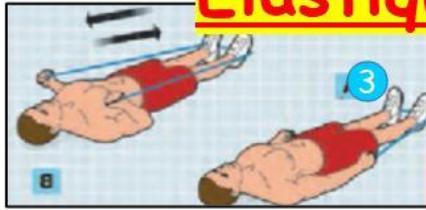


3 Deltoïdes Postérieurs



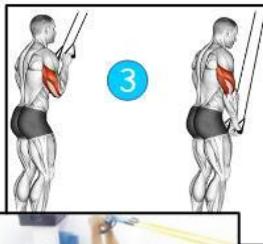
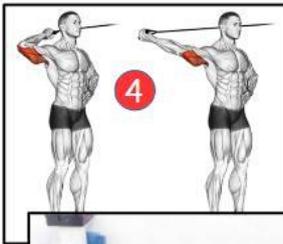


Elastique



7 exos Biceps & 3 exos Triceps

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



2 exos PECTORAUX



Cambrez le dos

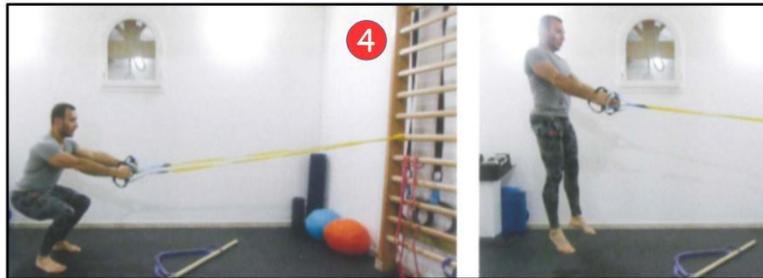


3 exos Quadriceps

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4 5

Cambrez le dos



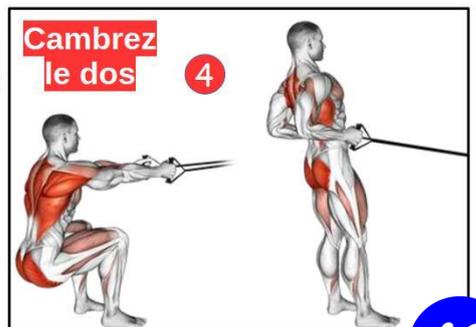
Dos droit



2 exos complets

Haut + Bas

Cambrez le dos



c) **Le Swiss-Ball :**

Le Swiss-Ball est utilisé pour soulager les douleurs telles que les lombalgies. On le recommande d'ailleurs aux femmes enceintes. Ses atouts en matière de renforcement musculaire ont séduit les amateurs de fitness, qui s'en servent pour faire travailler harmonieusement la silhouette, sans augmenter le volume des muscles.

Par exemple, on le recommande pour favoriser une bonne posture devant son bureau car il permet de se tenir bien droit. On muscle ainsi son dos et ses abdominaux, à condition d'avoir le bon réglage.



Bon à savoir : plus le Swiss Ball est gonflé, plus il est instable !

Comment utiliser un Swiss-Ball ?

Le fait qu'il soit instable - plus ou moins selon le gonflement -, implique que l'on est obligé de recruter ses muscles profonds pour lutter contre cette instabilité.

Prévenir les blessures.

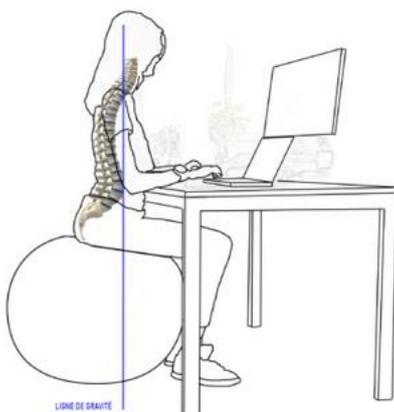
Une sangle abdominale renforcée, une meilleure posture, des articulations plus stables et plus fortes... Tout ceci contribue à un meilleur maintien pendant les mouvements. Et cela permet de prévenir les blessures durant les activités sportives et au quotidien, tant au niveau des lombaires qu'à celui des membres inférieurs.

Meilleure posture.

La vie moderne entre travail sur ordinateur, smartphone et canapé tendent à nuire à notre posture et on ne prend plus l'habitude de se tenir droit.

Le simple fait de s'asseoir sur un Swiss-Ball permet de corriger et d'améliorer sa posture. L'instabilité du ballon oblige non seulement à changer souvent de position, mais aussi à prendre conscience de sa posture. Ça provoque un travail continu des muscles abdominaux, intercostaux et intervertébraux qui réduit sensiblement le mal de dos.

En outre, il permet d'acquérir une meilleure stabilité. En effet, en équilibre sur le ballon, on développe sa proprioception du fait de l'augmentation de l'activité des muscles antagonistes qui engendre naturellement une meilleure stabilité des articulations.



Améliore l'équilibre.

Il développe l'équilibre, aussi bien corporel que mental. En effet, quels que soient les exercices réalisés, vous devrez trouver l'équilibre pour pouvoir les exécuter et maintenir la bonne position. En recherchant cette stabilité et en la contrôlant, vous développerez également votre concentration et la maîtrise de soi.

Muscle les abdos en profondeur.

Les abdominaux sont moins traumatisants pour le dos et les lombaires quand on les fait sur le ballon (on « tire » moins en force). Et l'instabilité permet de « recruter » tous les muscles en profondeur. On s'allonge sur le ballon, sur le dos pour les relevés de buste, ou sur le ventre en soulevant le haut du corps pour faire travailler les lombaires tout en gardant un dos bien arrondi.

Étire en douceur.

Le ballon a une forme idéale pour bien étirer toute la colonne vertébrale, et permet une amplitude dans le mouvement plus grande qu'au sol. À genoux ou bien à quatre pattes, on l'attrape dans ses bras, on y pose le front et on le pousse, avec des mouvements de balancier d'avant en arrière puis de gauche à droite, qui permettent un étirement maximal tout en douceur.

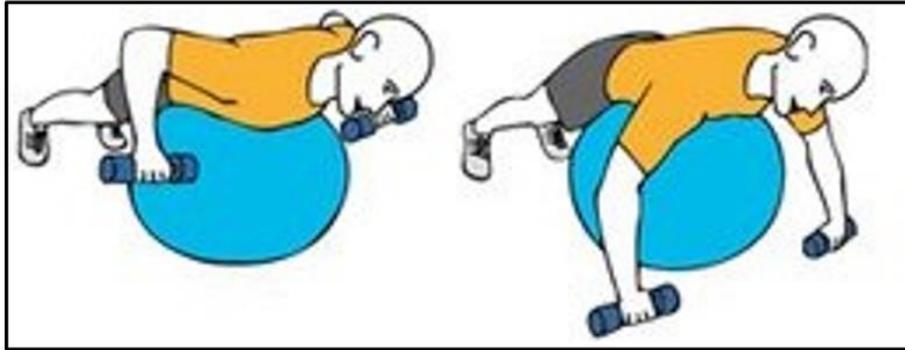
Tonifie le périnée.

S'asseoir sur le Swiss-ball, jambes bien écartées (pour laisser le ventre à l'aise) et dos bien droit, permet de tonifier le périnée pendant la grossesse. On y fait des petits mouvements en basculant le bassin d'avant en arrière et sur le côté, comme des ondulations, qui en outre bercent le bébé et soulagent le dos. Un exercice utile aussi après l'accouchement, en complément de la rééducation périnéale.

Tonifie le corps.

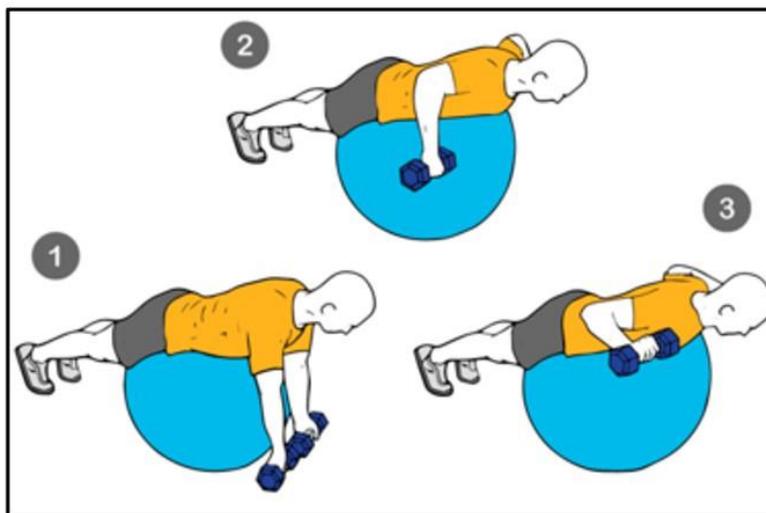
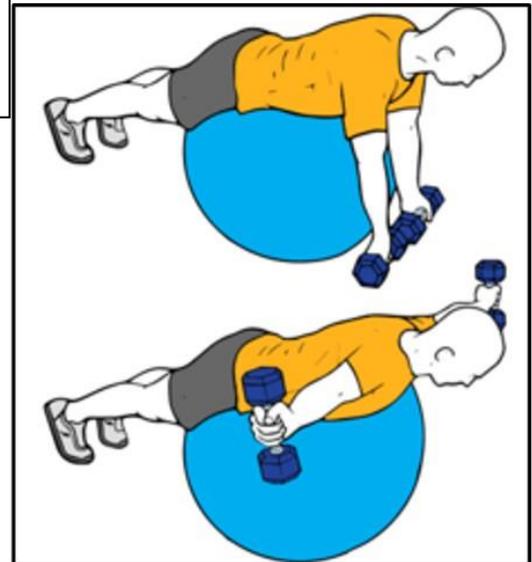
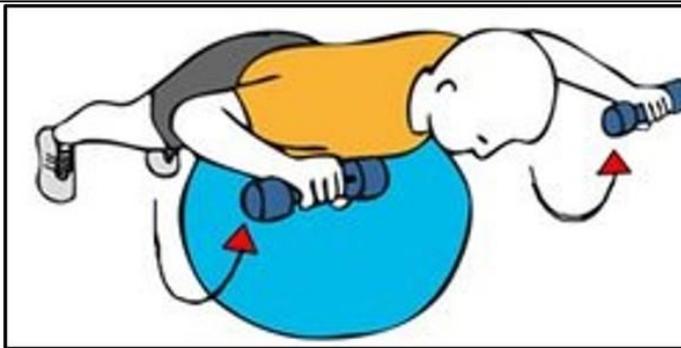
S'asseoir sur un Swiss-Ball, c'est avant tout en maîtriser son instabilité. Pour cela, vous allez naturellement contracter les muscles des genoux, hanches et chevilles. Sans réellement vous en rendre compte, vous travaillez le renforcement des muscles profonds et également la colonne vertébrale. En prenant le réflexe d'utiliser régulièrement votre Swiss-Ball (15 minutes par jour pour commencer), vous améliorerez la tonification de vos muscles et plus généralement de votre silhouette. Par conséquent, ce travail des muscles en profondeur permet de lutter contre la cellulite et donc l'effet peau d'orange.

Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

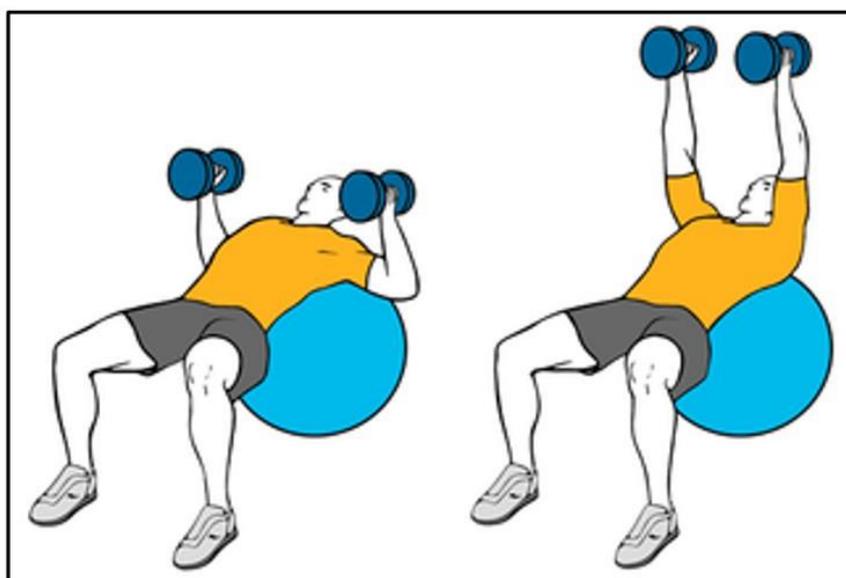
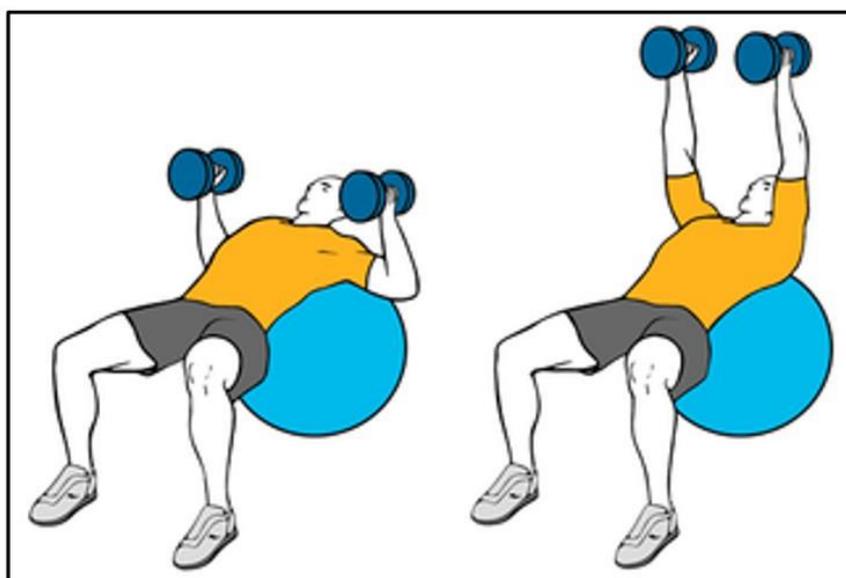
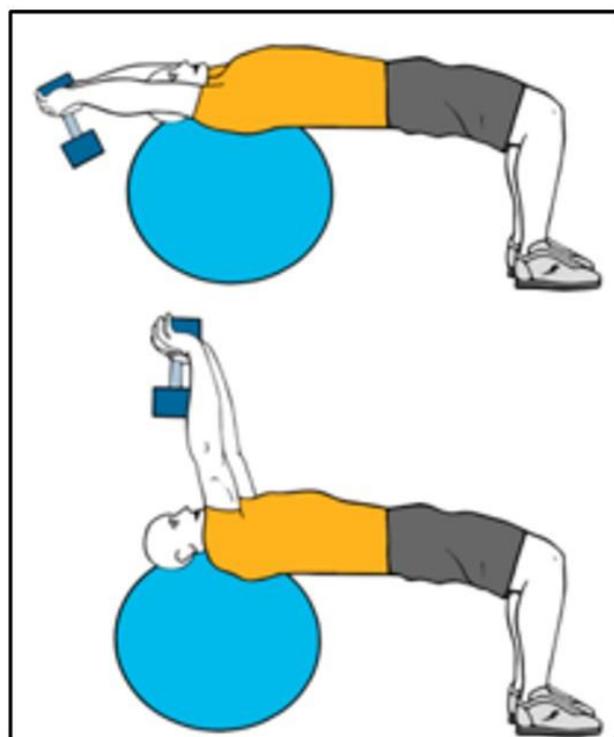
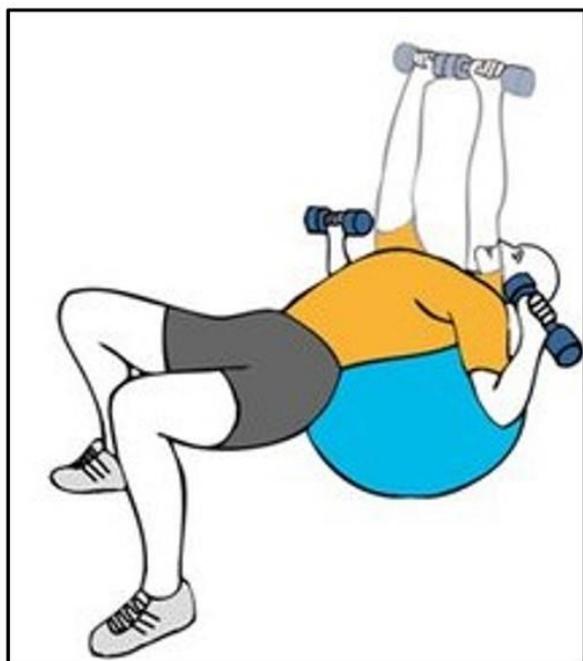


Charges =

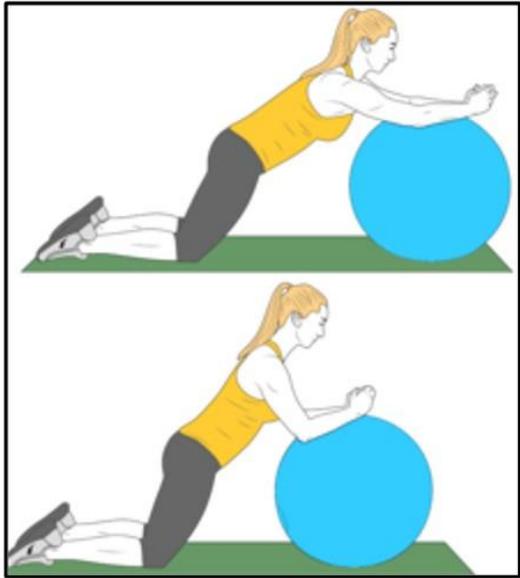
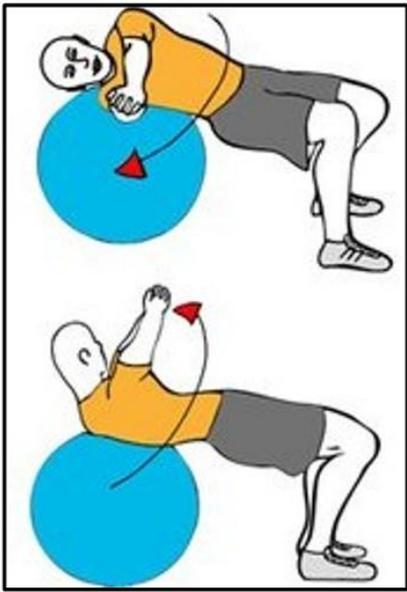
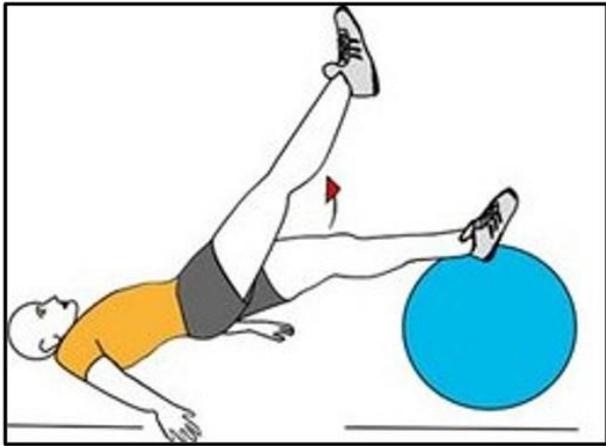
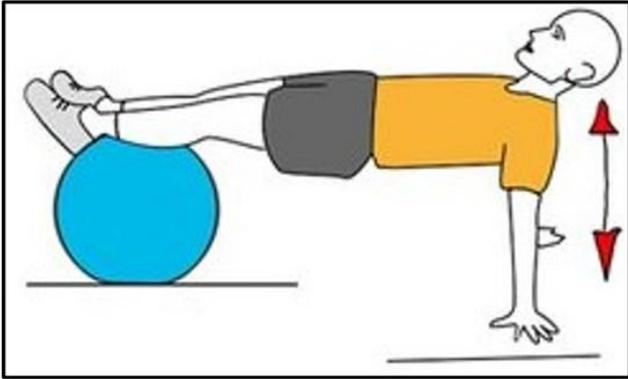
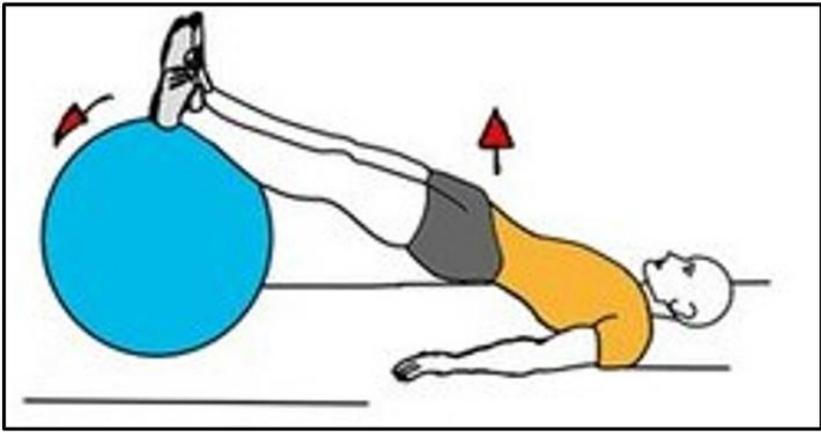
Haltères ou bouteilles d'eau



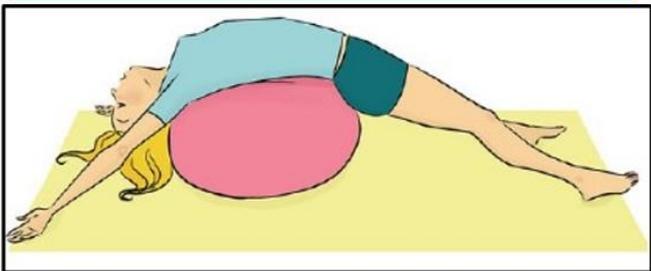
Deltoïdes antérieurs (Avant des épaules) & Pectoraux

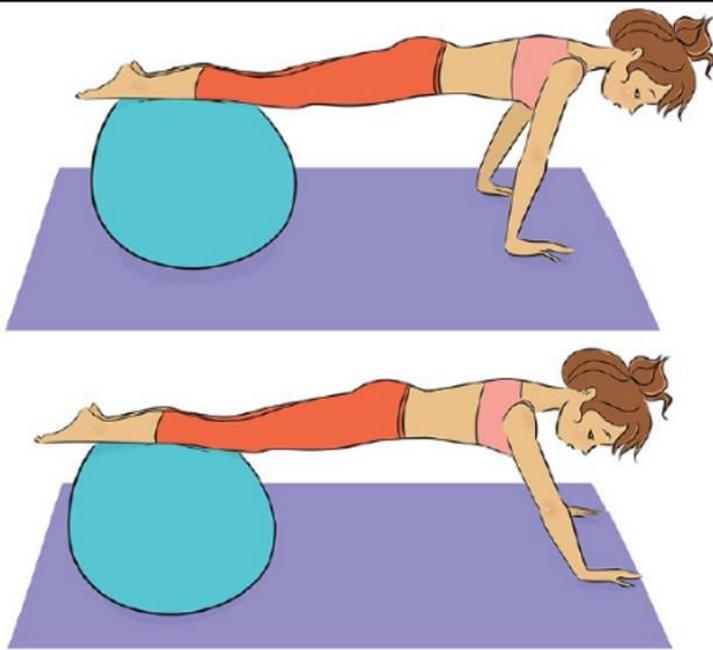


Abdos



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





LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

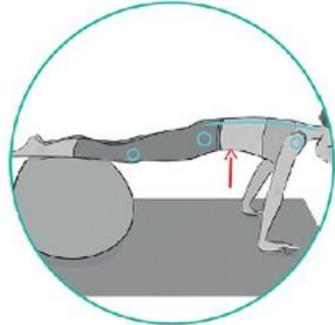
PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

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



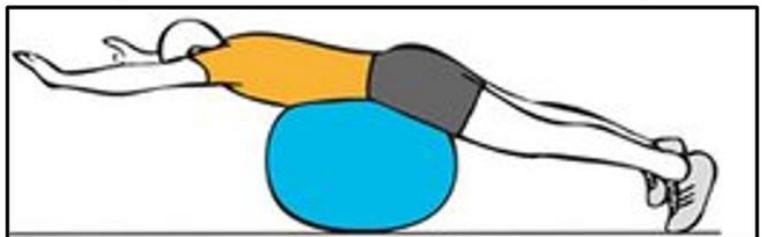
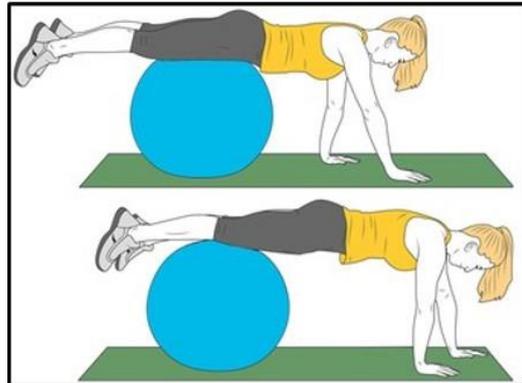
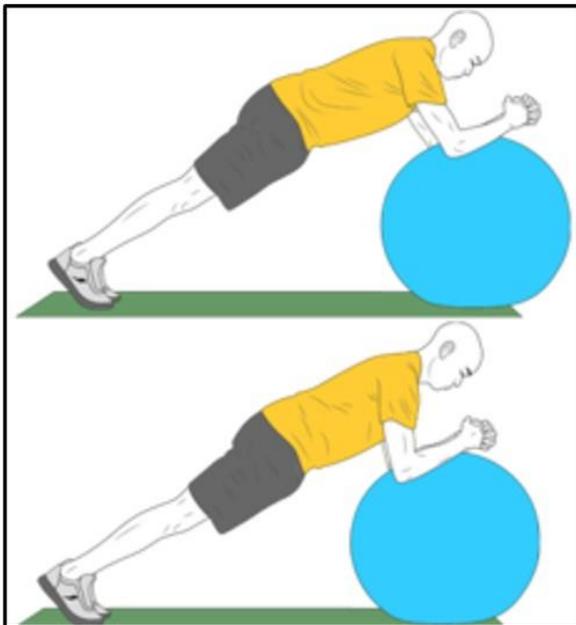
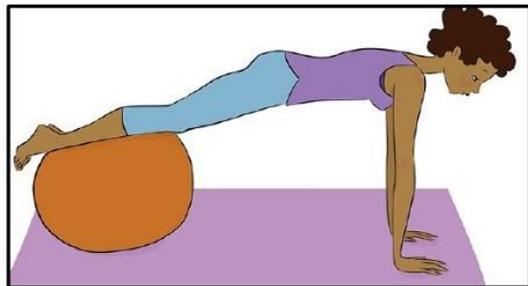
Conseil +

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



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

Lombaires





REGARDEZ LE CIEL***
RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA LOGE
POSTÉRIEURE DE LA CUISSE AVEC UN BALLON

PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail proprioceptif des muscles ischio-jambiers en situation d'instabilité.

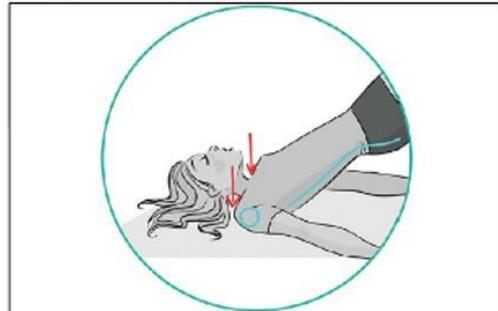
Mouvement

- Allongez-vous au sol sur le dos et posez vos talons sur le ballon.
- Gardez les bras le long du corps afin de vous équilibrer et baissez les épaules pour éviter des tensions inutiles.
- Expirez pour décoller vos fesses du sol en poussant fort le ballon avec vos talons (ils doivent s'enfoncer dans le ballon).
- Maintenez votre sangle abdominale et vos fessiers serrés en respirant normalement.

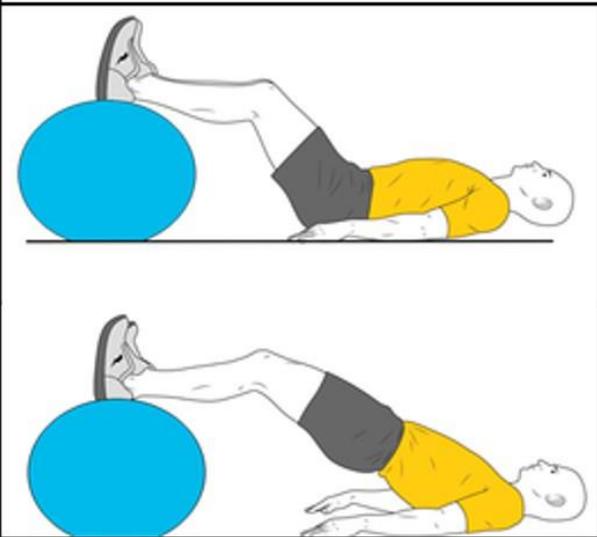
Conseil +

Vous pouvez réaliser cet exercice en remplaçant le ballon par un support fixe (une chaise).

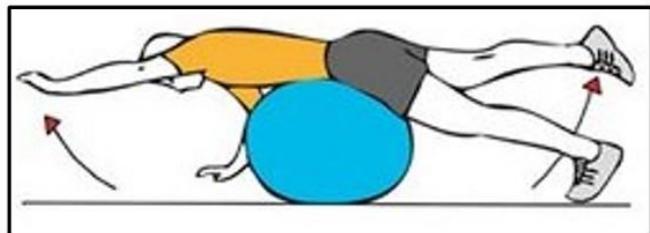
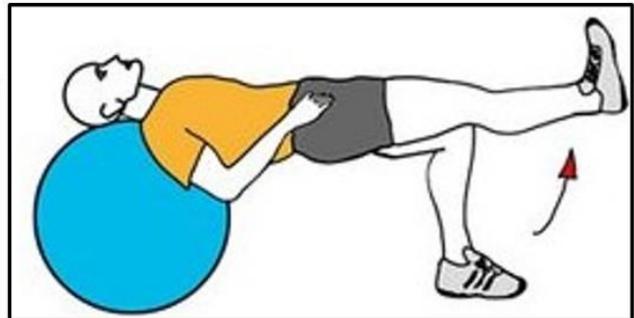
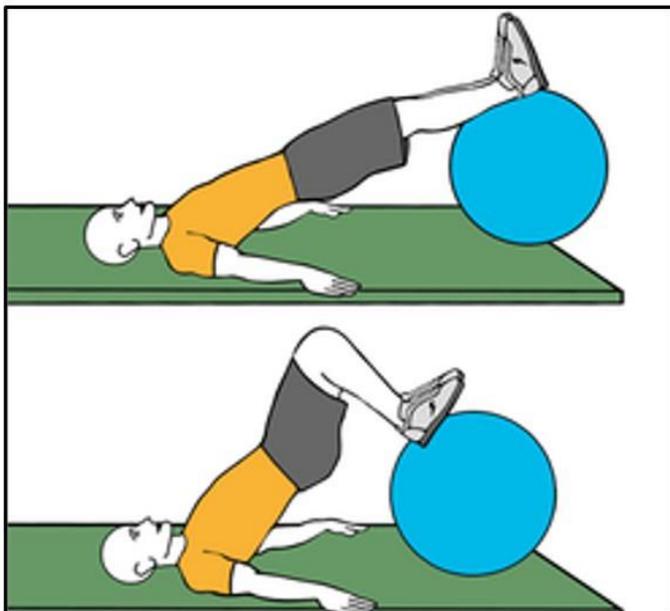
Trop facile ? Tout en gardant vos fesses décollées, faites rouler le ballon sous vos pieds en tendant et en fléchissant vos jambes.



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



Fessiers - Ischios - Lombaires



d) **Le Medecine-Ball :**

Les raisons d'utiliser les medecine-balls :

Mouvements fonctionnels.

Qu'il s'agisse de s'accroupir avec un medecine-ball ou d'en jeter un sur un mur, chaque exercice reproduit des mouvements naturels. En plus de pousser votre rythme cardiaque et de sculpter vos muscles sous tous les angles, vous faciliterez vos activités quotidiennes. Pensez-y, ramasser un objet lourd au sol, ramener les courses à la maison, lancer une balle pour le chien... tout cela nécessite la même énergie et les mêmes muscles que ceux nécessaires pour déplacer un medecine-ball d'un point A à un point B.

Coordination et équilibre.

Amélioration de la prise de conscience et la perception de la posture et du positionnement de votre corps. Les medecine-balls sont également utilisés pour la rééducation et la musculation, ce qui peut être particulièrement bénéfique chez les personnes âgées susceptibles de tomber. En vieillissant, nous risquons davantage de perdre notre coordination et notre équilibre. Le travail en instabilité va faire travailler les muscles les plus profonds qui sont essentiels au maintien d'une bonne posture. Vous allez pouvoir l'utiliser pour créer un déséquilibre ou pour travailler votre coordination.

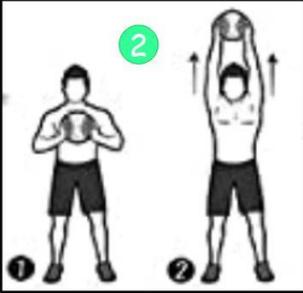
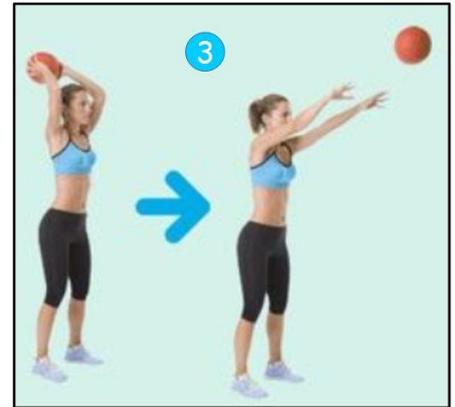
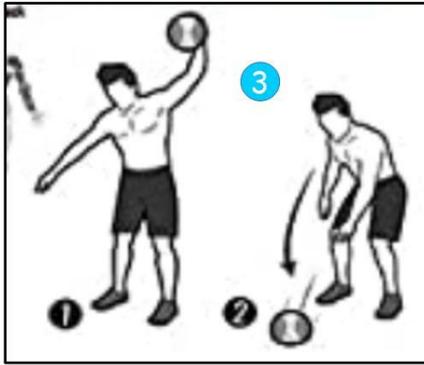
Force du tronc.

De nombreux boxeurs s'entraînent à recevoir des coups à l'estomac à l'aide des médecine-balls. Ils s'allongent sur le sol, les abdominaux contractés, pendant qu'un partenaire d'entraînement laissera tomber la balle sur leur ventre. Vous pouvez faire des rotations ou des sit-ups, en saisissant le poids solide pour un resserrement du corps.

Puissance et explosivité.

Il peut être utilisé comme projectile pour augmenter sa puissance lors d'un lancer.

Pour vous donner un exemple, il est un parfait allié du squat et il sera alors lancé contre un mur ou vers un partenaire. Vous allez ainsi développer votre coordination intermusculaire, gagnez votre sangle abdominale et lombaire mais également brûler des calories etc.

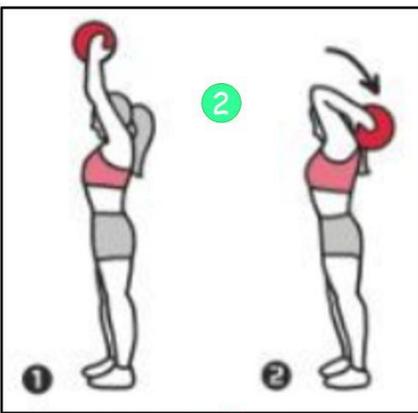
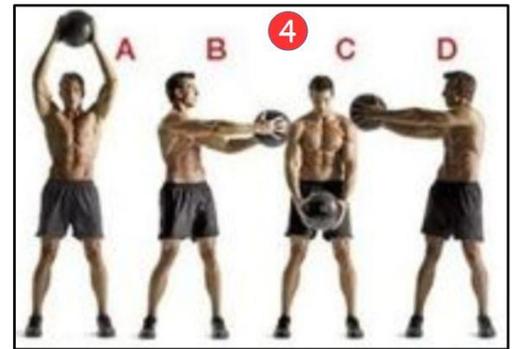
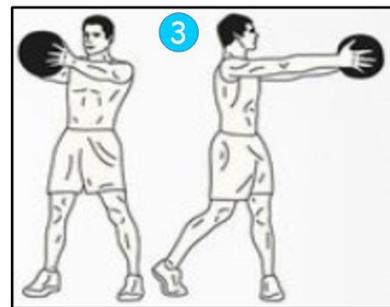
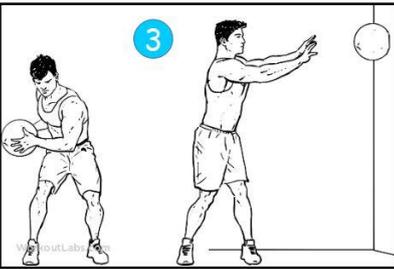


Medecine

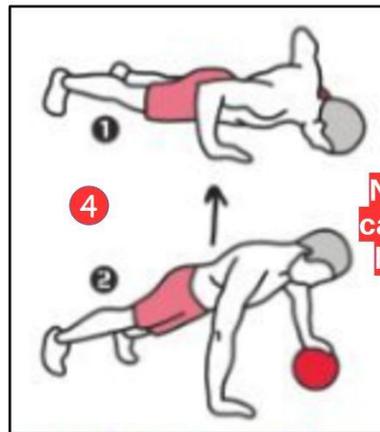
7 exos pour Épaules

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

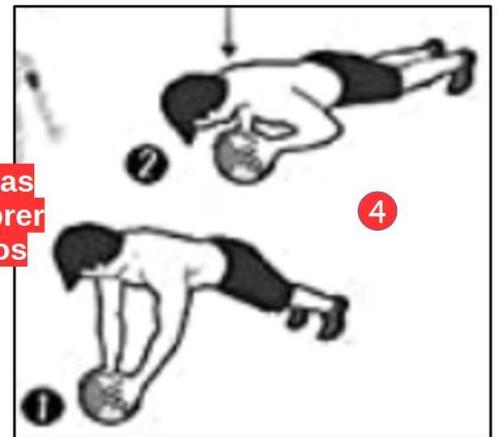
Ball



1 exo Triceps



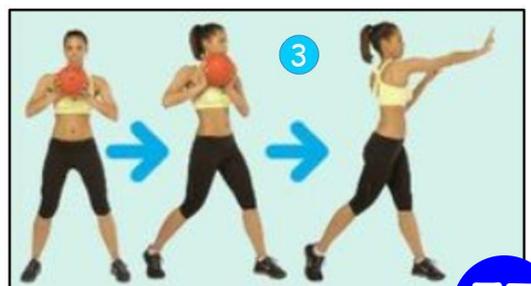
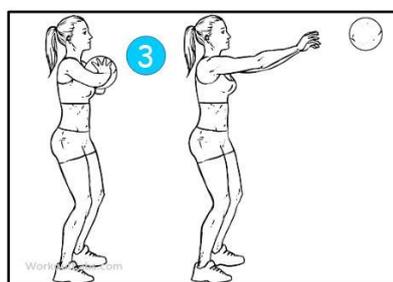
Ne pas cambrer le dos

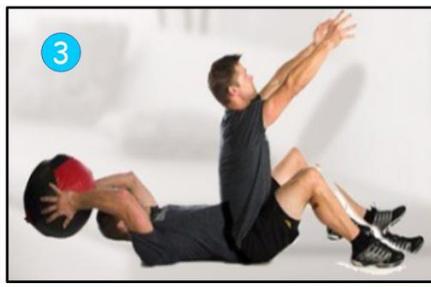
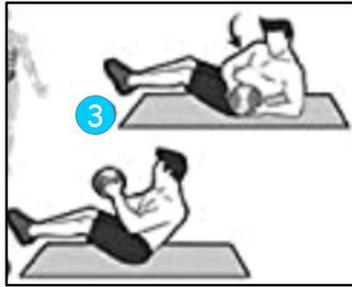


Medecine-Ball

5 exos Pectoraux

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

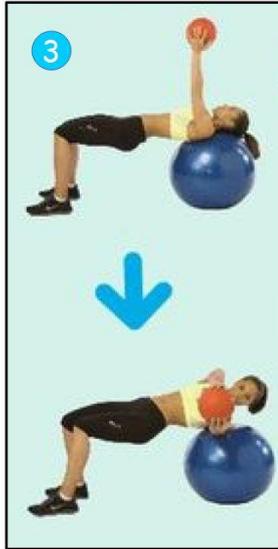




2 exos Abdos + 4 exos Lombaires

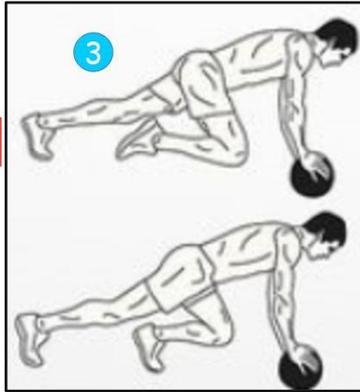
Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4 5

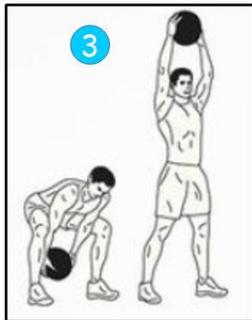
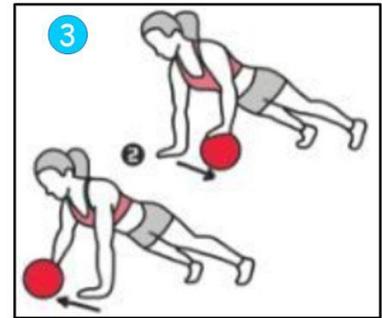


Ne pas
cambreur
le dos !
Gardez
les
fesses
hautes !

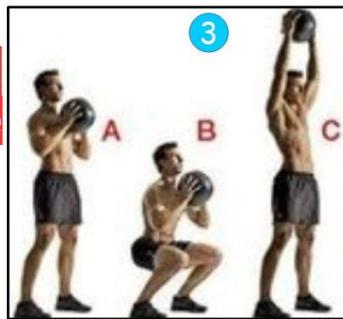
Medecine Ball



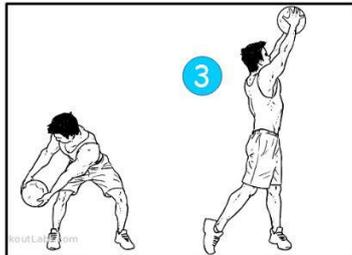
Plank



Toujours
garder le
dos
droit !



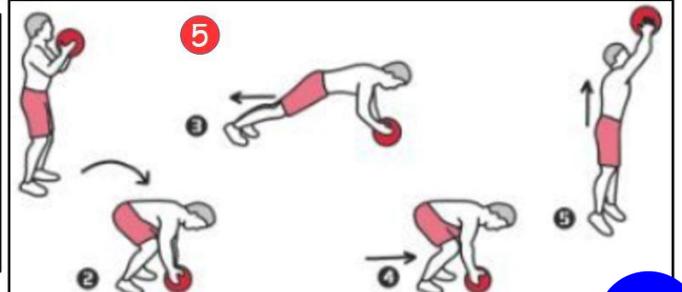
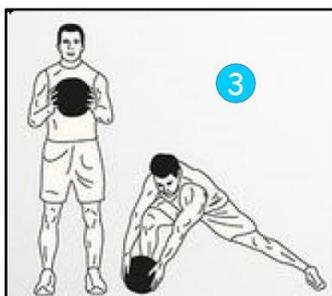
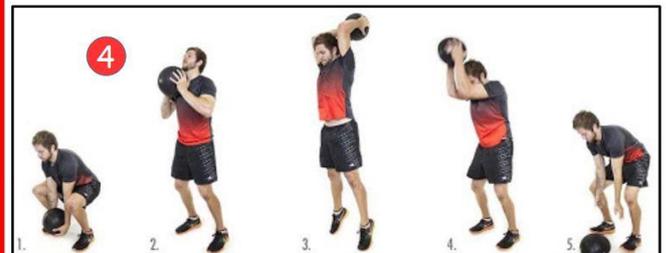
Medecine Ball

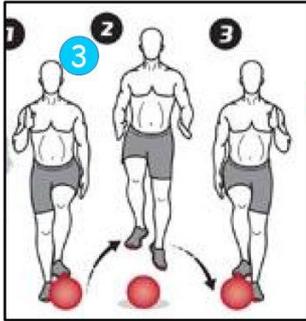


6 exos pour Cuisses & Épaules

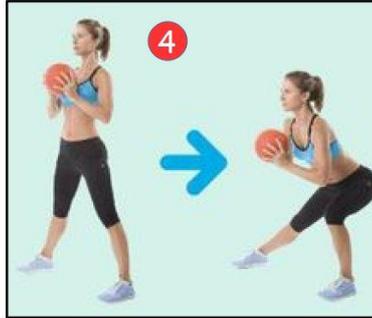
Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4





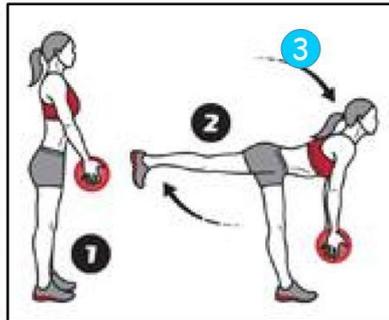
Medicine Ball



7 exos Cuisses & Fessiers

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



**Toujours
garder le
dos
droit !**



3) 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

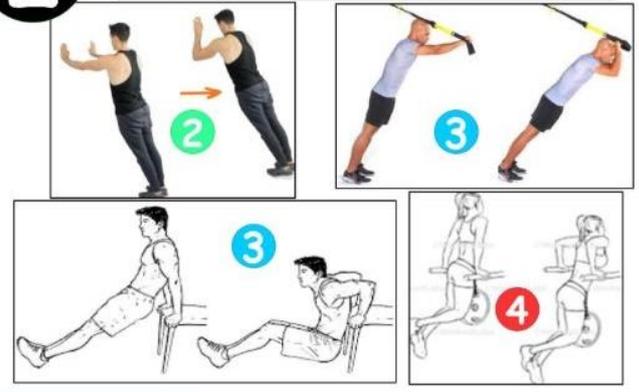
Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...

1^{er} groupe de travail :

1 Le DOS



2 Les TRICEPS



6 Les BICEPS



Parcours de Santé

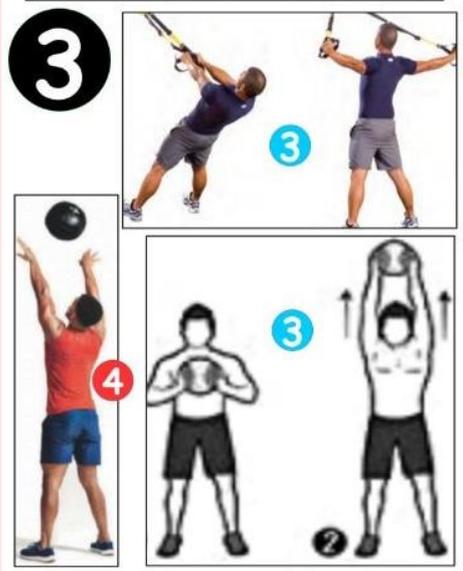


Matériel nécessaire :
* 4 medecines-ball.
* 2 chaises.

LE HAUT DU CORPS

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

3 Les ÉPAULES



5 Les PECTORAUX



4 Les ÉPAULES + Gainage



2ème groupe de travail :

1 La CHAISE - Quadriceps



3

5 Difficulté supplémentaire : une jambe tendue après l'autre.

Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.

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

2 Les MOLLETS



1

Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer...



3

Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois).



4

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



4

- 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 **1 2 3**
de difficulté : **4 5**

3 SQUAT Quadriceps ou Fessiers



Quart de squat, Demi squat, Trois quart de squat

2 3 3

Pour travailler davantage les fessiers

3,5 Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée

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).

5 Les FESSIERS



3



3



3,5

4 FENTES & inversées



3

Si vous avez des problèmes De Genoux : Fentes Arrières



3

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 !

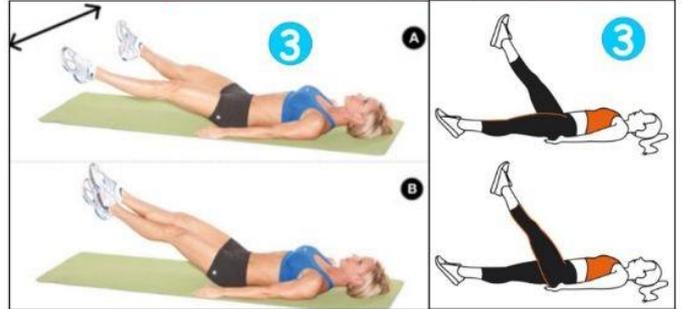


Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !



2 Les Abdos - Ciseaux

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires.



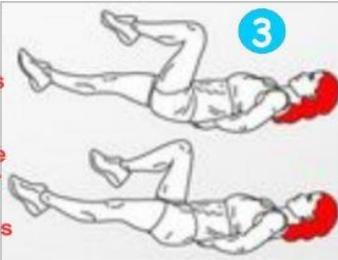
Les abdos obliques

6

3 ABDOMINAUX coude-genou croisés à gauche et à droite



Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires



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 !



Les Lombaires & obliques

5



Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !



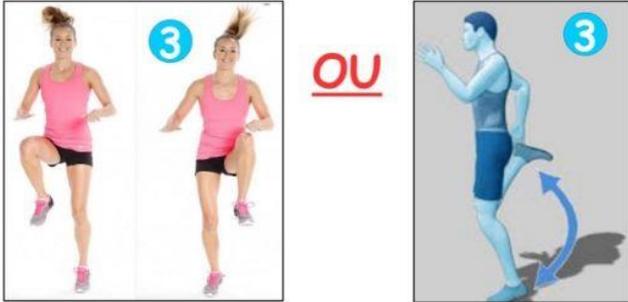
4 PONT - lombaires

Redescendez le bassin sans toucher le sol.



4^{ème} groupe de travail :

1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



2 COURIR en marche arrière



6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

CARDIO

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

3 Pointes de pieds sur STEP



5 Doubles appuis échelle de rythme



4 COURSES ESCALIERS



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

4) Le test de récupération à l'effort est le moyen le plus simple pour évaluer son niveau de santé Cardiaque & Pulmonaire !

Pour tester votre niveau de récupération.

À faire très facilement en cellule.

Le test de récupération est un excellent moyen de savoir si vous êtes en bonne forme physique !

Le test de RUFFIER & DICKSON est le plus connu et le plus utilisé par les sportifs & médecins.

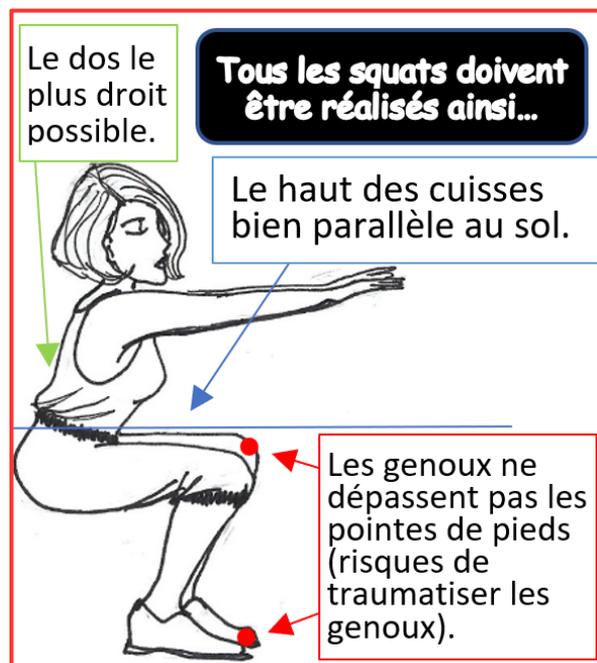
Il est très simple et facilement réalisable :

- P1 = Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls (P1).
- P2 = **Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes**, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et à allure régulière.
Il est à noter qu'une fréquence de montées et descentes trop rapides ou trop lentes modifierait la valeur finale du test. Prendre son pouls juste après l'effort (P2).
- P3 = Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice (P3).

Deux indices ont été créés :

- L'indice de Ruffier $((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$
- L'indice de Dickson $((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$

Si on a des problèmes musculaires ou autres aux jambes, on peut réaliser 30 pompes à la place !



Indice de RUFFIER		Indice de DICKSON	
Indice < 0	Très bonne adaptation à l'effort.	Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 5	Bonne adaptation à l'effort.	0 < Indice < 2	Très bon.
5 < Indice < 10	Adaptation à l'effort moyenne.	2 < Indice < 4	Bon.
10 < Indice < 15	Adaptation à l'effort insuffisante.	4 < Indice < 6	Moyen.
Indice > 15	Mauvaise adaptation à l'effort	6 < Indice < 8	Faible
		8 < Indice < 10	Très faible.
		Indice > 10	Mauvais.

Si vous avez du mal pour le calcul, notez précieusement les 3 valeurs et amenez-les lors de votre prochaine séance au gymnase.
Nous verrons tout ça ensemble ! ;-)

Document à distribuer aux personnes détenues :

- Elles notent leurs données.
- Les moniteurs de sport récupèrent les feuilles et entrent les valeurs dans le tableau pour annoncer les résultats.

Connaître sa fréquence cardiaque maximale + Tester sa VMA avec le COOPER +

Évaluer son niveau de récupération à l'effort

Fréquence Cardiaque au repos (en Battements Par Minute) + Maximale

Au repos, il faut la prendre dès le réveil, dans une position couchée dans l'idéal

COMMENT BIEN PRENDRE SON POULS ?



Pour avoir une idée, on considère généralement le sujet en bonne santé cardiaque si la fréquence au repos est :

Femmes	Inférieur à 80 BPM
Hommes	Inférieur à 70 BPM

Vos BPM = 59

La Fréquence Cardiaque Maximale (FCM) :

Votre âge = 50 FCM = 173,5

Connaître sa VMA avec le test du COOPER. Courir la plus longue distance possible sur 12 minutes !

La Vitesse Maximale Aérobie est la plus petite vitesse de course à pied à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire qu'au-delà de cette vitesse, comme les muscles ont besoin d'encore plus d'oxygène mais que le corps ne peut plus fournir alors ils produisent de l'acide lactique. Cet acide au bout de plusieurs minutes 1, 2, 5 minutes (ça dépend si la vitesse du coureur est bien au dessus de sa VMA, par exemple si elle est de 12km/h et qu'il va à 15km/h les muscles vont saturer beaucoup plus vite qu'à 13km/h) va limiter l'effort supplémentaires (les muscles vont saturer et être durs comme du bois). Après quoi on va devoir ralentir pour pouvoir refaire le plein d'oxygène dans les muscles et récupérer, on retourne à ce moment-là dans une phase d'aérobie et plus d'anaérobie.

Le niveau de votre VMA en fonction de la distance parcourue et du chrono réalisé... →	VMA km/h	2km	10km	20km	Marathon 42,195km
À partir de 14km/h, c'est considéré comme très correct	11	12:22	1:23:08	2:58:38	8:29:26
	13	9:58	1:03:03	2:14:13	5:42:21
	15	8:20	50:47	1:47:29	4:17:48
	17	7:10	42:30	1:29:38	3:26:44
	19	6:17	36:33	1:16:52	2:52:34

Interprétation des résultats au Cooper en fonction de votre âge et sexe...	Forme	H/F 13-19ans	H/F 20-29ans	H/F 30-39	H/F 40-49	H/F 50-59	H/F 60+
→	Mauvaise	2150m/1750m	2050/1650	2000/1600	1900/1500	1700/1400	1500/1300
	Moyenne	2500/2100	2400/1950	2350/1900	2250/1800	2100/1700	1950/1600
	Bonne	2750/2300	2650/2150	2500/2100	2400/2000	2300/1900	2150/1750
	Très bonne	3000/2450	2850/2350	2750/2250	2650/2100	2550/2100	2500/1900

Résultat Distance COOPER = 2700 mètres

VMA = 14,02

Test de Récupération à l'effort (RUFFIER & DICKSON) :

Le test pour évaluer son niveau de récupération → Il s'agit de l'ensemble des processus mis en oeuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques. C'est-à-dire le temps nécessaire après une performance pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'une performance égale.

Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls

P1 = 59

30 flexions sur les jambes, bras tendus en 45 secondes et à allure régulière

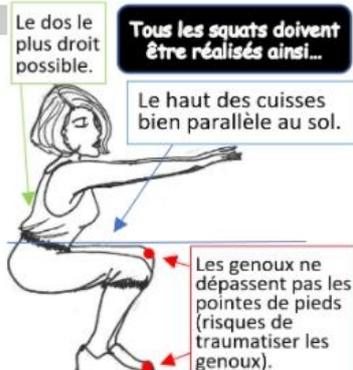
P2 = 80

Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice

P3 = 60

Résultats = 1,20

Si on a des problèmes musculaires ou autres aux jambes, on peut réaliser 30 pompes à la place !



Indice de DICKSON

Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 2	Très bon.
2 < Indice < 4	Bon.
4 < Indice < 6	Moyen.
6 < Indice < 8	Faible
8 < Indice < 10	Très faible.
Indice > 10	Mauvais.

[Calcul de vos capacités → Voir mon site, en cliquant ici 😊](#)

L'origine de mes sources d'inspiration :

À la lecture de nombreux magazines, d'une centaine d'ouvrages techniques et de sites spécialisés, depuis près d'une quinzaine d'années, j'ai récolté un nombre important d'informations concernant les exercices physiques sans charge additionnelle. Les personnes détenues me demandant régulièrement comment améliorer leur condition physique, ça m'a poussé à lire et trouver sans cesse plus de données pertinentes et sources sérieuses en utilisant le poids de son corps ou du petit matériel thérapeutique. Mon expérience professionnelle, ma volonté de répondre à leurs exigences et questionnements sur les mouvements les plus efficaces pour optimiser leur bien-être m'ont permis d'enrichir l'ensemble de mes guides.

Références « Exercices physiques » :



- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.
- Méthode de musculation. 110 exercices sans matériel. Olivier LAFAY.
- Et de façon très variée, à la lecture de nombreux magazines :
 - Réponse à tout.
 - Sciences & Avenir + Science & Vie.
 - Men's Fitness.
 - Ça m'intéresse santé.
 - Santé magazine.
 - 60 millions de consommateurs.
 - Que choisir.
 - Dr Good.
 - Top santé.

5 guides au service des sports de notre CP de Marseille

<https://sport-adapte-nutrition.fr> :

- ✓ N°1 → Sport en cellule & promenade.
- ✓ N°2 → Diététique, Mieux manger en prison.
- ✓ N°3 → Sport Adapté, Faire du sport blessé ou malade.
- ✓ N°4 → Votre Programme en Activités physiques et/ou efforts Alimentaires.
- ✓ N°5 → Sport Santé « Activités Thérapeutiques ».



En vous remerciant de votre attention...

Seb D.