



MINISTÈRE
DE LA JUSTICE

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction de l'administration pénitentiaire

GUIDE SPORT

Entraînement

en cellule & promenade

Version « Longue »

Service des sports

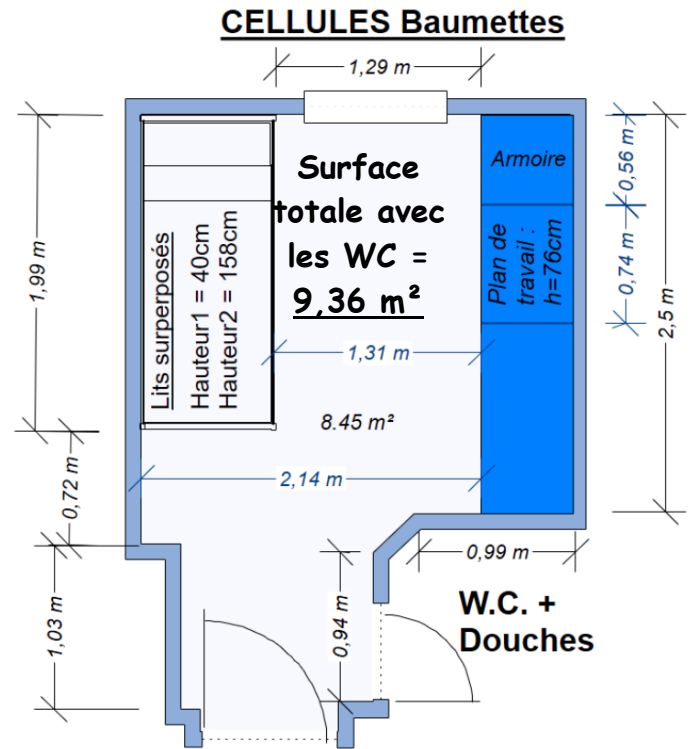
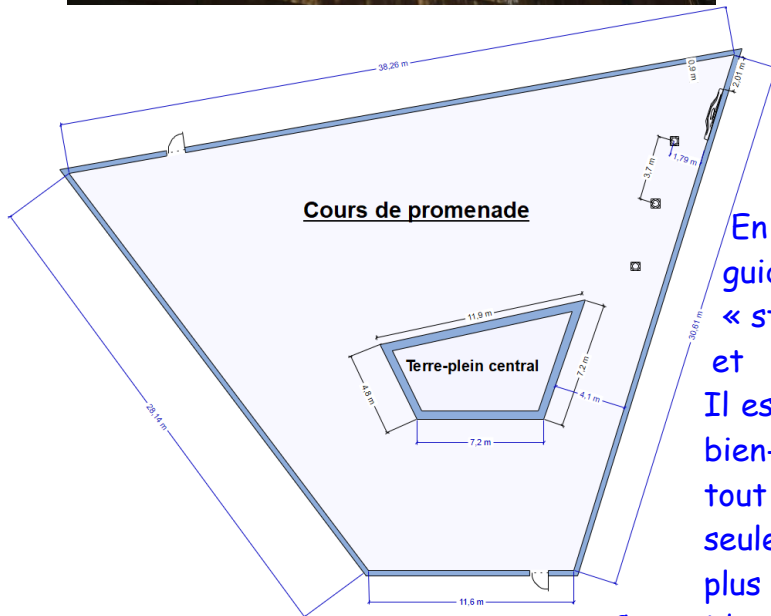
7^{ème} édition / CP - Marseille





Ce guide pratique vous propose des entraînements physiques adaptés à votre niveau et objectif, à vos contraintes liées à l'absence de matériel de sport.

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



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

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

- TOP 6 des motivations à pratiquer une activité physique :**
1. La Santé 52%
 2. La Détente 35%
 3. Le Plaisir, l'amusement 31%
 4. La & les Formes 28%
 5. Le contact avec la Nature 19%
 6. La Rencontre avec les Autres 10%

- Pratiquent une activité sportive :**
- 63% des hommes
 - 55% des femmes

SOMMAIRE



I) Faire du sport pour la santé & le bien-être	3
1) Les muscles à travailler et ceux à cibler pour perdre du gras	3
2) Rester actif	11
3) La régularité et l'intensité dans l'effort	12
4) Quelques notions, ATP, VMA & VO2Max	13
5) Différentes marches + Jambes lourdes & insuffisance veineuse	17
6) Consignes de mise en sécurité de notre corps	31
7) En cas de points de côtés ou de nausées	34
II) Exos Musculaires & Étirements	36
A) Les Échauffements + B) Étirements, le retour au calme	39
C) Dorsaux, Lombaires & Cervicales	47
D) Pectoraux	81
E) Épaules	98
F) Biceps / Triceps / Avant-bras / Coudes / Poignets / Doigts	118
G) Abdos & Gainage	132
H) Quadriceps	151
I) Fessiers, Fascia-lata & Ischios	167
J) Adducteurs & Psoas	184
K) Mollets, Chevilles, Tendon d'Achille & Tibia	200
L) Cardio	214
Mobilité & Étirements :	
M) Pied & Talon	252
N) Péroné	254
O) Bassin & Hanches	256
P) Sciatique, Piriforme & Cruralgie	263
III) Le sport, avant, pendant & après la grossesse	273
+ YOGA	283
IV) 17 Programmes sur mesure :	290
A) 1 circuit Débutants (26 exos) + 1 circuit Intermédiaires (25 exos)	291
B) Amincissement par des efforts sur Jambes & Cardio (plus efficace)	298
C) Amincissement par des efforts sur Jambes & Haut du corps (34 circuits)	316
D) Jambes, Abdos & Cardio (2 circuits)	359
E) Bas du corps en Confirmés (1 circuit de 20 exos)	362
F) Gainage, Abdos & Cardio (1 circuit de 22 exos)	365
G) Centre du corps en Confirmés (1circuit de 24 exos)	367
H) Dorsaux & autres (4 circuits)	371
I) Pectoraux & autres (4 circuits)	376
J) Épaules & autres (2 circuits)	381
K) Haut de corps en Confirmés (1 circuit de 30 exos)	384
L) Équilibre & Mobilité (5 circuits)	388
M) Travail de Force (3 circuits)	399
N) 44 exos (13 cardio + 8 Haut du corps + 16 Abdos & Gainage + 7 Bas du corps)	404
O) Super-Héros (41 circuits)	410
P) 7 Parcours CrossFit (Cardio / Explosivité / Musculaire)	452
Q) Parcours Santé (4 ateliers de 6 exos chacun)	460
V) Des gestes qui peuvent sauver des vies	466
VI) Augmenter ses performances et améliorer sa récupération :	
A) La performance par l'alimentation	469
1) La nourriture conseillée et déconseillée avant un effort physique	471
2) La nourriture pendant et après un effort physique	481
B) Les performances dans l'effort physique :	
2.1) Améliorer sa force	487
2.2) L'agilité et l'explosivité	487
2.3) L'équilibre	489
2.4) La mobilité	489
2.5) L'endurance	490
C) La récupération à certains âges + d'autres Moyens de Récupération :	
1) La récupération après 40 et 50 ans	491
2) D'autres moyens de Récupération	498
2.1) & 2.2) Repos actif & passif	498
2.3) Tester son niveau de récupération	500
Les Sources de mes inspirations	501

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

LES ENDORPHINES : FAIRE DU SPORT, QUE DU BONHEUR !

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

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

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

Du bonheur à l'état pur !

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

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

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

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

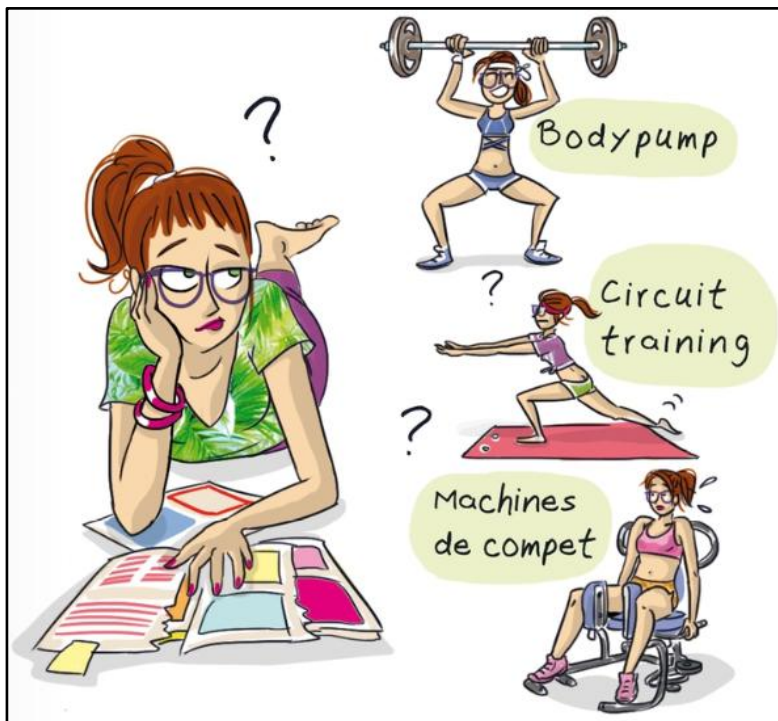
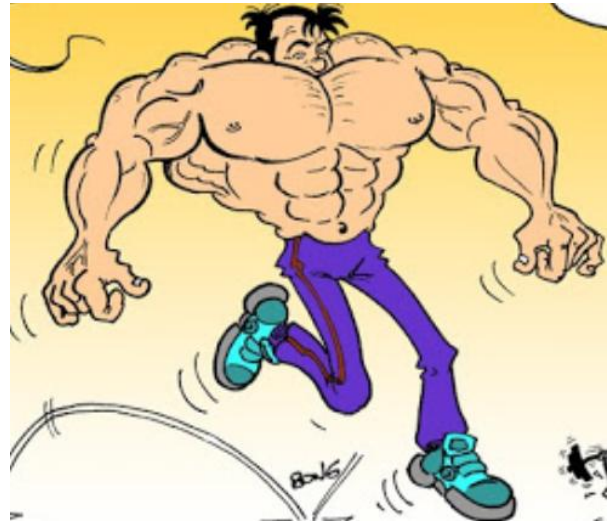


Et puis, il faut penser à développer ces muscles avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer ces régions musculaires.

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

Après tout ça, il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 1 heure après les efforts. **3**

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

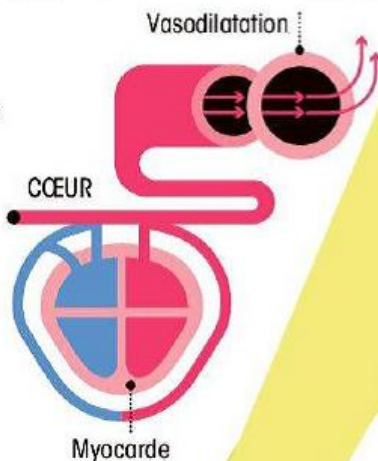


➤ Bouger renforce les défenses de l'organisme

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

➤ Préserver le cœur

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



➤ Prévenir le cancer

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



➤ Réguler le métabolisme

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

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

➤ Entretenir la force

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

➤ Améliorer le souffle

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

Le saviez-vous ?

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

Source : Académie nationale de médecine.

de l'organisme

➤ Réduire le stress

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

➤ Diminuer la douleur

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

➤ Renforcer les os et les articulations

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

➤ Lutter contre l'inflammation

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

➤ Stimuler les défenses immunitaires

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

➤ Modérer le surpoids

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



MARCHEZ-VOUS SUFFISAMMENT ?

Faites le test avec un podomètre.

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

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

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

À CHAQUE ÂGE SES RECOMMANDATIONS

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

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



Au moins 60 min par jour

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



Au moins 30 min par jour 5 jours / semaine

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



Au moins 30 min par jour 5 jours / semaine

Qu'est-ce-que la Gonflette ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Les muscles compliqués à travailler :

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

Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules).

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

Le petit pectoral (le haut des pectoraux).

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

Les ischios (l'arrière des cuisses).

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

Les fessiers

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

Les mollets.

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

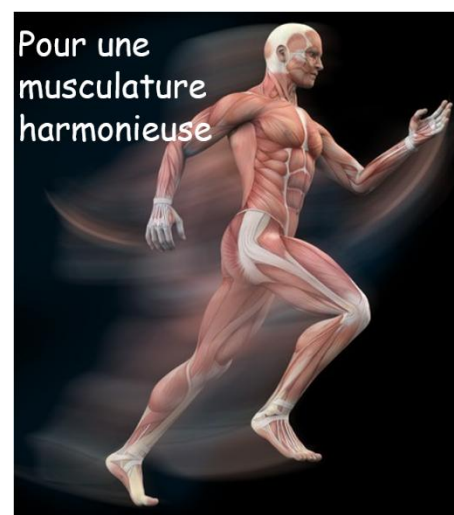
Conclusion :

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

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

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

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



Le MUSCLE → C'est la garantie de l'espérance de vie !

Dès 30 ans, notre masse musculaire perd entre 4 et 5 % tous les 10 ans

Quand on n'a pas bcp de muscles → Difficulté pour perdre du gras

Le muscle consomme le Cholestérol en excès

Nos muscles sécrètent des molécules anti-inflammatoires qui, par exemple, se connectent avec notre cerveau pour lutter contre des syndromes dépressifs.

Ils jouent aussi un rôle métabolique majeur dans le contrôle glycémique et la régulation des acides gras

Des muscles volumineux autour des articulations →

Plus on a de muscles

Un homme sédentaire de 75kg
a 30kg de masse musculaire, soit
Dépenses énergétiques au repos
= 15kcal X 30kg = 450kcal / jour
Un homme très musclé de 75kg
a 47kg de masse musculaire, soit
Dépenses = 705kcal/jour au repos

Peuvent parfois permettre à des sportifs privés de certains ligaments au genou, de continuer à faire du sport sans douleur !

Plus nos os sont volumineux et solides. Les petits impacts et la mise en tension des tendons et ligaments entraînent des pressions sur le tissu osseux qui se calcifie et se renforce. Ça retarde l'apparition de l'arthrose et ostéoporose.

Augmentation de la production d'hormone de croissance (croissance et reproduction de cellules).

Et le COEUR

- Renforcer le système cardio-vasculaire (vaisseau sanguin).
- Les capacités cardiorespiratoires (poumons).
- Et réduisent considérablement le risque des affections coronariennes (obstruction des artères).

4/5 des réserves de sucres (glycogène) sont dans les muscles !
Plus on a de muscles, plus nos réserves en glycogènes (source d'énergie) sont importantes !

Si on n'utilise pas nos réserves de glycogène → On grossit !

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

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



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

Voir guide sur la diététique.

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



Difficile à comprendre ???

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

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



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

Quels muscles à cibler pour perdre du gras ?

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

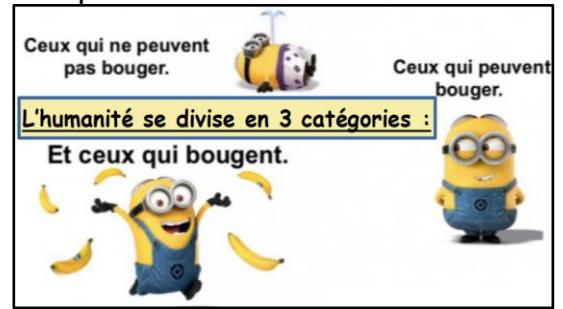
Par ailleurs, il faut savoir qu'un entraînement musculaire ciblé ne permet pas de perdre localement en masse grasse. Donc, même si vous vous acharnez à faire des abdominaux pendant 1 heure, le peu de masse grasse éliminée ne sera pas localisée au niveau du ventre. Vous allez certes construire un peu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

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

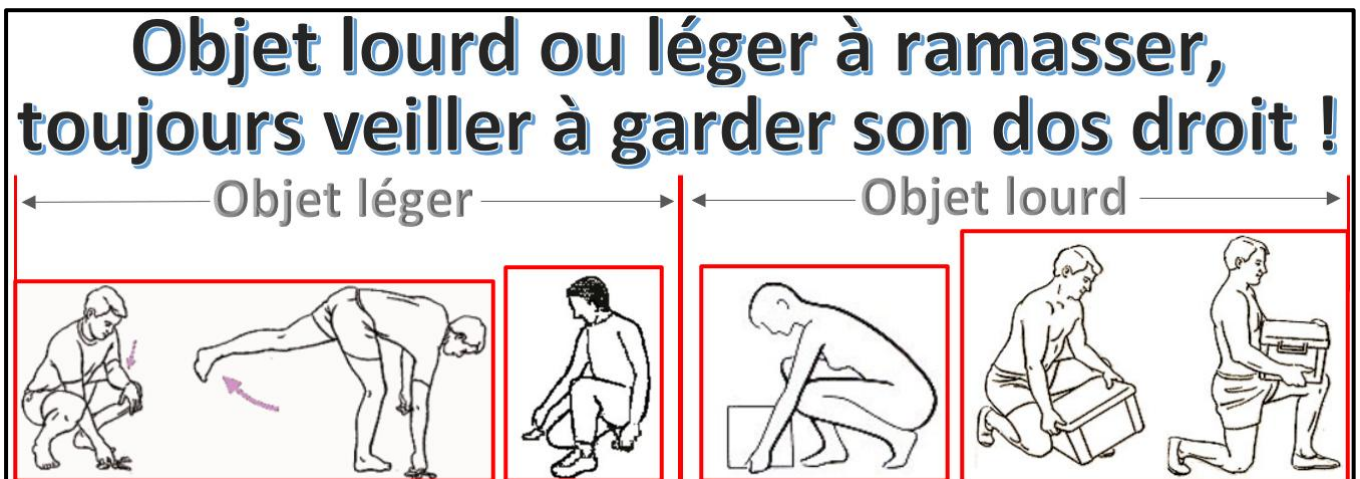
[Calcul de votre Masse Grasse → Voir mon site, en cliquant ici](#) 😊

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

3) Le troisième critère important pour atteindre son objectif :

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

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

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



4) Quelques notions ATP, VMA & VO2Max.

4.1) Comment nos muscles prennent du volume ?

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

4.2) Les filières énergétiques.

Aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique.

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

Comment éliminer l'acide lactique ?

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

ATP, l'énergie utilisée par nos muscles :

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

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

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

Il existe trois filières énergétiques :

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

Caractéristiques des différentes filières énergétiques :

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

4.2.1) La filière aérobie (travail en endurance)

Cette filière permet de créer de l'énergie (ATP) en utilisant de l'oxygène. Plus précisément, elle produit 39 ATP en dégradant le glycogène musculaire (réserves de sucre) et le glucose sanguin via la glycolyse, ainsi que les triglycérides (acide gras) via la lipolyse. Le produit final de ce catabolisme est l'eau (H₂O) et le gaz carbonique (CO₂). Par conséquent, cette voie énergétique ne produit aucun « déchet ». Les facteurs limitant de cette filière sont le VO₂max (Volume correspondant à la consommation maximale de l'oxygène) et l'épuisement du glycogène musculaire.

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

4.2.2) La filière anaérobie lactique (travail en résistance)

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

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

4.2.3) La filière anaérobie alactique (travail en explosivité)

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

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

4.3) V.M.A. & VO2Max

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

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

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

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

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

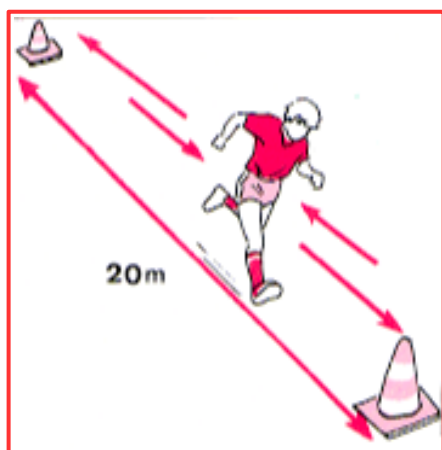
Cette formule est approximative où 3,5 représente le coût énergétique standard de repos. C'est donc une moyenne sur un échantillon de personnes.

4.3.1) Luc-Léger.

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

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

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



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

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

4.3.2) Calcul de sa VMA très facilement :

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

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

4.3.3) Test du Cooper :

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

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

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

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

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

4.3.4) Calcul de sa VMA au rameur :

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



	Femmes		Hommes	
	Poids < 61,36 kg	Poids > 61,36 kg	Poids < 75 kg	Poids > 75 kg
Peu entraîné	$Y = 10,26 - 0,93T$		$Y = 10,7 - 0,9T$	
Entraînement régulier	$Y = 14,6 - 1,5T$	$Y = 14,9 - 1,5T$	$Y = 15,1 - 1,5T$	$Y = 15,7 - 1,5T$
T = Allure (temps/500m) convertie en minutes.				

Calcul du VO2Max au rameur (ergomètre)

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

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

5) Les différentes Marches + Jambes lourdes et insuffisance veineuse

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

- Jambes lourdes.
- Pieds & chevilles gonflés.

- Fourmillements
- Crampes nocturnes.
- Varices.

ZOOM SUR NOS JAMBES

LE RÉSEAU DES ARTÈRES

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

LE RÉSEAU DES VEINES

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

VEINE FÉMORALE

ARTÈRE FÉMORALE

L'ARTÈRE PROFONDE DE LA CUISSE

VEINE GRANDE SAPHÈNE

RÉSEAU ARTÉRIEL DU GENOU

ARTÈRE TIBIALE POSTÉRIEURE

ARTÈRE TIBIALE ANTÉRIEURE

ARTÈRES MÉTATARSIENNES DU PIED

LES CHIFFRES CLÉS

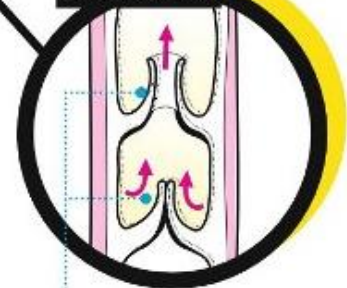
1 mm : C'est le diamètre maximal des varicosités, ces petites veinules rouges ou violacées qui apparaissent en surface de la peau mais pas en relief.

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

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

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

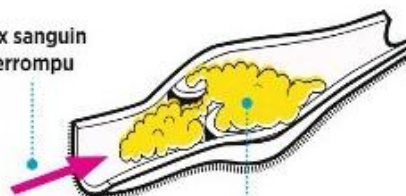
VEINE SAINE



ZOOM SUR UNE PHLÉBITE

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

Flux sanguin interrompu



Caillot sanguin

VALVULES

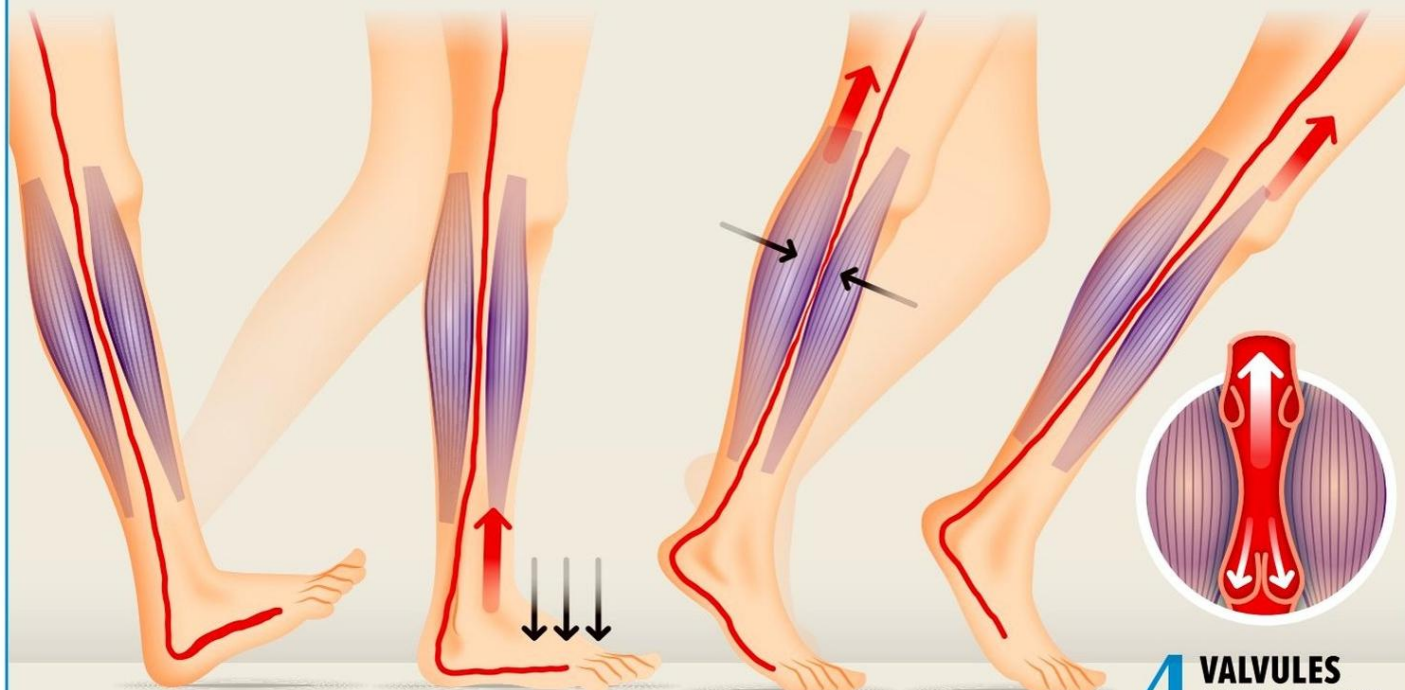
Ces petits clapets empêchent le flux sanguin de repartir à contre-courant. Ils sont situés sur les parois internes des veines, surtout au niveau des jambes, tous les 2 à 3 cm selon les personnes.

Au secours des jambes lourdes

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

Marcher pour activer la pompe

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



1 SEMELLE VEINEUSE

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

2 ÉCRASEMENT DE LA SEMELLE

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

3 CONTRACTION MUSCULAIRE

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

4 VALVULES ANTIREFLUX

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

Trois aides complémentaires

→ Les pieds en l'air

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

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

→ L'eau froide

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

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

→ Les bas de contention

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

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

Expert consulté : Dr Sébastien Gracia, membre de la Société française de phlébologie.

Pour aider :

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

7 questions

QUE L'ON SE POSE SUR NOS JAMBES

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

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

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

2 Pourquoi les jambes gonflent quand il fait chaud?

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

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

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

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

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

4 Pourquoi elles nous font souffrir avant les règles?

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



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

5

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

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

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

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

Essayer l'homéopathie

Si on est adepte:

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

7

Peut-on être mince et avoir mal aux jambes?

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

LES 2 MEILLEURES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR NOS JAMBES

Le vélo aquatique

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

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

La marche

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

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

À ÉVITER

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

Exos oséo

pour faciliter la circulation sanguine

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

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



EXO N°1 POINTES DE PIEDS

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

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

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

EXO N°2 CERCLES DE PIEDS

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

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

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

EXO N°3 ÉTIREMENT DU BASSIN

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

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

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

EXO À FAIRE INCOGNITO

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

Dès que la sensation de jambes lourdes apparaît

DEUX EXERCICES POUR LES ALLÉGER

* S'automasser

► Pourquoi ça fait du bien ?

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

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

► Comment faire ?

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



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



01

Le pédalo

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

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

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



02

Face au mur

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

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

Tenir la position au moins 3 min



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



3 EXOS

Jambes légères

Sédentarité, mauvaise posture... Pour en finir avec les jambes lourdes, on adopte cette petite routine quotidienne de cinq minutes maximum qui favorise le retour veineux.

PAR AUDE TIXERONT



NOTRE EXPERTE

SOPHIE CHARLOT
Coach sportive
Coachsophie-charlot.com.

La sensation de jambes lourdes, voire un peu douloureuses, apparaît le plus souvent en fin de journée, après une position assise prolongée, une longue station debout... Ces quelques mouvements faciles à réaliser dès qu'on en ressent le besoin, associés à une activité cardio et à des massages ciblés, aident à relancer la circulation sanguine et à prévenir les troubles veineux !



LES FENTES ARRIÈRE

Debout, pieds parallèles, écartés à la largeur des hanches. Faire un pas vers l'arrière avec le pied droit, et dans le même mouvement, réaliser une flexion de genoux de façon à former deux angles à 90° avec ses jambes. Ramener ensuite le pied droit en position de départ, puis faire le même mouvement en changeant de jambe. A réaliser dix fois de chaque côté.

Les bienfaits: ces flexions douces sollicitent les muscles des membres inférieurs et favorisent le retour du sang veineux vers le cœur.

1 FRANÇAIS SUR 3 SOUFFRE D'INSUFFISANCE VEINEUSE*. LES MUSCLES SONT LA MEILLEURE DES CONTENTIONS POUR LEURS VEINES : CHAQUE CONTRACTION STIMULE LE RETOUR DU SANG VERS LE CŒUR.

* SIGVARIS-IFOP 2020.

Les bons réflexes

- Eviter la station assise prolongée : on se lève toutes les heures au moins.
- Terminer sa douche par un jet d'eau froide, des chevilles jusqu'aux cuisses.
- Relever ses jambes en fin de journée contre un mur pendant cinq à vingt minutes.

LES MONTÉES DE GENOUX

Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, monter alternativement le genou gauche et le genou droit jusqu'à hauteur des hanches, sans s'arrêter et tout en restant sur place. Ajouter une petite impulsion au sol pour augmenter le rythme du système cardiovasculaire. A pratiquer au moins trente secondes à chaque fois.

Les bienfaits: cet exercice est très efficace pour faire monter le cardio et donc stimuler la microcirculation sanguine dans tout le corps. C'est aussi un bon moyen de délasser les jambes engourdis en cours de journée.

Le coup de pouce de l'automassage

LE BON PRODUIT: mélanger quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès, qui possède une action décongestionnante, dans un fond d'huile végétale (amande douce, jojoba, noyau d'abricot...).

LE BON GESTE: mettre quelques gouttes de ce mélange dans ses mains, puis masser ses jambes en remontant des chevilles vers le haut des cuisses, avant de réaliser quelques mouvements de palper-rouler en remontant sur l'intérieur et l'extérieur de chaque genou. A réaliser le temps d'en ressentir les bienfaits (deux à trois minutes suffisent!).

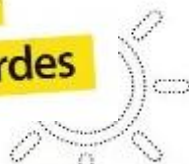
LES JUMPING JACK

Debout, pieds serrés et bras le long du corps. Ecarter simultanément les jambes et les bras en sautant, de façon à avoir les mains qui viennent se toucher au-dessus de la tête, et les pieds plus écartés que la largeur des épaules. Redescendre les bras le long des cuisses, tout en regroupant vos pieds pour revenir en position initiale, etc... A réaliser cinq à dix fois.

Les bienfaits: cet enchaînement, qui mobilise un maximum de muscles en même temps, augmente le rythme cardiaque et active la circulation sanguine, notamment grâce à un mouvement de pompe au niveau du pied.

Une journée idéale

anti jambes lourdes



LE MIDI

Le plein d'aliments antioxydants.

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

Proscrire la salière.

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



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

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

LE MATIN

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

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

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

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

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

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



L'APRÈS-MIDI

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

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

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

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

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



RECETTE DE BAIN DE PIEDS

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

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

LE SOIR

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

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

TRAITER l'insuffisance veineuse

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

1

Sensations de jambes lourdes ponctuelles

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

LE BON TRAITEMENT :

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

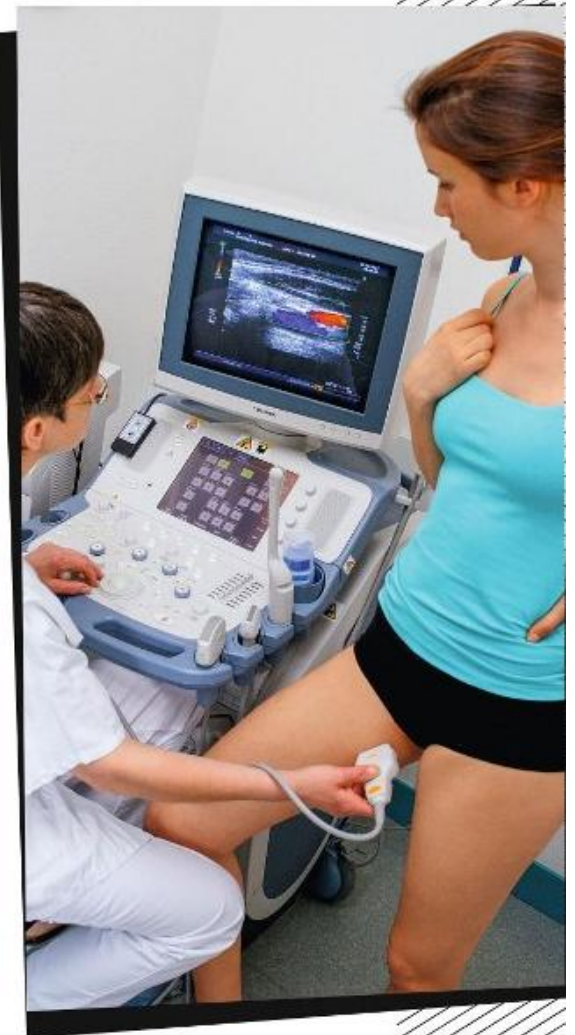
2

Apparitions de petites veines colorées sur la peau

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

LES BONS TRAITEMENTS :

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



LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

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

CERVEAU

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



La marche, un super remède !

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

LOUISE GILOT

CÔLON

Réduit le risque de développer un cancer du côlon.



OS

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



MUSCLES

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



Nos experts



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



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

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

SEINS

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



CŒUR

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



ARTÈRES

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



PANCRÉAS

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



GRAISSE

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



ARTICULATIONS

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



LA BONNE INTENSITÉ : MODÉRÉE !

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

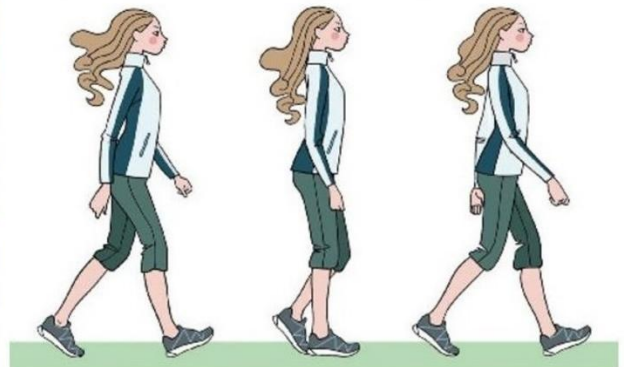
L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 min par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée, en plus d'un renforcement musculaire au moins 2 jours/semaine. Une intensité modérée équivaut à marcher d'un pas rapide, 5 ou 6 sur l'échelle de Borg. « Cet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

ÉCHELLE DE BORG

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

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

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



Maîtriser la bonne posture

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

Les différents types de marche

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

LA MARCHÉ LENTE

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

Perception de l'effort :

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

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

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



LA MARCHÉ URBAINE

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

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

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

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

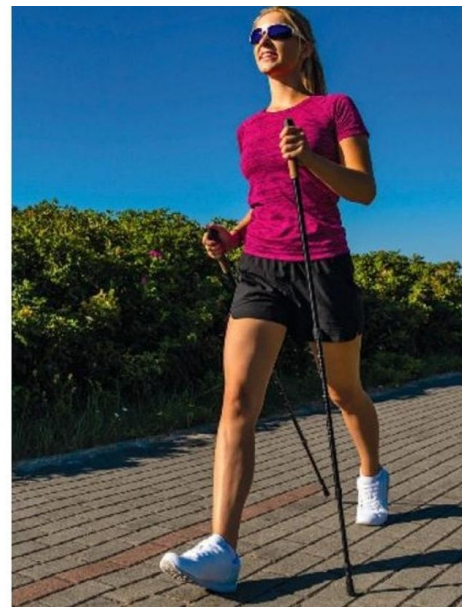
LA MARCHÉ RAPIDE OU DYNAMIQUE

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

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

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

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



LA MARCHÉ NORDIQUE

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

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

Sensations physiques : léger essoufflement, conversation possible, transpiration.

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

LA RANDONNÉE PÉDESTRE

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

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

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

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

LA MARCHÉ AFGHANE

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

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

Sensation physique : léger essoufflement, un peu de transpiration.

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

AU BORD DE LA MER

Pieds nus dans le sable

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

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



Marcher dans l'eau

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

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

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

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



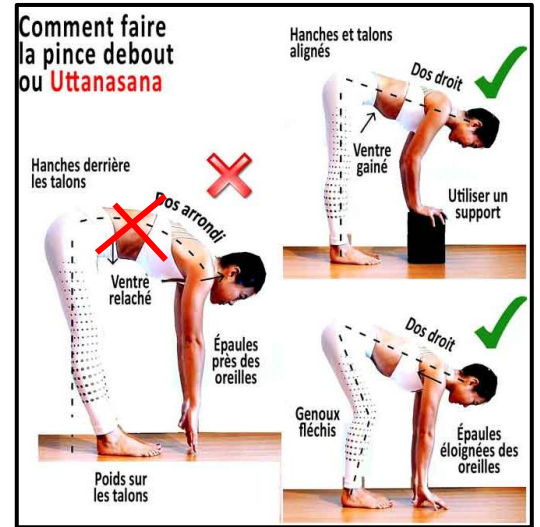
Pensez à garder toujours :

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

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

Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler vos chaussures !

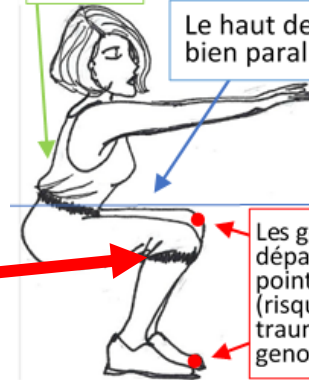
Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!
Risques de provoquer une tendinite !!!



Le dos le plus droit possible.

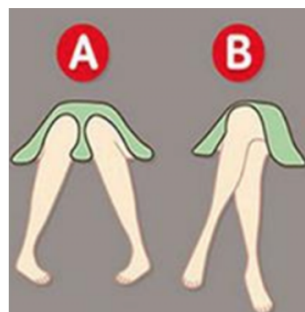
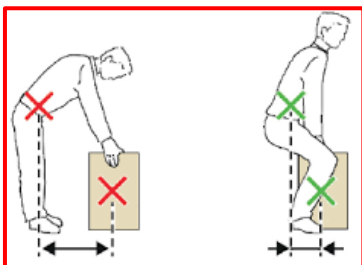
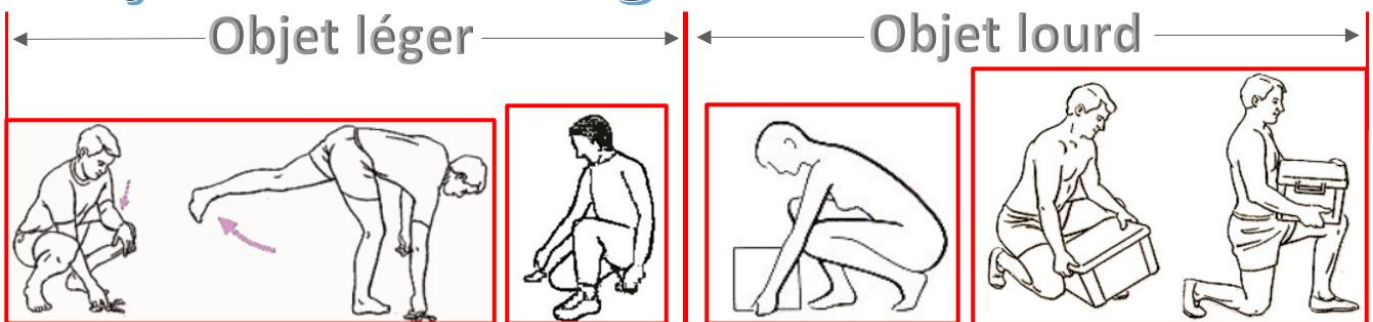
Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



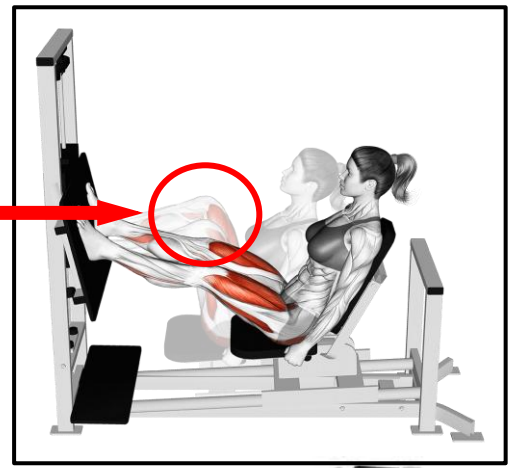
Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

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

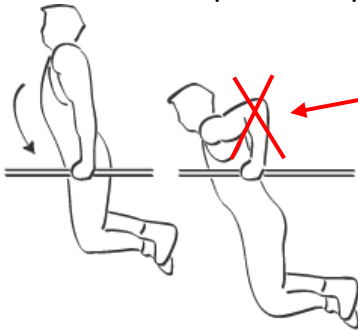


Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué qu'après avoir croisé les jambes, quelques heures plus tard, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées,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

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



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



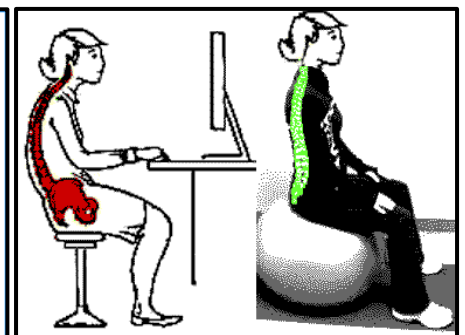
Sur des mouvements comme les DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !

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



Une position de travail ergonomique :

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



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

Apprendre à se relever en cas de chute

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

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

- 1
- 2
- 3
- 4

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

Pour des jambes musclées sans douleur

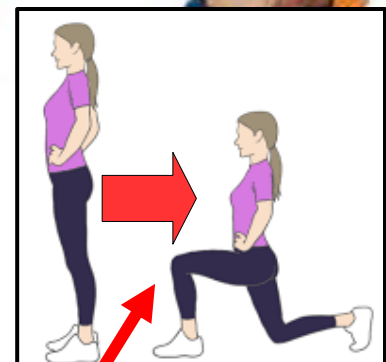
Pour les
problèmes
de GENOUX



À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

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

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



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

En cas de Points de côtés :

En cas de points claviculaires :

- ✓ Comprimez votre foie avec la main et inclinez-vous à droite en soufflant.
- ✓ Faites la même chose, pour la rate, du côté gauche.
Le point de côté doit alors disparaître.
- ✓ En l'absence d'amélioration, consultez votre médecin pour avis.



En cas de points sur les côtes :

Dans le cas des points de côtés par surcharge sanguine (foie ou rate) :

- Arrêtez de courir ou ralentissez l'allure,
- Faites quelques expirations profondes et la douleur intercostale devrait disparaître.
- Si elle persiste au repos, consultez un médecin en urgence, afin d'éliminer un possible infarctus du myocarde débutant.



En cas de Nausées :

Si vous ressentez des nausées ou avez vomi pendant une activité physique :

- Allongez-vous un peu ou marchez dans un endroit bien aéré.
- Dans certains cas, en respirant à fond et rapidement une dizaine de fois à la suite, l'envie de vomir peut s'atténuer, voire disparaître et éviter que le vomissement ne survienne.
- Après avoir vomi, ménagez votre estomac ; n'absorbez rien pendant quelques heures.
- Vous pouvez boire de l'eau, une boisson gazeuse ou de l'eau citronnée bien fraîche à petites gorgées. La prise d'une grande quantité de liquide en une seule fois risque en revanche de provoquer un nouveau vomissement.
- Prenez des repas légers et rapprochés ; mangez plutôt froid que chaud.
- Si vous n'avez pas vomi, mangez une banane. Sa richesse en potassium et en vitamine B6 apaise la nervosité et réduit l'acidité gastrique. Vous pouvez aussi jeter votre dévolu sur du blanc de poulet, des épinards ou des germes de blés, également bien pourvus en vitamine B6.
- Evitez les aliments gras ou épicés et le tabac.
- Ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé.



Travailler isolément chaque muscle →

- ✓ A. Échauffements & B. Étirements
- ✓ C. Dos, Lombaires & Cervicales
- ✓ D. Pectoraux
- ✓ E. Épaules
- ✓ F. Biceps / Triceps / Avant-bras
Coudes / Poignets
- ✓ G. Abdos & Gainage
- ✓ H. Quadriceps
- ✓ I. Fessiers, Ischios
& Fascia-Lata
- ✓ J. Adducteurs & Psoas
- ✓ K. Mollets, Chevilles & Tibia
- ✓ L. Cardio

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

Mobilité & Étirements :

- ✓ M. Pied & Talon
- ✓ N. Péroné
- ✓ O. Bassins & Hanches
- ✓ P. Sciatique, Piriforme, Cruralgie

E
X
O
S
+
É
t
i
r
e
m
e
n
t
s

LES GROUPES MUSCULAIRES & CHAQUE MUSCLE EN DÉTAIL

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

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

Niveaux de difficultés du plus facile au plus dur =



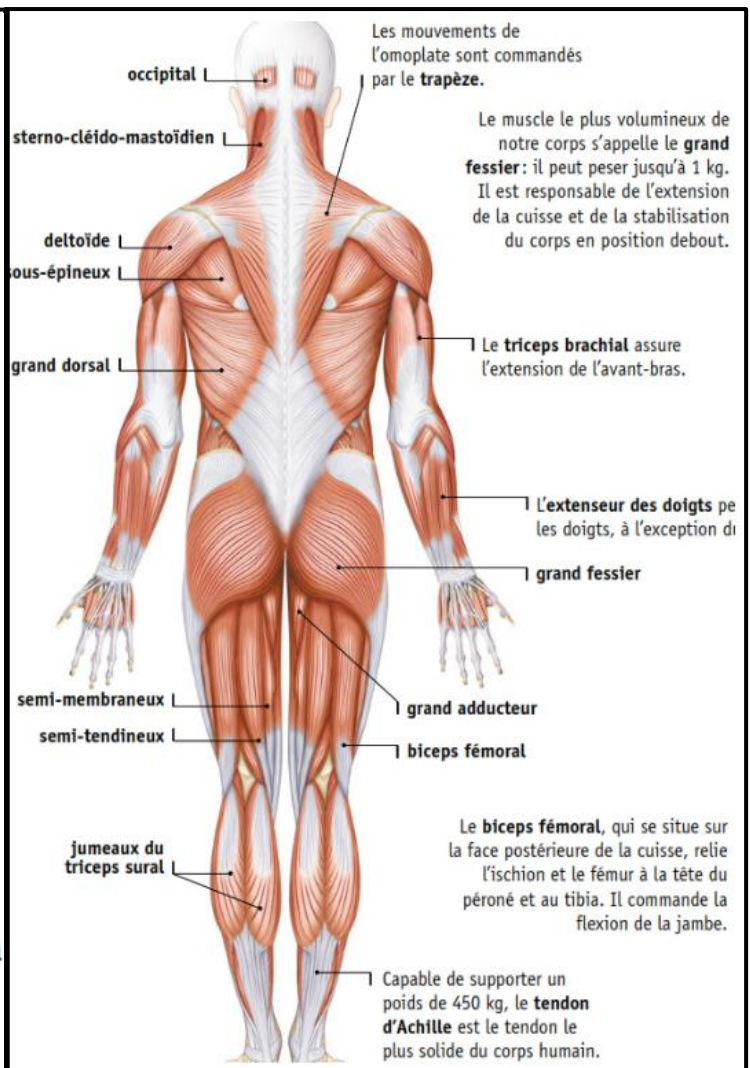
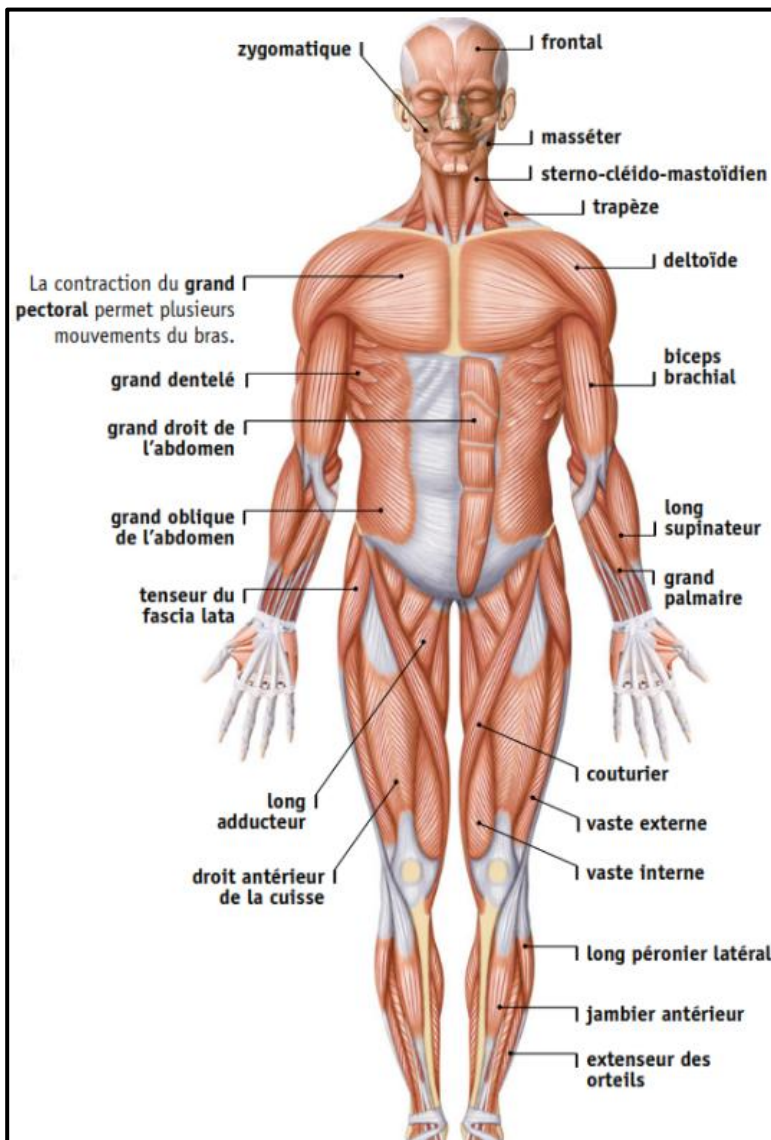
Le plus dur

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

Exercice réalisable en cellule ou promenade.

Exercice réalisable uniquement en extérieur.

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



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

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

Matériels nécessaire pour préparer votre séance sportive :

Une serviette de bain pliée en 2



2 grandes bouteilles
d'eau remplies.
Pour les débutants n'y mettez
que la moitié ! 😊

1 chaise



A) LES ÉCHAUFFEMENTS

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

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

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

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

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

- Contractures.
- Crampes.
- Ou Tendinites.

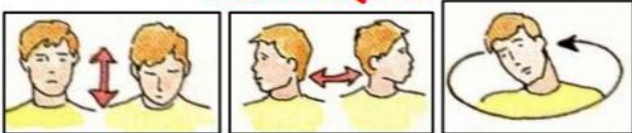
Cela concerne les muscles suivants :

- Quadriceps & Psoas
- Ischios
- Mollets
- Adducteurs
- Dos
- Epaule

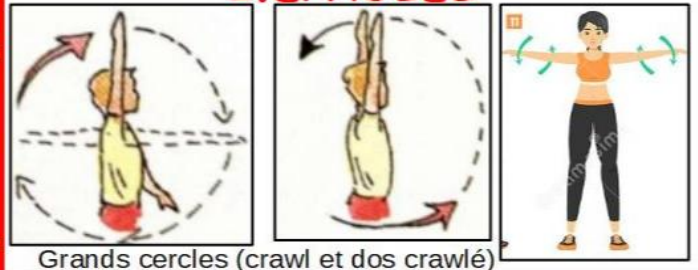
Vous avez compris que ces 2 types d'étirements permettront ainsi de mieux préparer et de tester ces zones plus fraailes avant un effort important.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

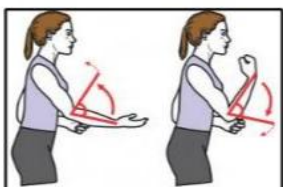
1. NUQUE



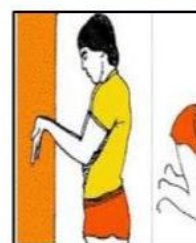
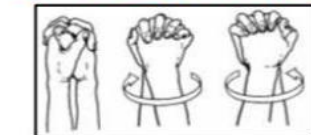
2. ÉPAULES



3. COUDES

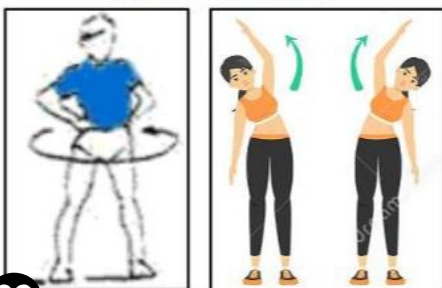


4. DOIGTS & POIGNETS



Dos de la main rentrée dans hanche

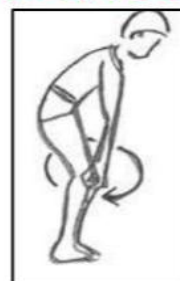
5. BASSIN



6. FESSIERS



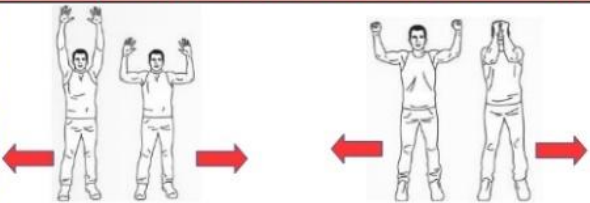
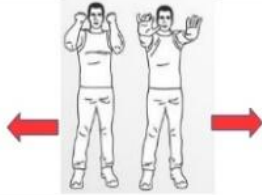


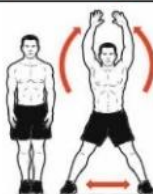






7. GENOUX



8. CHEVILLES



échauf
1/2

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

B) LES ÉTIREMENTS

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

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

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

Pourquoi la respiration ventrale ?

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

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

Pour ce mouvement de détente, il suffit de :

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

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

Pourquoi faire des étirements ?

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

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

41 Les étirements seront ici de types dynamiques.

Idées reçues :

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

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

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

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

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

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

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



MIGRAINE

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



ELONGATION MUSCULAIRE

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



ARTHROSE

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



ENTORSE BENIGNE

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



MAL DE DOS

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



TENDINITE

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

IMPORTANT

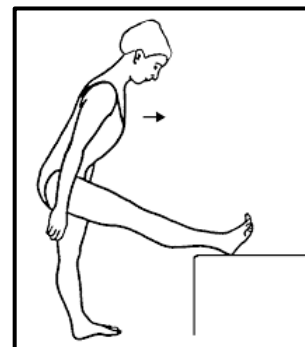
Pensez toujours à utiliser une serviette humide entre la glace et la peau afin de diminuer les risques de dommage aux nerfs ou à l'épiderme pouvant mener à une gelure.



Les différentes méthodes d'étirement :

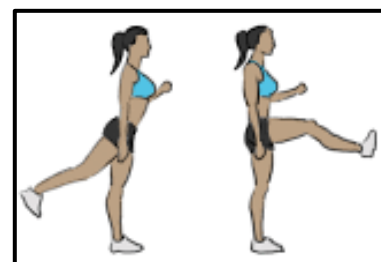
1) Statiques.

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



2) Dynamiques.

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



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

3) Passifs

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



4) Actifs.

Lors de cette méthode, l'étirement est obtenu par la **contraction du muscle antagoniste**. Ces étirements permettent de gagner plus d'amplitude qu'un étirement passif. Par exemple sur cet exo ci-contre, la contraction du quadriceps gauche permet l'étirement de l'ischio gauche.



5) Activo-dynamiques

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

étirent
4/6

Quand s'étirer ?

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



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

8 conseils pour bien s'étirer :

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

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

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

En réalité, la réponse est plus nuancée :

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

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

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

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

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

Elle comprend 5 phases :

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

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

DÉBLOQUEZ
VOS ROUAGES

5 ALIMENTS AU TOP POUR PROTÉGER LES ARTICULATIONS

Une alimentation déséquilibrée, l'âge ou des facteurs génétiques peuvent être des causes de cartilages moins denses, en moins bonne santé. Or le cartilage joue un rôle essentiel dans la mobilité des articulations. Voici 5 aliments à mettre au menu pour garder des articulations au top. Par Michel Morin



1/ L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

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

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

2/ LE KÉFIR

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

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

3/ LE SAUMON

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

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

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

4/ LE CURCUMA

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

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

5/ LES ORANGES

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

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

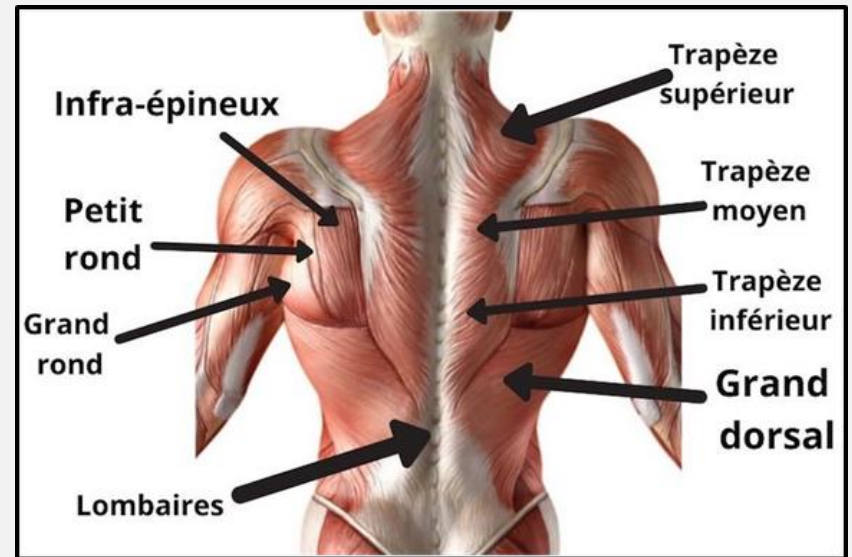
> **Action** : essayez de consommer au maximum la peau blanche et parsemez vos plats et salades de zestes d'oranges bios.



C) DORSAUX & CERVICALES :

1) Dorsaux

- a. Grands dorsaux ___ 1
- b. Trapèzes _____ 8
- c. Lombaires _____ 9
- d. Étirements _____ 14



2) Cervicales & Torticolis_ 31

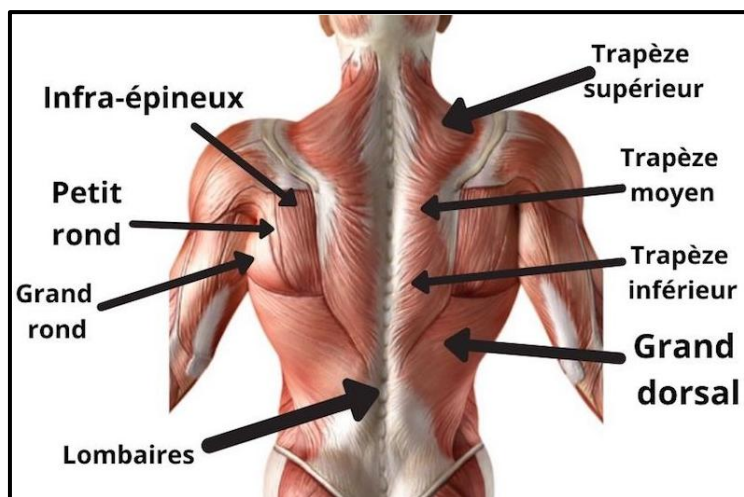
1) DORSAUX

Lorsque vous voulez développer vos dorsaux, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents :

- ✓ 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.

On l'appelle le "mal du siècle", car si l'on en croit les études, ce ne sont pas moins de 80 % des français qui souffrent ou souffriront du mal de dos au cours de leur vie.

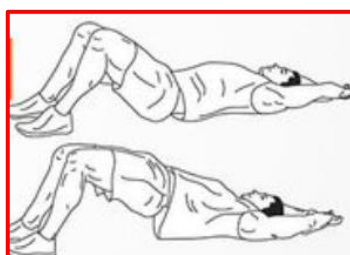
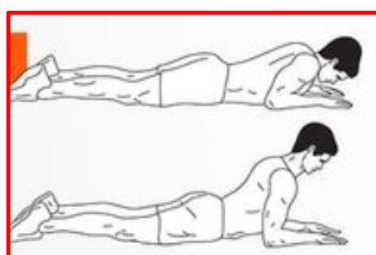
S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions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



Au même titre que les quadriceps protègent les genoux, les dorsaux sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes ; lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

D'autre part, les biceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de dorsaux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Dorsaux (10 mvts de chacun des exos) ...

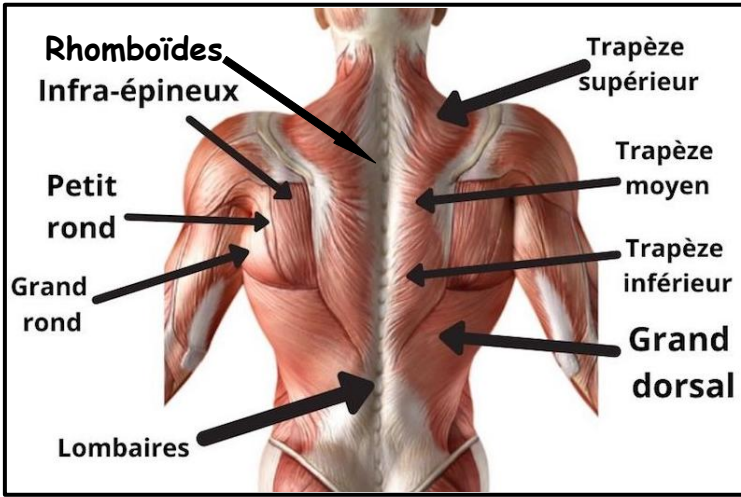


knee rolls

48

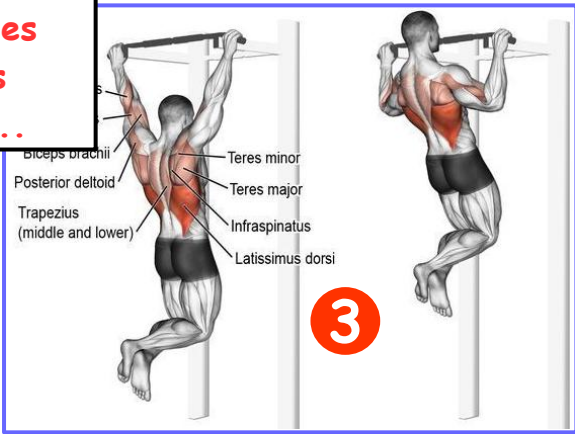
Dos
1/33

DOS

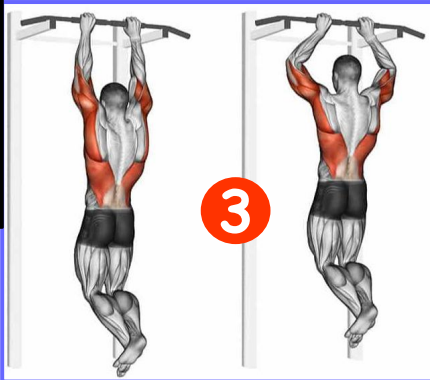


Sans matériel

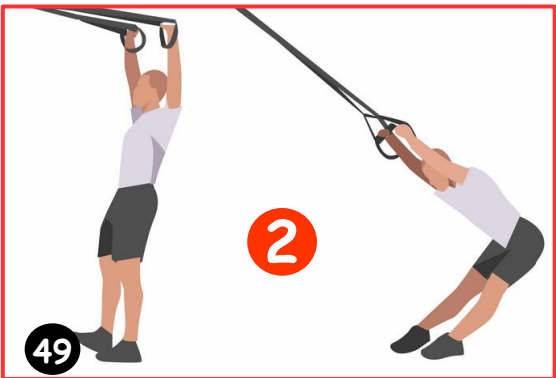
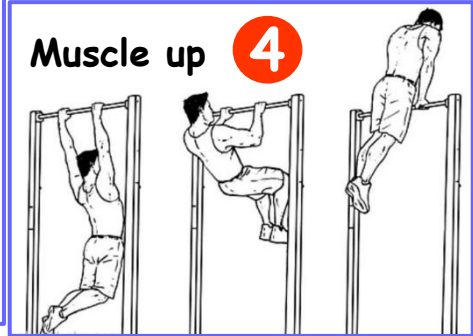
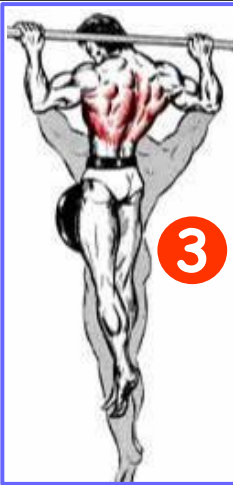
À la place des sangles TRX, vous pouvez accrocher une serviette de bain (un tissu suffisamment long) pour pouvoir réaliser les exercices suivants...



En cours de promenade : Le grand dorsal



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



Pour les muscles du bas du dos (lombaires)

Trapèzes + deltoïde moyen voire postérieur



Investissement dans du petit matériel :
Elastiques + Swiss-Ball + TRX + Altères +
Barre Traction/Dips = **215€**

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

**Elastiques avec
poignées = 30€**



Elasti-band
= 13€



Garçon

Elasti-band
= 10€



Fille



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

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

**Sangles
TRX**

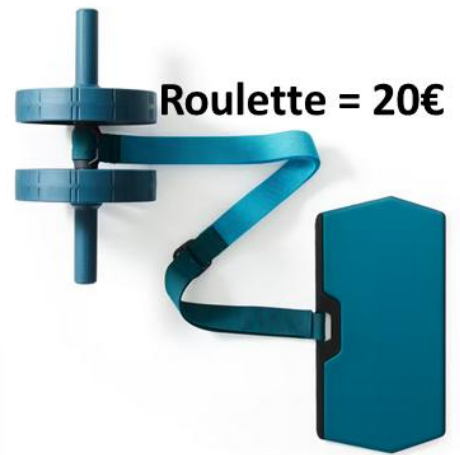
20€

NOUVEAUTÉ



DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100



Roulette = 20€

Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



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



**Multifonctionnel
2 en 1**

Barre de traction vers le haut

**Dos
3/33**

a) Grands Dorsaux

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo n°1



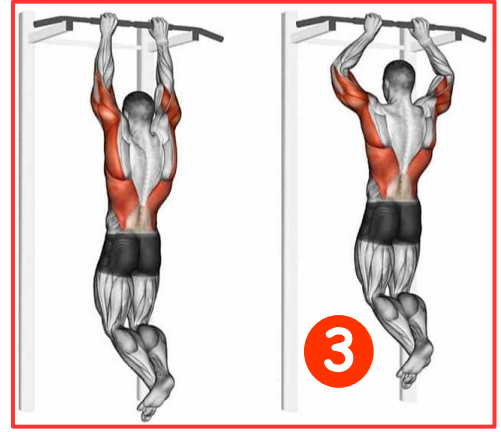
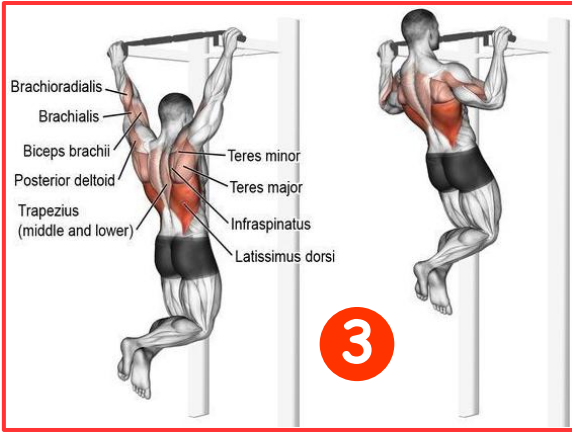
Exemple flagrant d'exercice de progression :

En ayant ces sangles TRX à la maison, vous vous évitez, par exemple des trous dans les murs pour installer une barre de traction qui plus est, n'est pas forcément très en harmonie avec votre déco d'intérieur.

Vous pouvez installer ces sangles à n'importe quelle porte. Il suffit de passer la petite tige rouge (entourée sur la photo) derrière une porte et de la refermer.

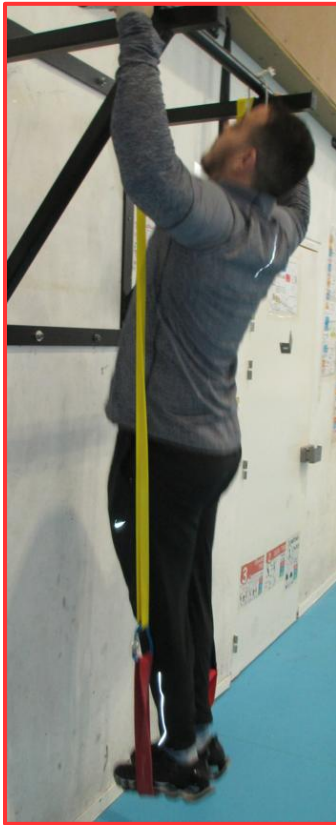
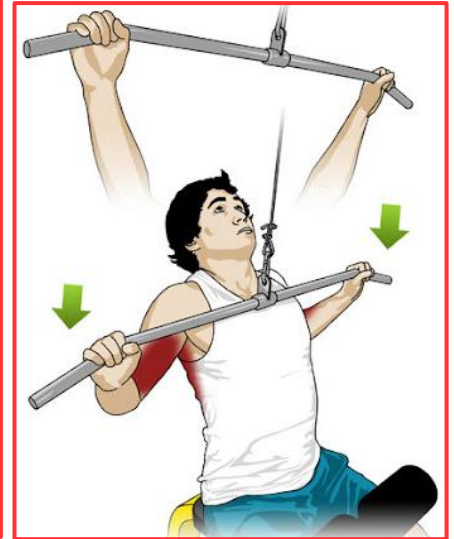
De plus, pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques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

Exo n°1 bis



OU

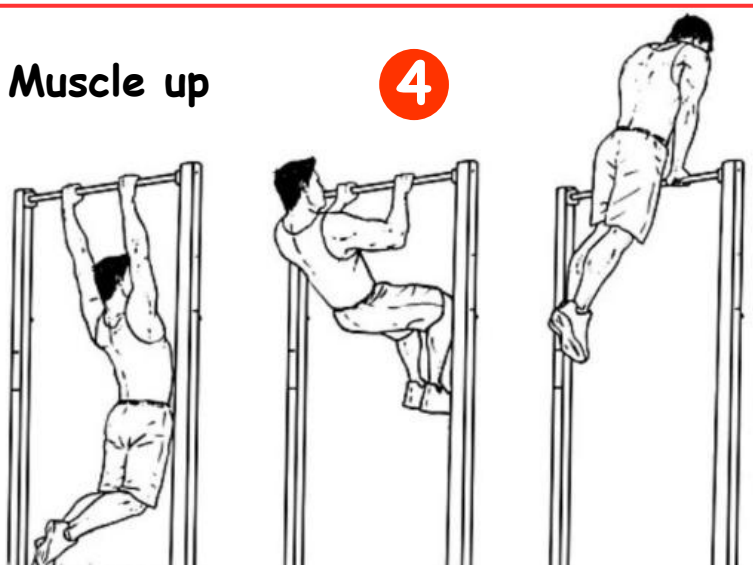
Les tractions, tirage menton sont plus efficaces que le tirage nuque pour développer les grands dorsaux par contre pour les muscles secondaires, il est bien de varier de temps en temps. Dans l'idéal faire 2 journées tirage menton pour 1 seule en tirage nuque.



Exo n°2

Muscle up

4

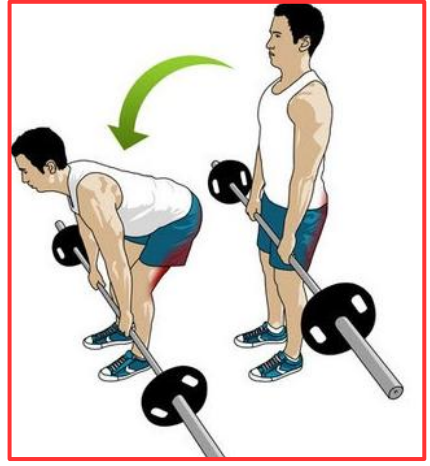


Exercice compliqué à exécuter.

Exo n°3



OU



Exo n°4

Avec TRX

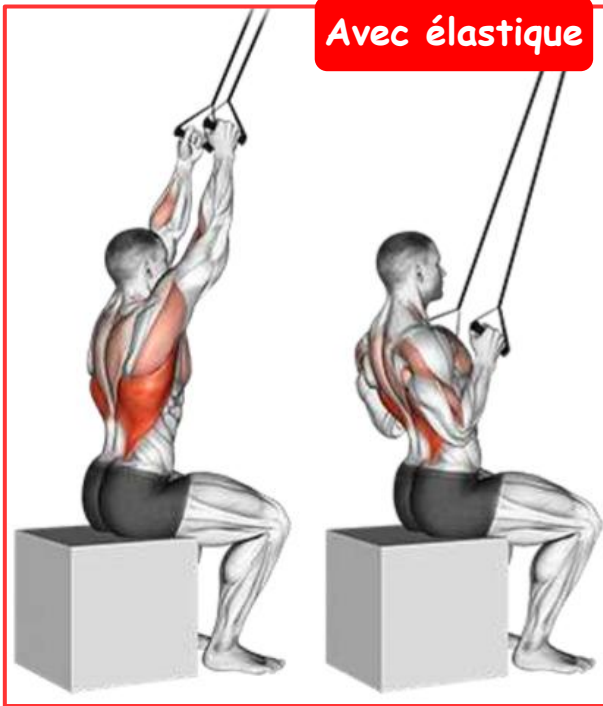


Exo n°5

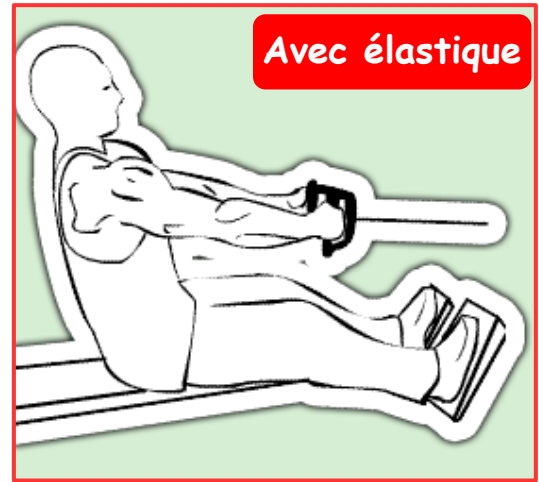
Avec TRX



Exo n°6



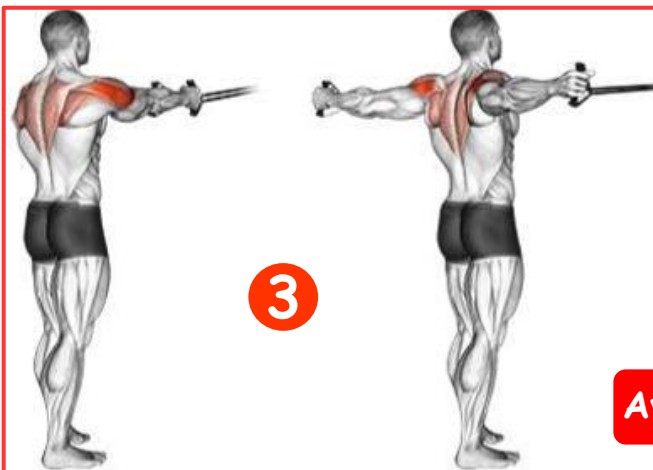
Exo n°7



b) Trapèzes

Réalisez 1 ou 2 séries de trapèzes de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Exo n°1



Exo n°2



Avec élastique

Exo n°3



Exo n°4

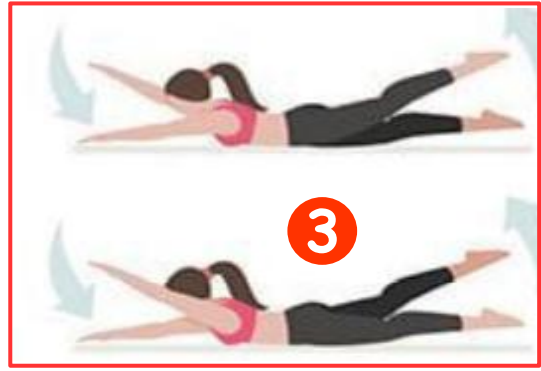
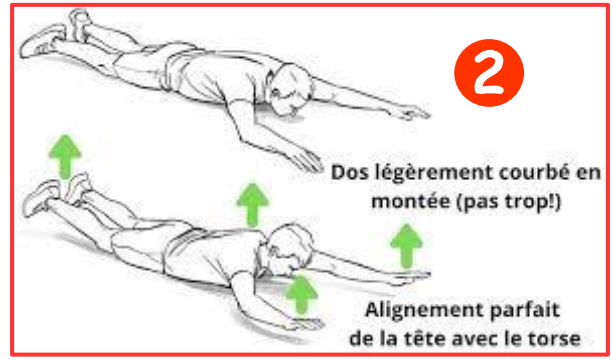
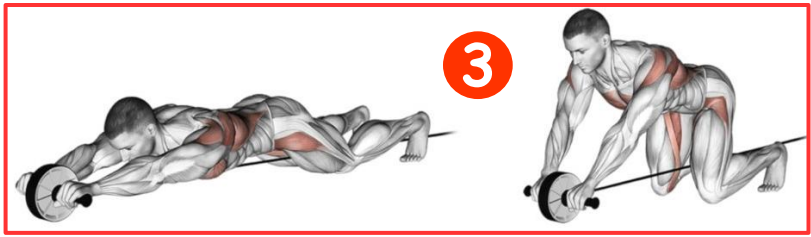
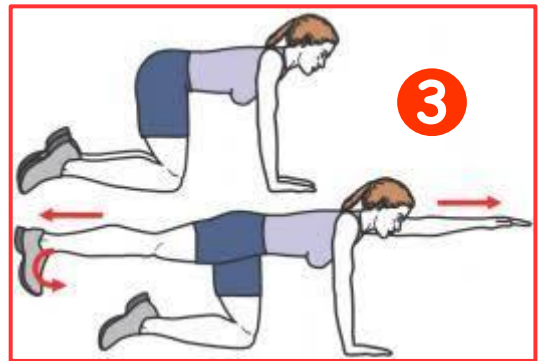
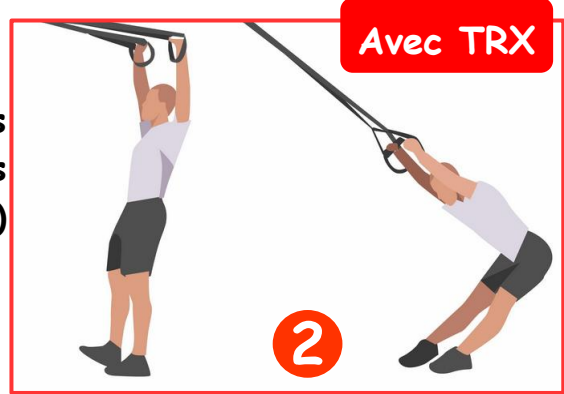


Dos
7/33

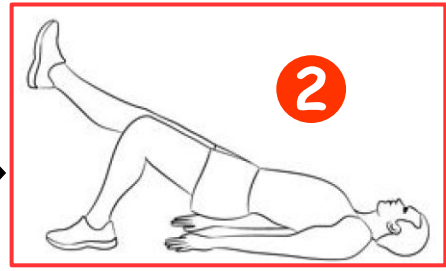
c) Lombaires

Réalisez 1 ou 2 séries de lombaires de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Pour les muscles du bas du dos (lombaires)



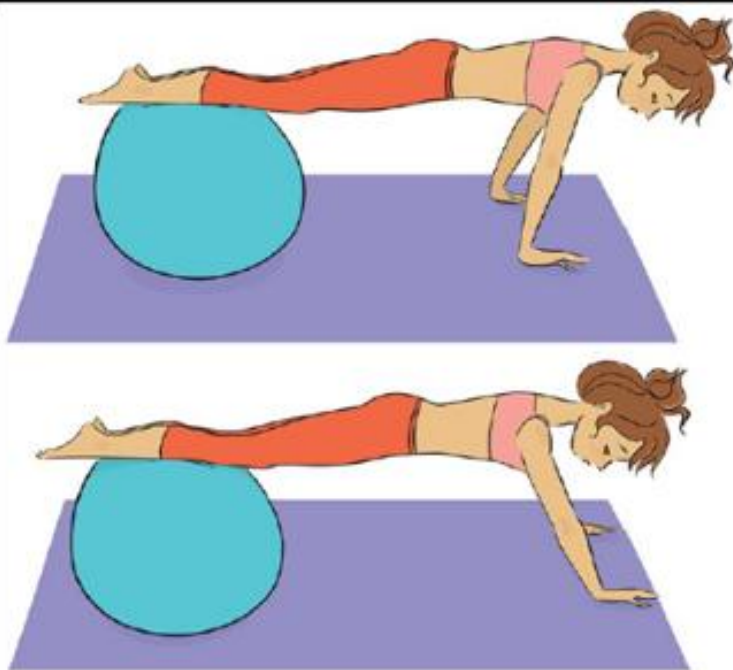
Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.



Swiss-Ball



LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

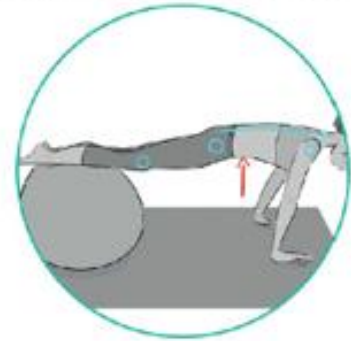
PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

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



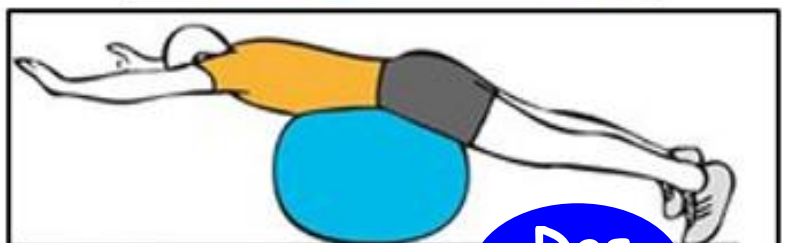
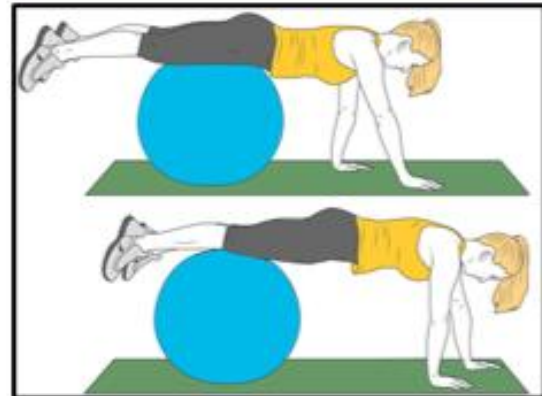
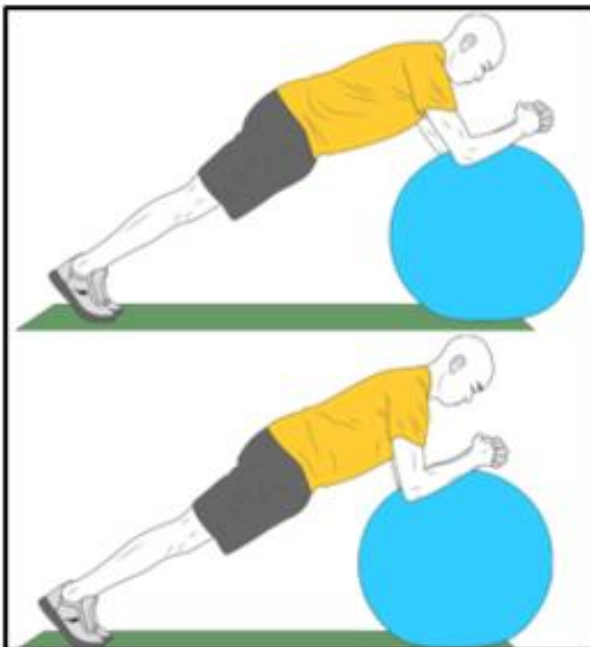
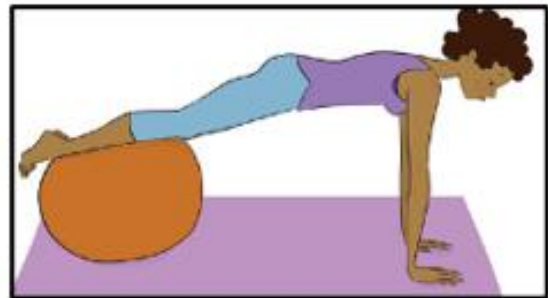
Conseil +

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



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

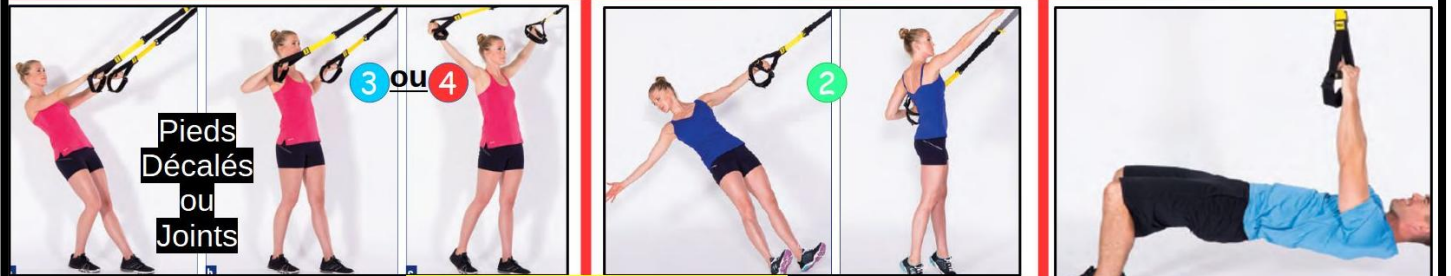
Lombaires



DOS

Avec un peu de matériel

Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball

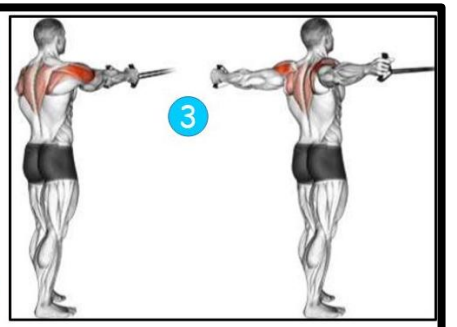
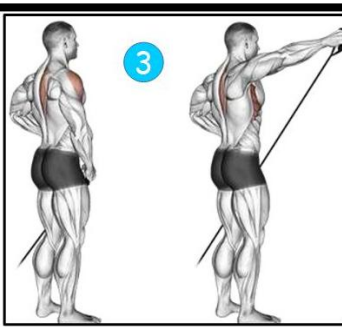
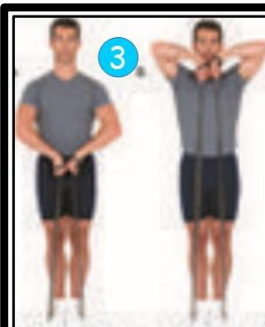
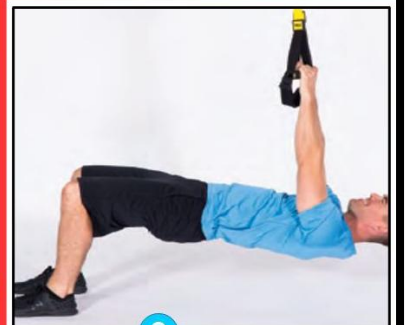


6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4



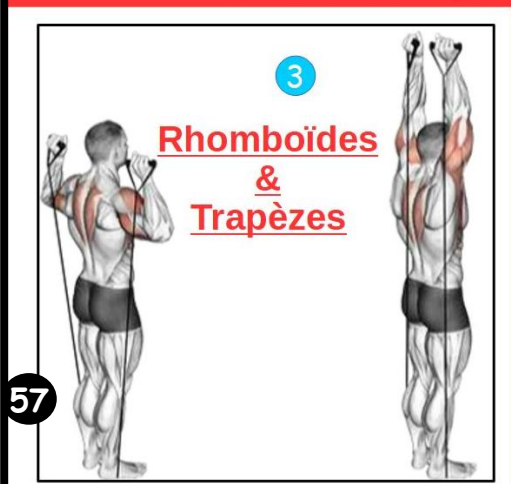
Sangles TRX



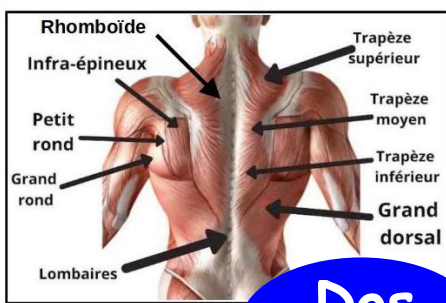
4 exos Trapèzes

Elastique

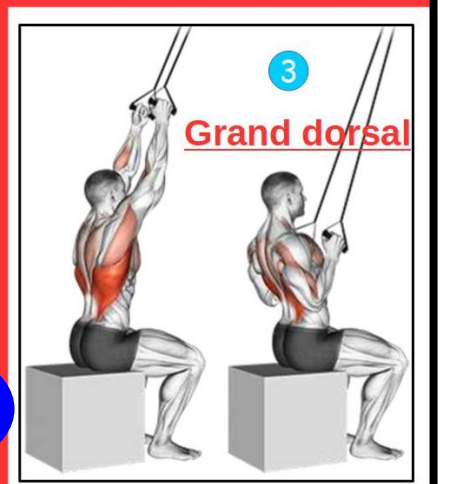
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



DORSAUX



Dos 10/33



**Dorsaux
Lombaires**

11



17



15b



13



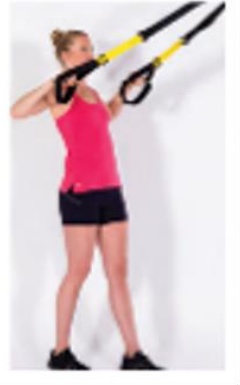
14



16



12



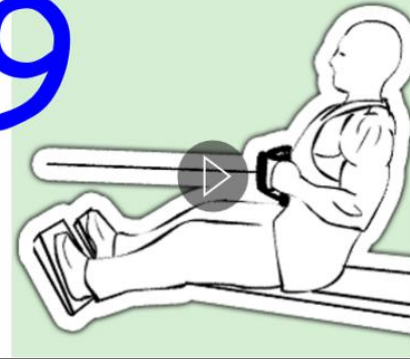
18



15a



19



d) DOS Étirements

Étirements passifs

Les maladies

- ➔ **Torticollis**
Contracture musculaire, douleur brutale du cou suite à un faux mouvement
- ➔ **Dorsalgie mécanique ou traumatique**
Douleur de la partie haute du dos, liée à une mauvaise posture ou à un choc
- ➔ **Lumbago**
Lombalgie aiguë survenant souvent après un effort
- ➔ **Sciatique**
Irritation du nerf sciatique à la suite d'une compression

Les traitements

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

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

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

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

Illustration : Sophie Jacopin

Position en chien de fusil

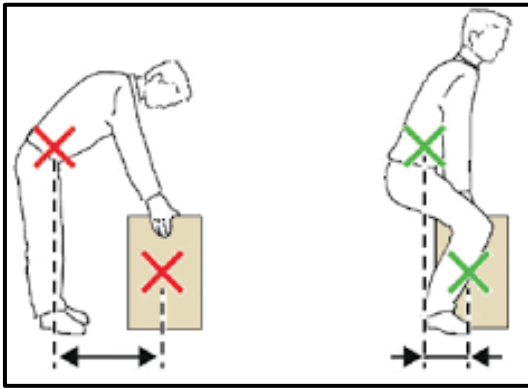


En urgence contre le **mal de dos**

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



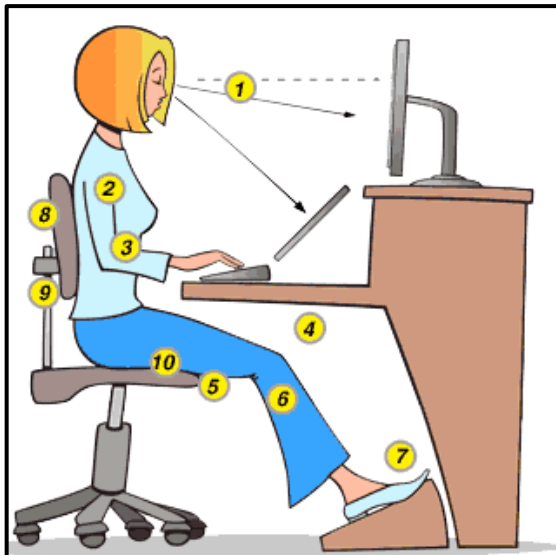
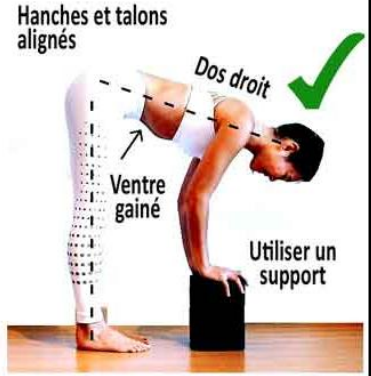
Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler des chaussures ou chaussettes !



Le dos droit

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

Comment faire la pince debout ou Uttanasana



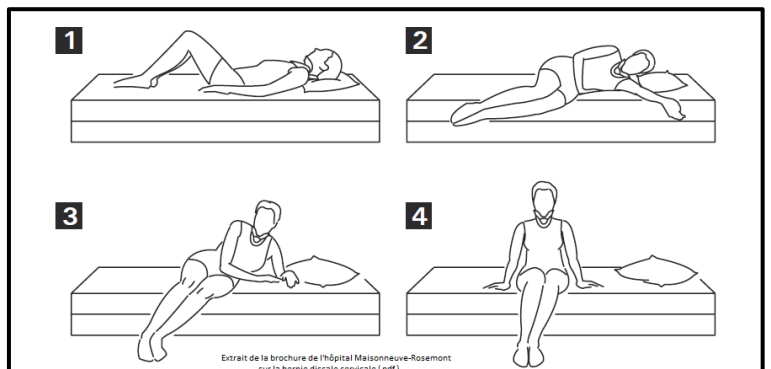
Une position de travail ergonomique :

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

Apprendre à se relever en cas de chute

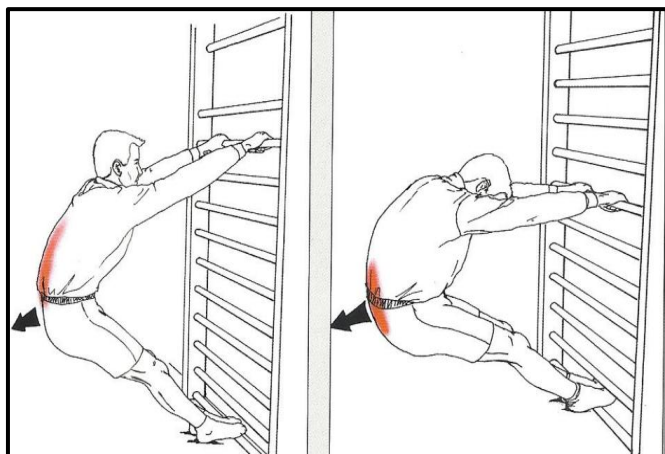
- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

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



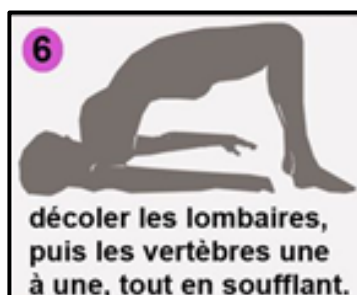
Extrait de la brochure de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont sur la hernie discale cervicale (pdf)

1) Étirements du BAS du dos (lombaires).



Consignes :

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



Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

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

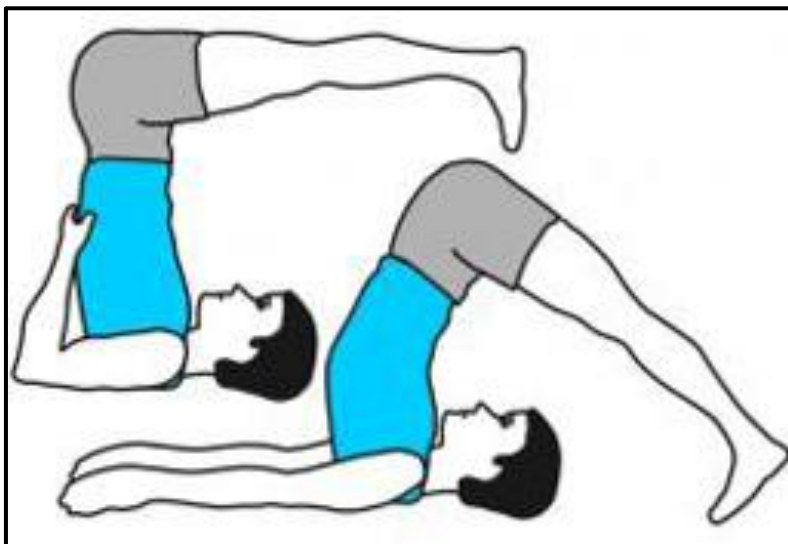
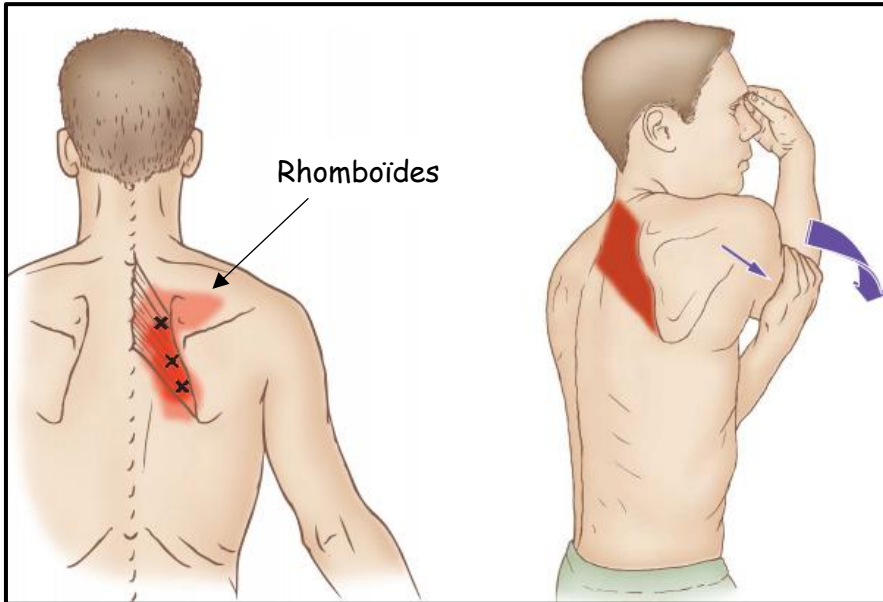


61

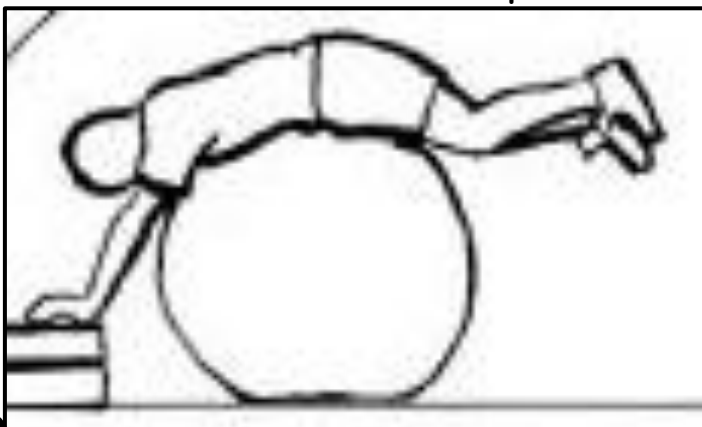


Dos
14/33

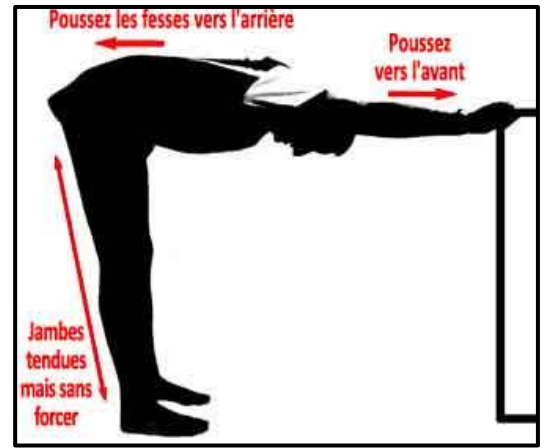
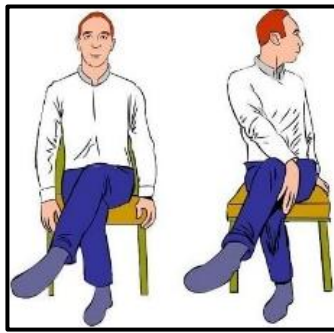
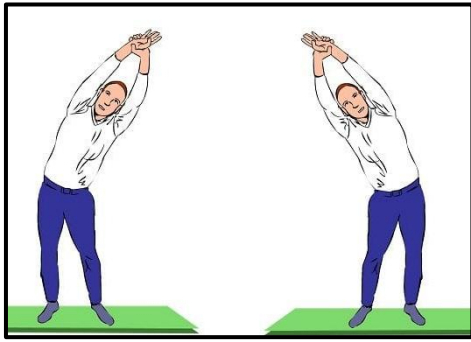
2) Étirements du HAUT du dos.



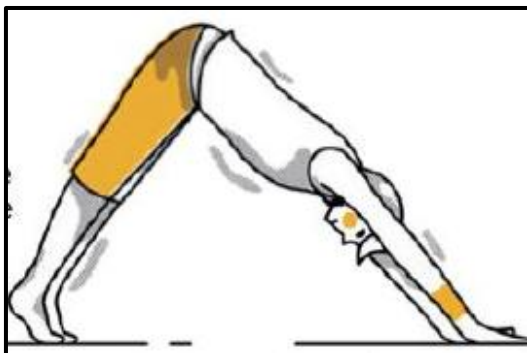
Sur Swiss-Ball
pour une décontraction complète du dos...



3) Étirements de l'ensemble du dos.



Étirement passif en suspension



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

Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

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

Expire

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

Expire

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

Expire

Reprendre a, b, c...

3

En gardant la colonne alignée (réajuster le bassin après la bascule) laisser tomber les genoux sur un côté, à l'équerre

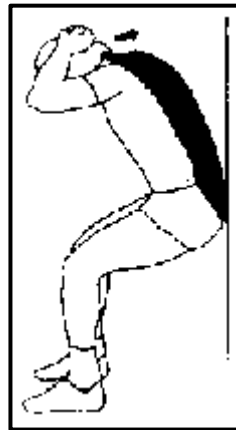
Quand les genoux basculent à gauche, la tête se tourne à droite et inversement. Alternier en lâchant bien tous les muscles impliqués tout en soufflant



Étirements Activo-dynamique

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

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



OU



Phase de Stretching :

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

Contraction des dorsaux et des lombaires :

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

Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

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

Expire

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

Expire




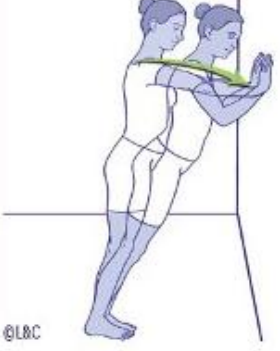
Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c...

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

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

Arthrose lombosacrée		Arthrose débutante	
Mouvements d'entretien articulaire			
mouvement 1 Flexion de hanche	mouvement 2 Renforcement des abdominaux	mouvement 3 Abdominaux en position assise	mouvement 4 Pompes au mur
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?
<ul style="list-style-type: none"> Soulager les tensions musculaires et étirer les muscles lombaires bas. <p><i>L'assouplissement du bassin obtenu est un facteur de meilleur équilibre.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles abdominaux. Assurer une meilleure statique rachidienne. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforce conjointement les abdominaux et les muscles du dos. Assurer un gainage du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un gainage du corps. <p><i>Ce mouvement peut être évolutif dans la difficulté.</i></p>
Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?
<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur un lit ou un canapé ferme. Amener un genou vers la poitrine avec les mains en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue. Allonger simplement les coudes pour le retour. 	<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur un lit ou un canapé ferme. Plier les cuisses à 90°. Placer les mains à l'intérieur des genoux et exercer une pression sur chaque genou vers l'extérieur pendant que les cuisses résistent. 	<ul style="list-style-type: none"> S'asseoir face à une table. Monter un genou (un seul), contre le dessous de la table et appuyer en même temps les deux mains sur la table. Monter ensuite l'autre genou. 	<ul style="list-style-type: none"> Debout, face à un mur, mains écartées plus largement que les épaules. Fléchir les coudes jusqu'à toucher le mur avec la tête. Retendre ensuite les coudes.
• ASTUCE Penser à expirer en rentrant le ventre pendant la flexion.	• ASTUCE Penser à souffler quand la résistance est appliquée.	• ASTUCE Penser à bien souffler pendant l'exercice.	• ASTUCE Ne pas trop s'écarter du mur au début afin d'assurer un mouvement avec un corps bien rigide et sans ondulation. Augmenter ensuite la difficulté en éloignant les pieds du mur puis en choisissant un support plus bas (pompes en appui sur une table, sur une chaise ou sur le sol).
			
@L&C	@L&C	@L&C	@L&C
DURÉE DES MOUVEMENTS Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux. Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.		QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES <ul style="list-style-type: none"> Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement. Respirez pendant les exercices. Ne forcez pas et respectez les temps de pause. Augmentez progressivement le nombre de séries. 	
Rédaction Dr Françoise LAROCHE Rhumatologue Centre d'évaluation et de traitement de la douleur Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris		Anne LAMBERT Masseur-Kinésithérapeute Hôpital Cochin	

mouvement 1

Étirement des muscles lombaires

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

mouvement 2

Détente du bassin

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Mobiliser le bassin.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

mouvement 3

Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Travailler la sangle musculaire abdominale.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

mouvement 4

Renforcement des muscles du dos

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES RÈGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

Rédaction

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

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

DES EXERCICES Pour dire stop au mal de dos

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



1 DÉTENDRE LES PETITS MUSCLES ENTRE LES LOMBAIRES

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

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

LE BON TEMPO. Cinq à dix répétitions.



3 ÉTIRER TOUTE LA COLONNE

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

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

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



2 ÉTIRER ET ASSOULIR LES PSOAS

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

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

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



4 DÉTENDRE LES ÉPAULES ET LE COU

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

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

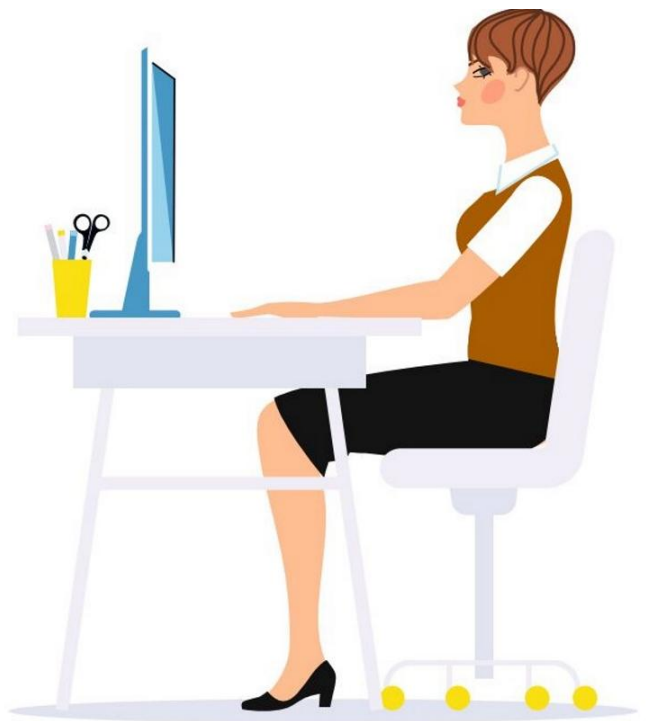
LE BON TEMPO. Trois-quatre minutes suffisent à détendre la zone crispée.

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

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

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

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



1 SI JE PASSE TOUTE LA JOURNÉE DEVANT MON ORDINATEUR

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

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

2 QUAND JE DORS



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

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

3 LORSQUE JE PORTE UNE CHARGE

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

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



Des chercheurs sachant chercher

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

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

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

Bye bye les douleurs entre les omoplates

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

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Pourquoi ça marche ?

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

On étire les muscles entre les omoplates

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

Consignes : 2 séries de 10 répétitions.

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

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

1



**NOTRE
EXPERT**

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

2

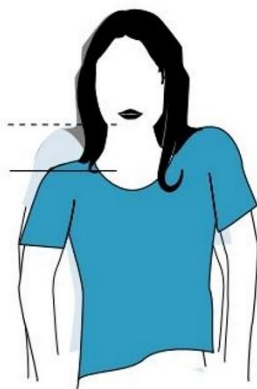
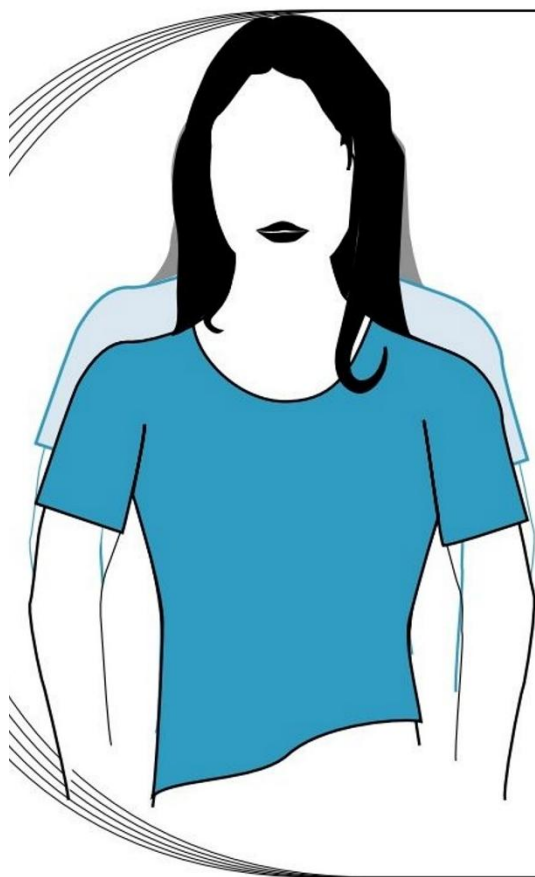
On soulage les tensions cervicales

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

Consignes : 3 séries de 10 mouvements.

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

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



3

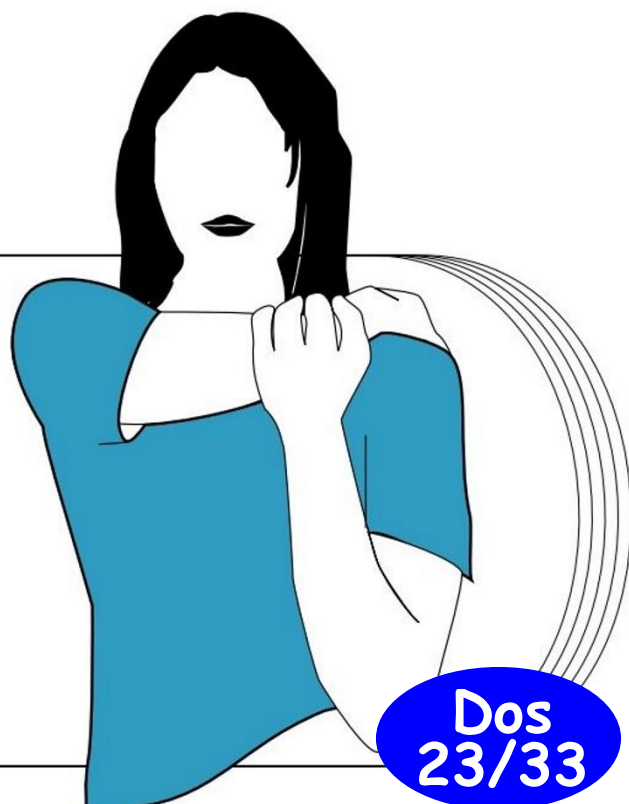
On détend les muscles des épaules

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

Consignes : 1 à 2 séries.

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

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



4

On masse son dos

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

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

Consignes : 2 minutes de massage par côté.

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

UNE HYGIÈNE QUI SE CULTIVE AU QUOTIDIEN

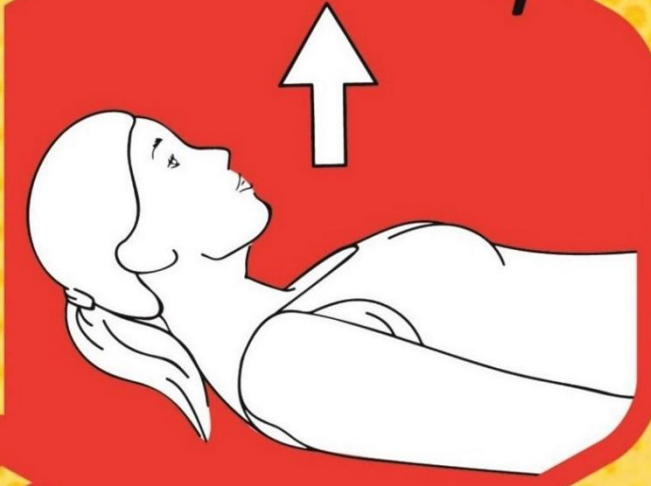
« Vous vous lavez les dents tous les jours, c'est ancré dans vos habitudes. Hélas, pour le dos, cette hygiène quasi quotidienne n'a rien d'évident », regrette Jean-Christophe Berlin, kinésithérapeute spécialisé en médecine du sport. Afin de soulager mais aussi de prévenir le retour des douleurs, il a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

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

5 exos rapido

1 RELÂCHEMENT MUSCULAIRE

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



2 RESPIRATION

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





3 ASSOUPLISSEMENT

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

4 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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



5 RETOUR AU CALME

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

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

LE PROGRAMME COMPLET

est à retrouver dans
*60 exercices pour
prévenir et soulager
le mal de dos,*

de J.-C. Berlin
éd. Le Courrier du Livre
200 p., 18 € (mai 2023).



Dos
25/33

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

Relaxation SOULAGE

Demi Superman RENFO

Équerre SOULAGE

Etirement du pyramidal contre la sciatique SOULAGE

Child Pose SOULAGE

10 **Circuit Training** **2**

9 SOULAGE **DOS**

Pince Assis **Niveau 1**

3 RENFO **Good Morning**

8 SOULAGE

Dos creux Dos rond

4 SOULAGE

5 **Sphinx**

7 SOULAGE **6**

Gainage ventral RENFO

Chien Tete en bas sur coudes RENFO

Gainage dorsal RENFO

12 exercices pour le DOS - Niveau 2

SOULAGE Haut-Bas

SOULAGE Relaxation

RENFO Inchworm

SOULAGE Psoas

RENFO Gainage Coudes

SOULAGE Hanches

SOULAGE Pince debout

RENFO Hip Thrust

RENFO Reverse Planck

SOULAGE Chaîne postérieure

SOULAGE Lombaires

SOULAGE Chien Tête en bas

74

Circuit Training
DOS
Niveau 2

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

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

12 exercices pour le DOS - Niveau 3



11



Gainage costal



Circuit Training

2

DOS

Niveau 3

Les 2

3



Pince + Squat



4

SOULAGE



Pince assis



Child Pose to Down Dog



Gainage dorsal + Pince



Gainage dorsal

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

Renforcements et étirements des chaînes antérieures et postérieures

1. RENFO 20"

2. ÉTIREMENT 40"

3. RENFO 30"

4. ÉTIREMENT 30"

Essayez de faire au moins 3 fois ce circuit 😊

back exercises

HELPS REDUCE LOWER BACK PAIN, TENSION, STIFFNESS AND SORENESS

10 RENFOS

10 ÉTIREMENTS

1 10 bottom to heels stretch

2 10 opposite arm / leg raises

10 ÉTIREMENTS

3 10 back extensions

4 10 bridges

10 ÉTIREMENTS

5 10 knee rolls

Essayez de faire au moins 3 fois ce mini circuit 😊

Pour renforcer les muscles des cervicales :

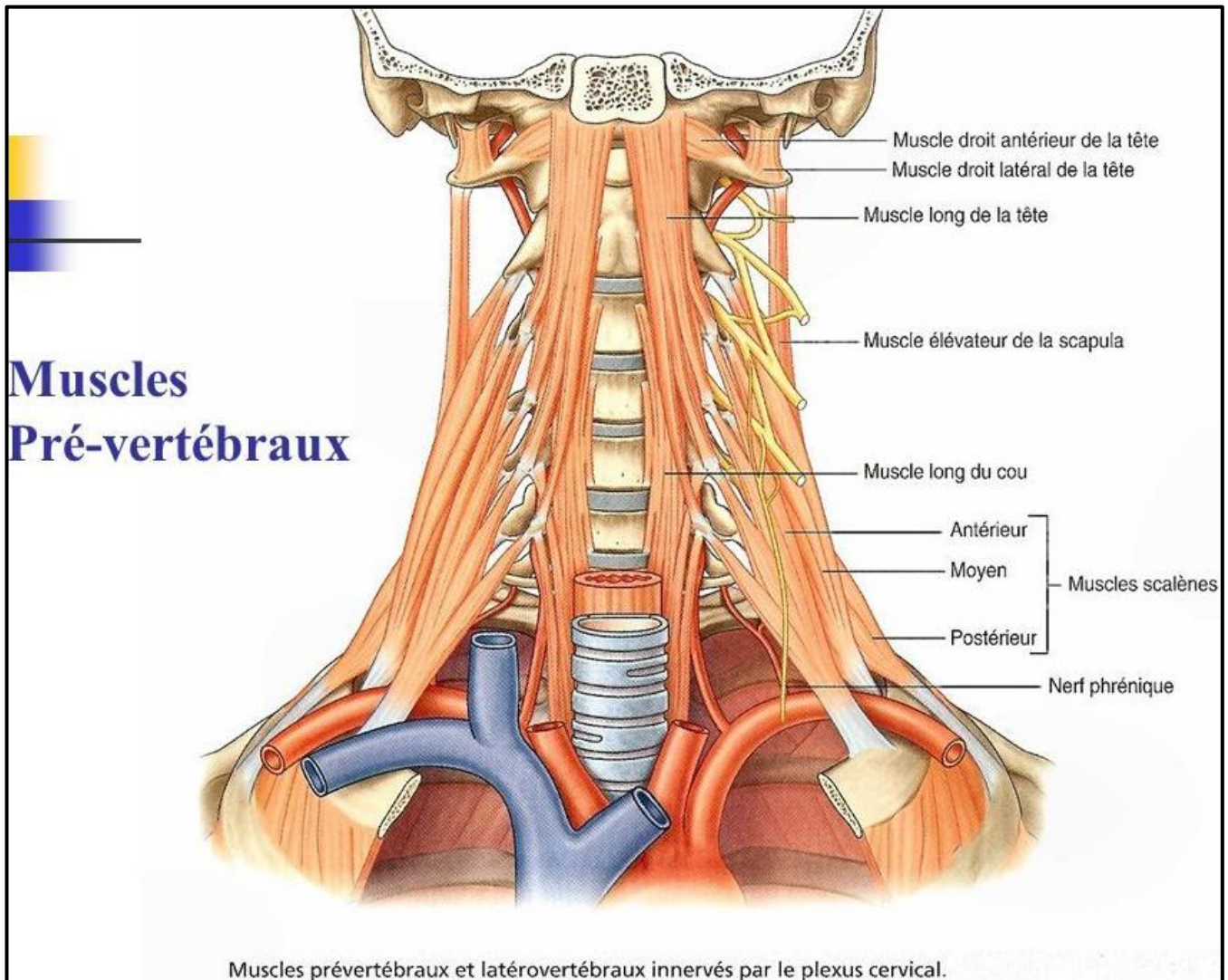
Gainage cervical antérieur :
Ecartez les pieds du mur, talons au sol, le dos droit et ajustez une pression contre la serviette en fonction de vos capacités.



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



2) Cervicales

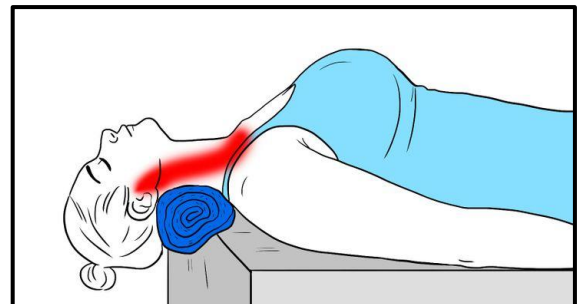


Mobilité → Cervicales :

Étirer le cou sur une serviette enroulée.

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

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



mouvement 2
Autoagrandissement

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Éviter la projection de la tête en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



mouvement 3
Extension du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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

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



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

mouvement 1
Rotation du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

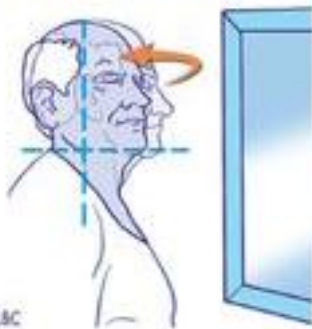
- Entretenir la rotation du cou.
Essentiel, par exemple, à la conduite automobile (pour se garer).

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



mouvement 2
Autoagrandissement

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

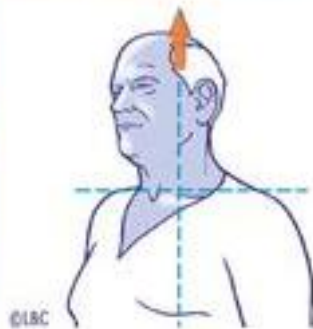
- Aider la tête à se replacer au-dessus du cou.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



mouvement 3
Extension du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



mouvement 4
Renforcement des muscles latéraux du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les muscles du rachis cervical.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anno LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris

Torticolis

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

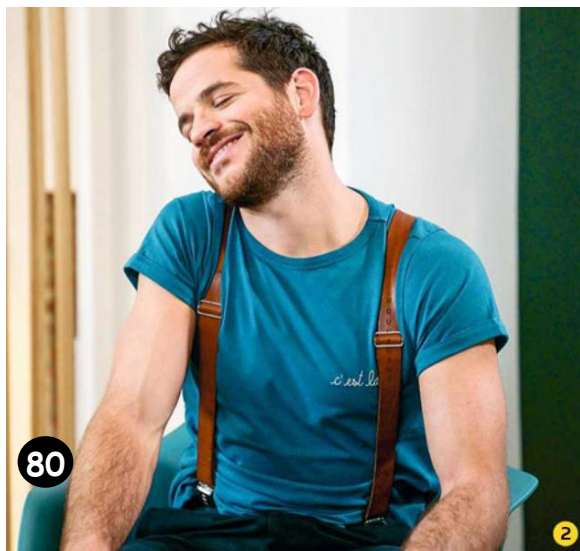
Traitement :

1) Pour détendre :



Technique de Jones :

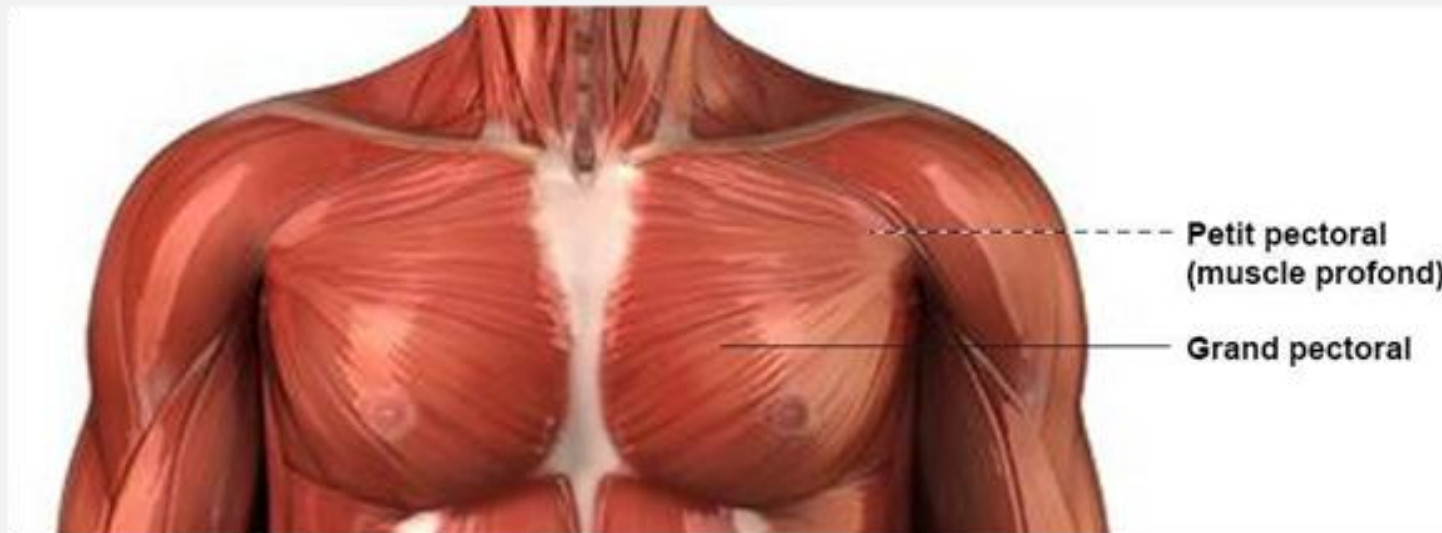
Nous allons chercher ensemble la position la plus agréable pour vous. En cumulant les directions du plaisir (rrrrrr)... Partez de la position la plus inconfortable et, mouvement après mouvement, cherchez la position la plus agréable. Inclinez la tête de l'autre côté, c'est mieux ? Tourner un peu à droite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



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

D) PECTORAUX :

- 1) Grands pectoraux 1
- 2) Petit Pectoral 8
- 3) Étirements 12



Pecs
0/16

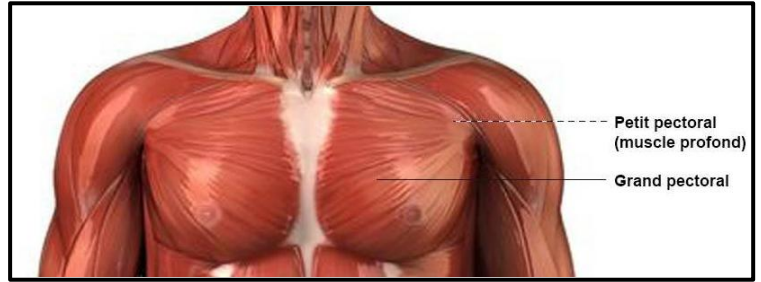
PECTORAUX

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

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

pectoraux un peu tombants et justement ce petit pectoral maintient une meilleure tenue de cette partie corporelle. Ça marche également pour la poitrine des femmes, c'est-à-dire pour une meilleure posture naturelle afin d'éviter d'avoir les seins tombants !

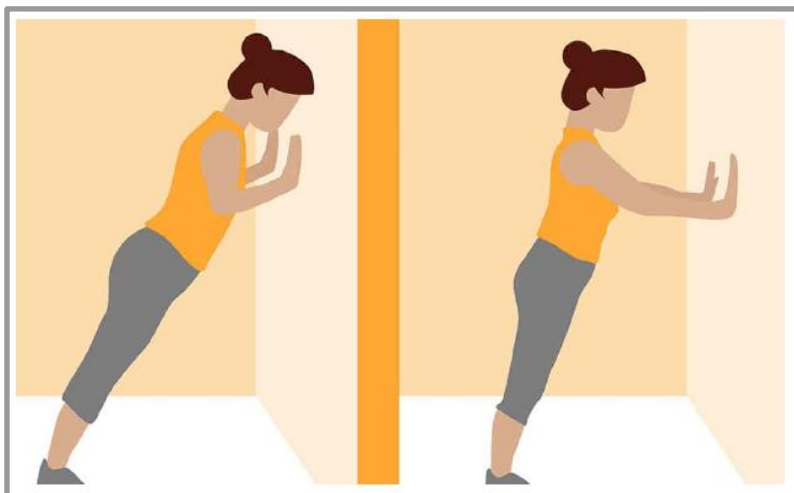
En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, mouvements en inclinés (dos vers le sol) ou en déclinés (ventre vers le sol et tête en bas), le grand pectoral est tout de même sollicité.



Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les pectoraux, faites principalement le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux) puisque l'ensemble des pectoraux sera tout de même mobilisé.

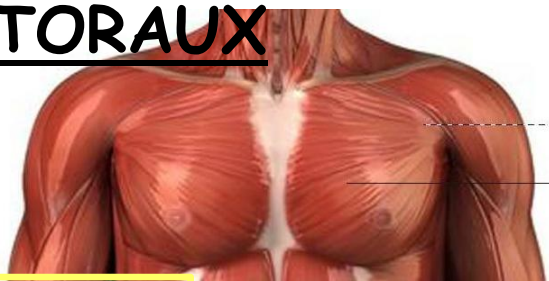
D'autre part, les triceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de pectoraux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Pectoraux (20 à 30 mvts) ...

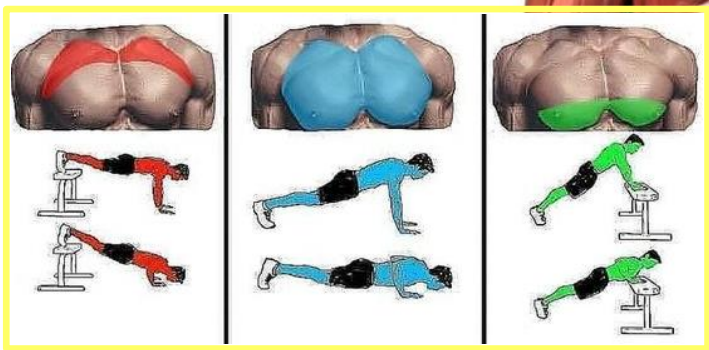


1) Grands PECTORAUX

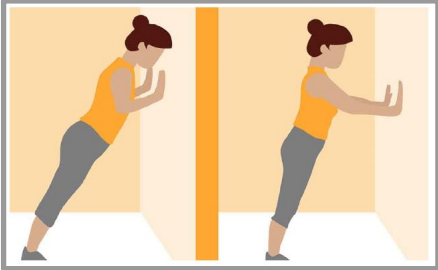
Sans matériel



Petit pectoral (muscle profond)
Grand pectoral



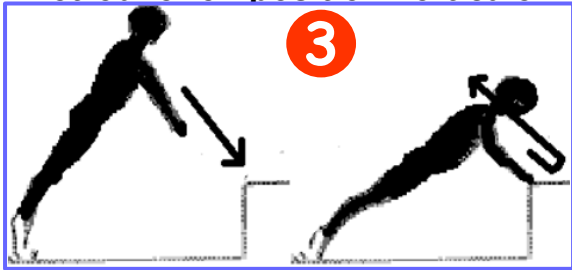
Échauffements Pectoraux



Pompes dites SPIDERMAN :



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



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



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





BUILDER.

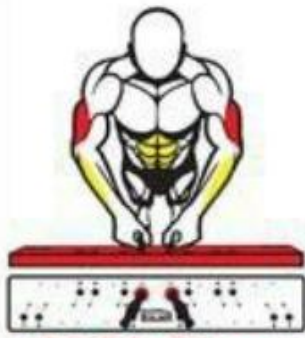
"The Ultimate Press-Up Workout System"



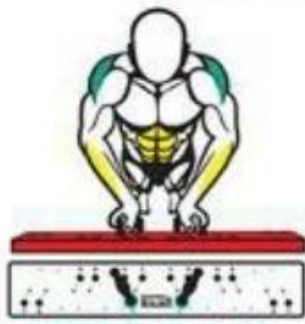
- TRICEPS** 1
- (anterior/posterior) DELTOIDS** 2
- (middle) DELTOIDS** 3

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

HAND PLACEMENT



HOLE 1 - Triceps



HOLE 2 - Deltoids (anterior/posterior)



HOLE 3 - Deltoids



HOLE 4 - Pectorialis (clavicular) - Inner



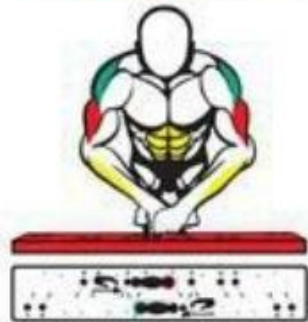
HOLE 5 - Pectorialis (clavicular) - Outer



HOLE 6 - Pectorialis (sternal) - Inner



HOLE 7 - Pectorialis (sternal) - Outer



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

BODY POSITION

LEVEL 1 - BEGINNER



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

LEVEL 2 - INTERMEDIATE



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

LEVEL 3 - ADVANCED



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

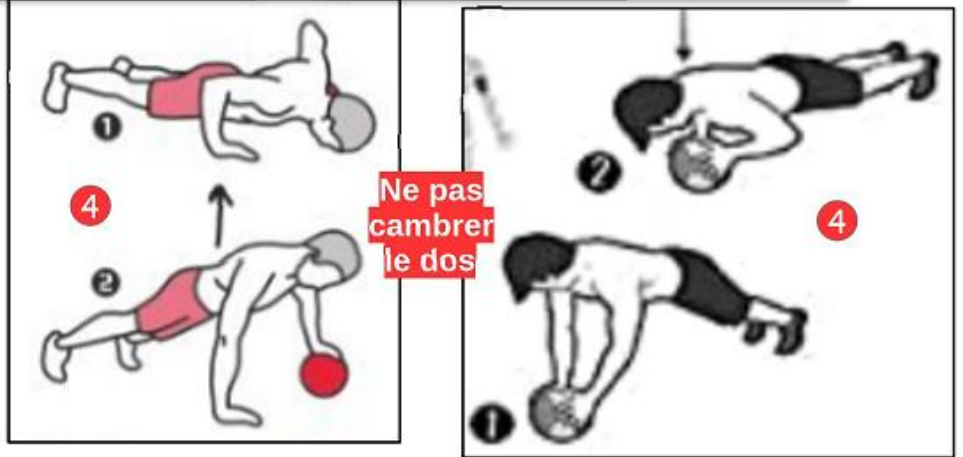
TECHNIQUE TIPS

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

Avec un peu de matériel

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

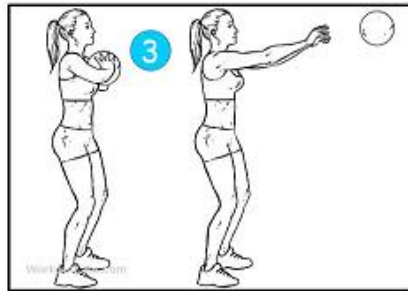
PECTORAUX



Medecine-Ball

5 exos Pectoraux

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



4 exos Pectoraux



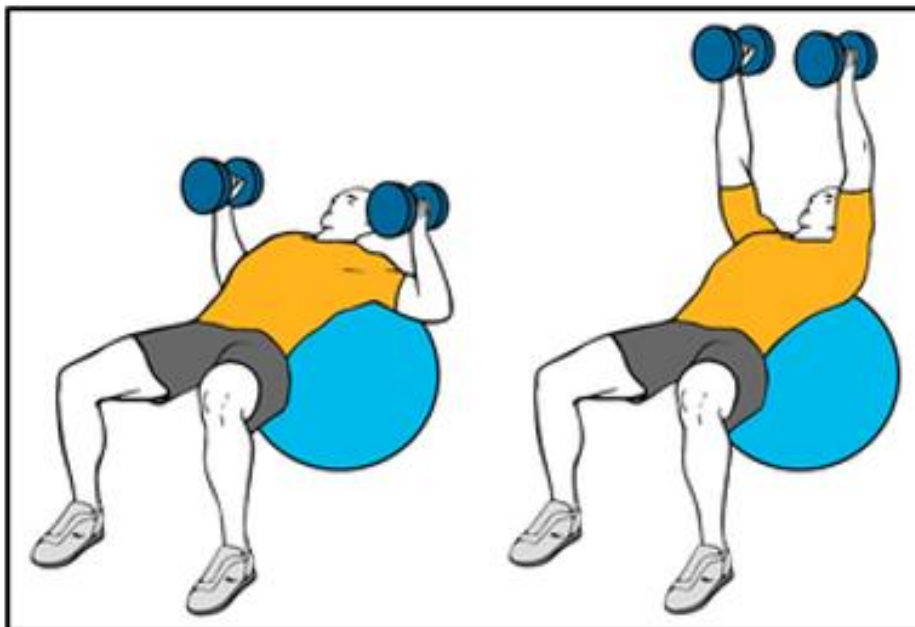
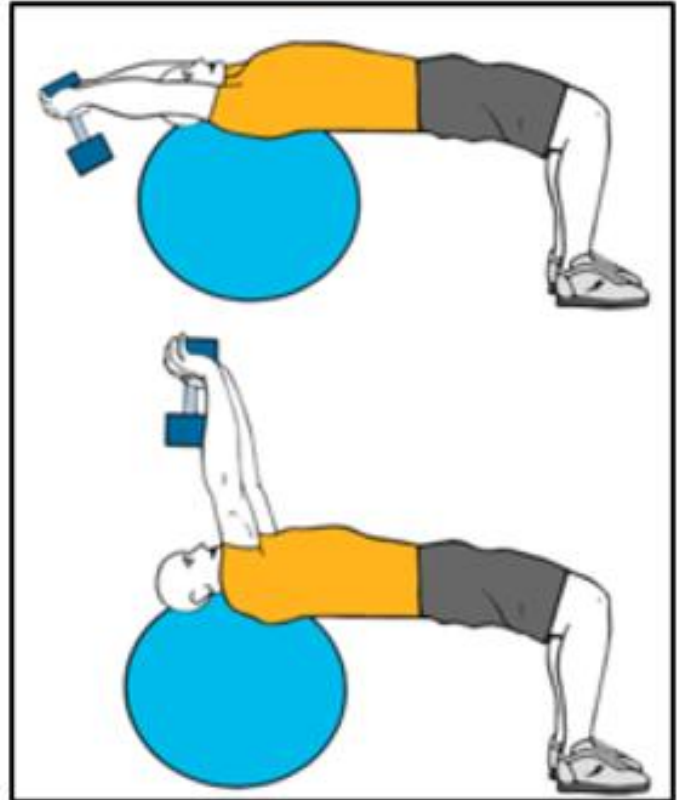
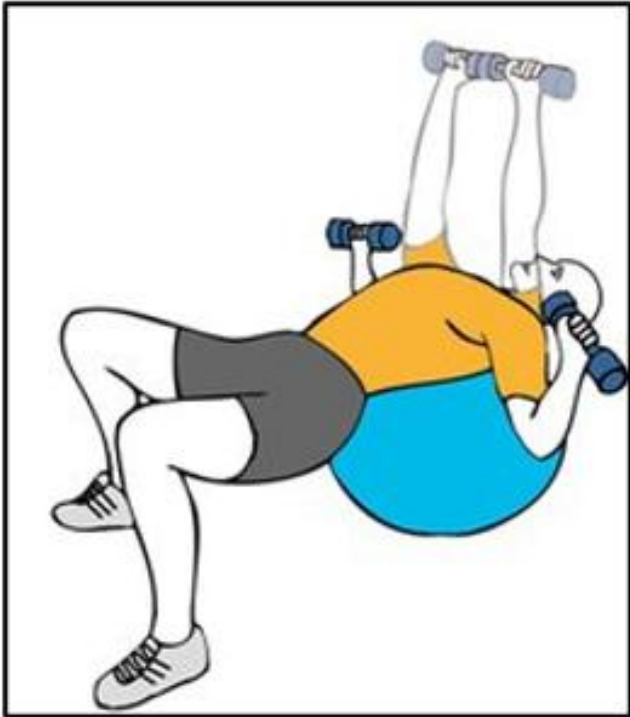
Sangle TRX

Elastiques



Pecs 4/16

Swiss-Ball



Pectoraux

28



24a



25



26a



24b



26b



29



Investissement dans du petit matériel :
Banc inclinable + Swiss-Ball + 2 Medecine-Balls
+ Altères + TRX = 235€



**Banc -
Amazon
= 75€**

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



Médecine ball 3kg, Rouge

33,99€ **30,59€**



Médecine ball 5kg, Gris

43,99€ **39,59€**

Kit de 40 kg Amazon = 44€



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



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



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



**Pecs
7/16**

2) Petit Pectoral

(la zone supérieure des pectoraux)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo
difficile



Exo n°1

OU



Exo
difficile

Exo plus
facile



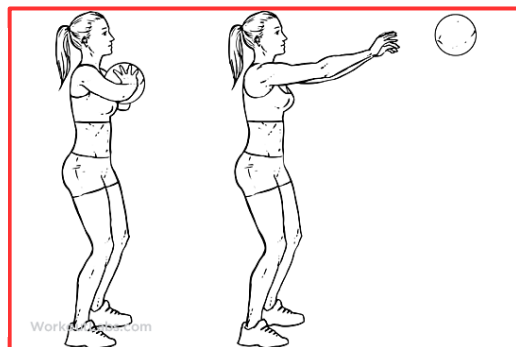
Exo n°2

Avec Medecine-Ball

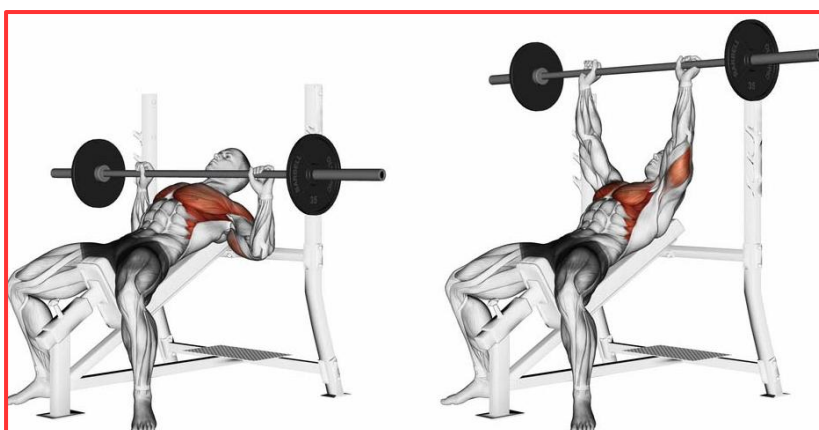
Exo n°3



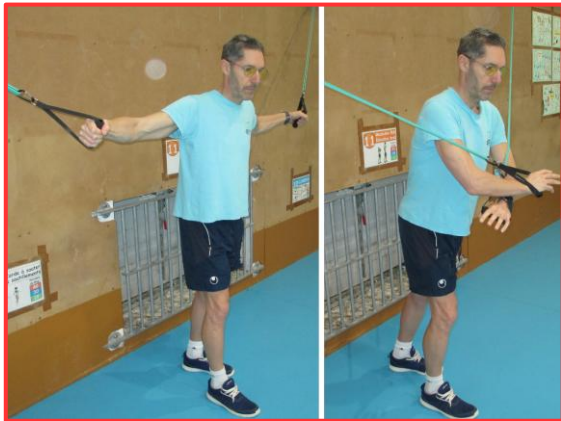
Consigne :
Lancer haut
contre un mur.
Jambes fléchies



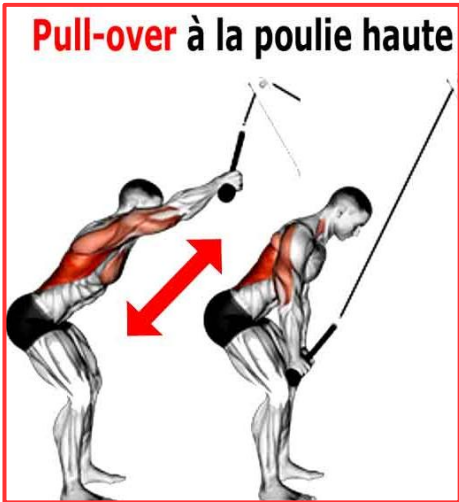
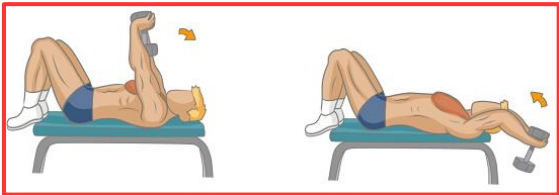
Exo n°4



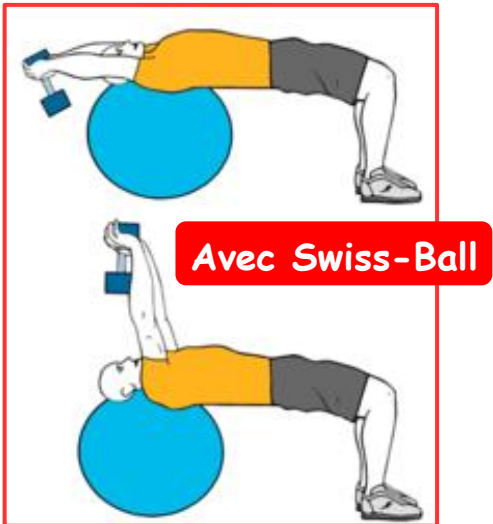
Exo n°5



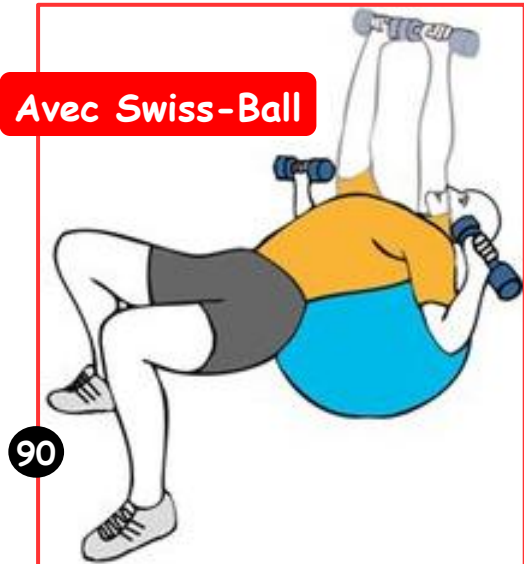
Exo n°6



OU



Exo n°7



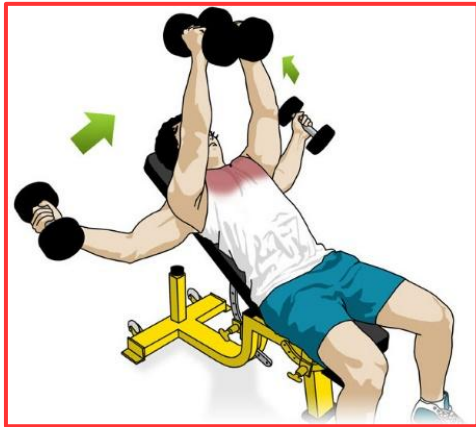
90

OU

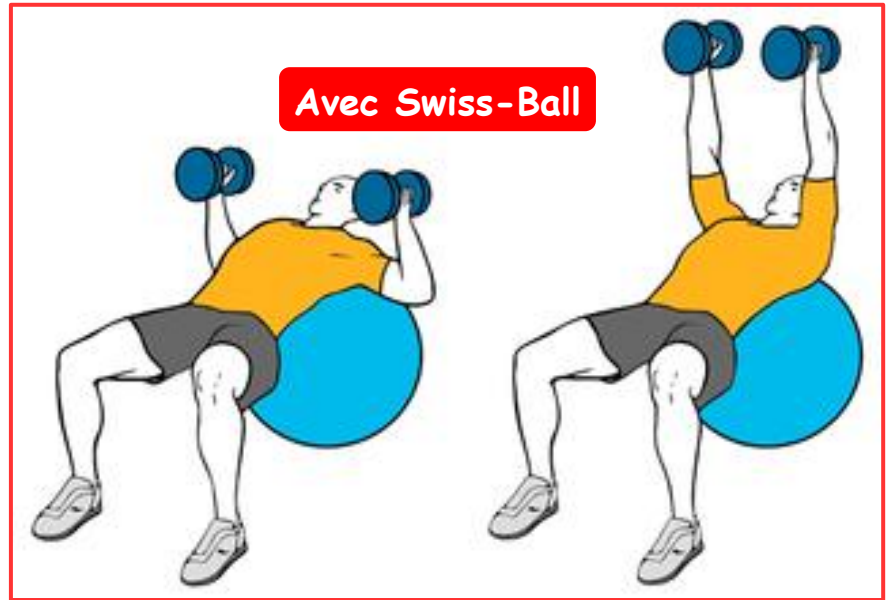


**Pecs
9/16**

Exo n°8



OU

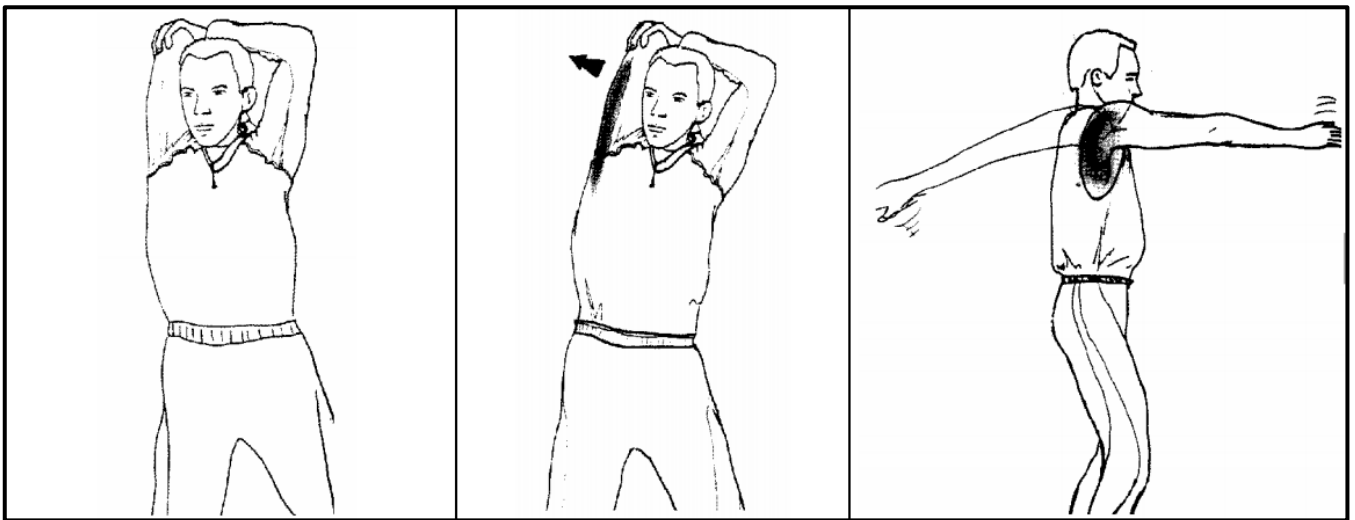


3) Épaules & Pectoraux

Étirements Activo-dynamique

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

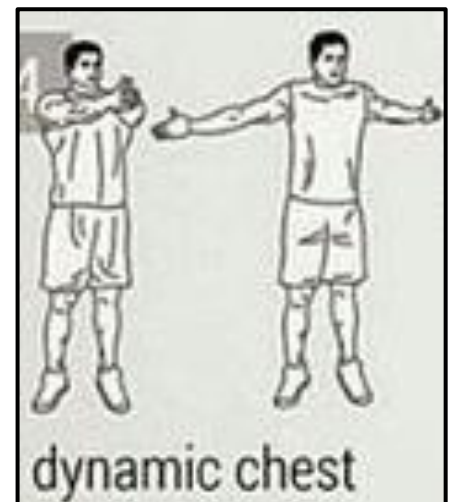
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



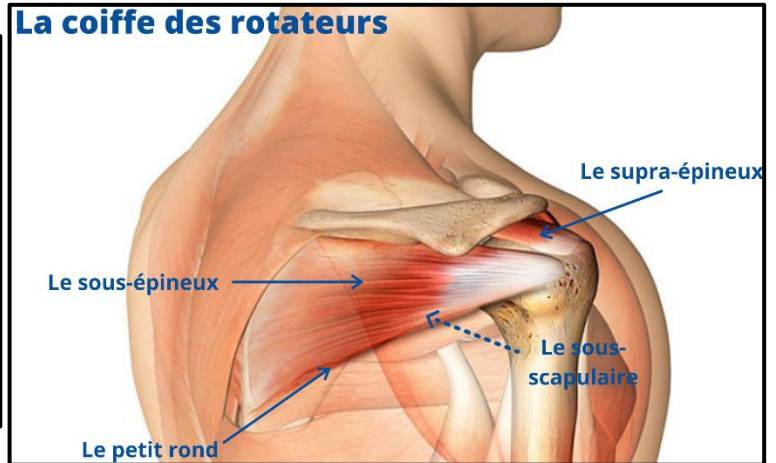
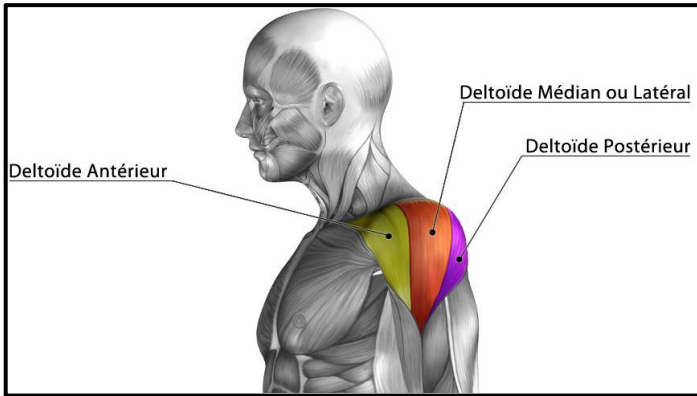
Stretching : Tirer les bras vers l'arrière passivement comme le montre le croquis en tenant un filet ou avec l'aide d'un camarade d'entraînement.



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



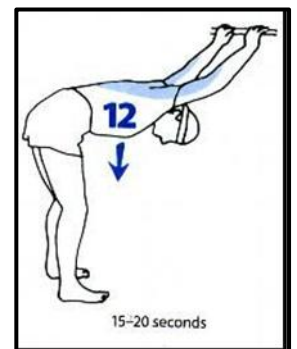
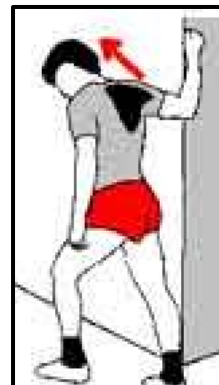
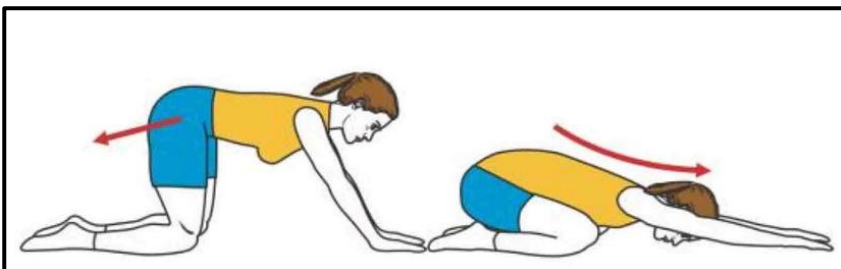
Étirements passifs



1) Relâchement complet de l'épaule.

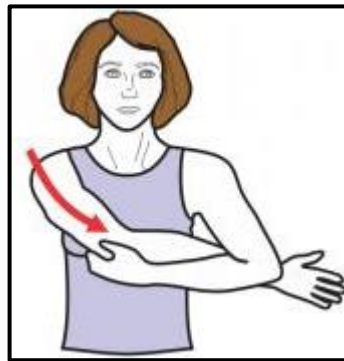


2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).





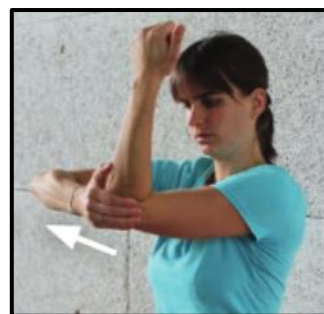
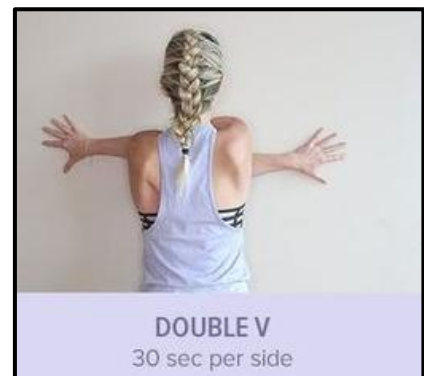
Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



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



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



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

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



Pecs
13/16

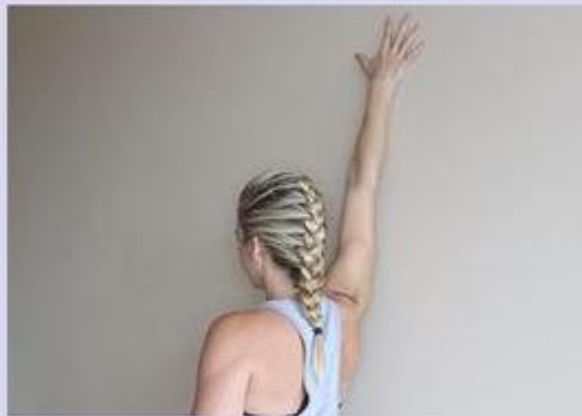
3) Étirements Deltoïdes antérieurs et médians (avant et milieu épaule).



WALL CHEST STRETCH
30 sec per side



UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH
30 sec per side



OVERHEAD SHOULDER STRETCH
30 sec per side



OVERHEAD TRICEPS STRETCH
30 sec per side



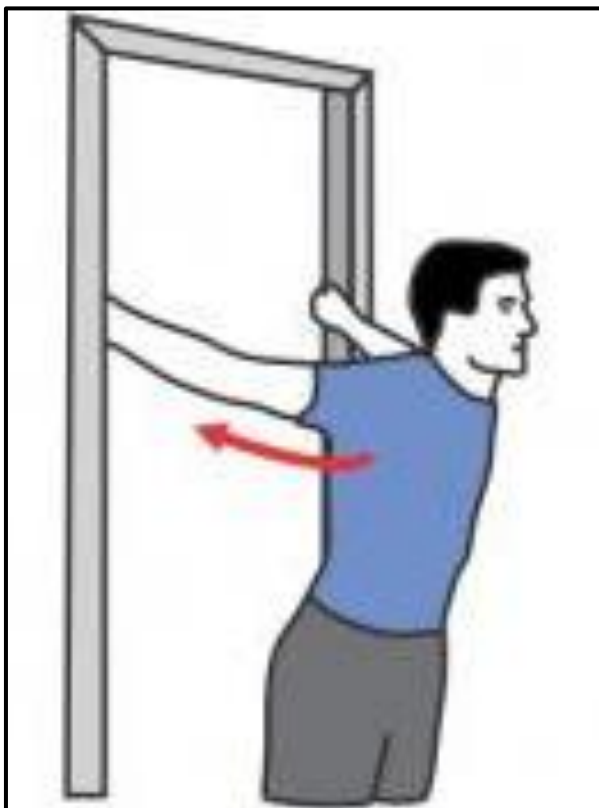
WALL DOWNDOG
30 sec



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

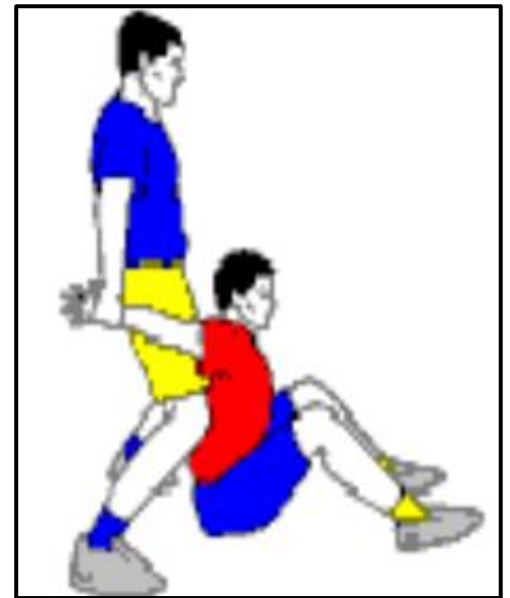
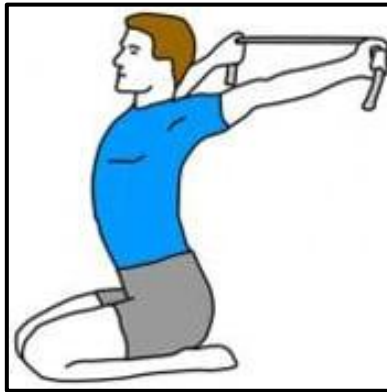


Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.

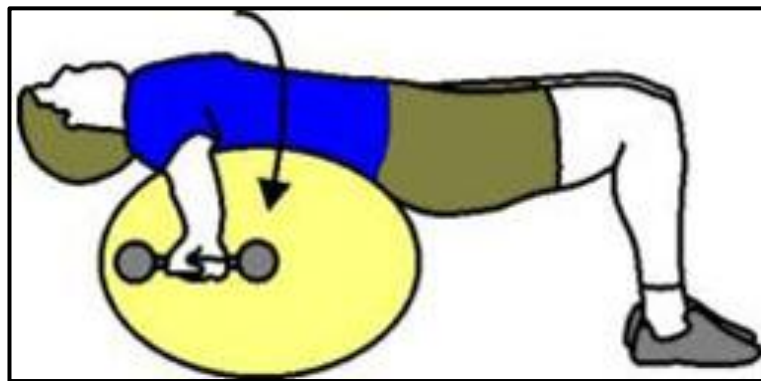


Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

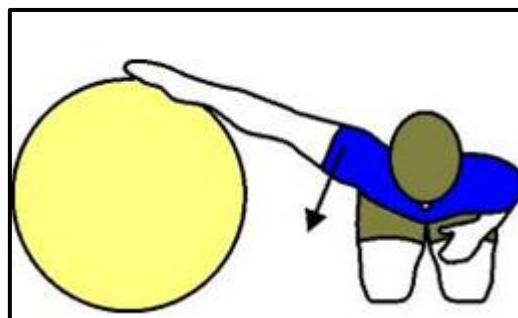
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



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



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

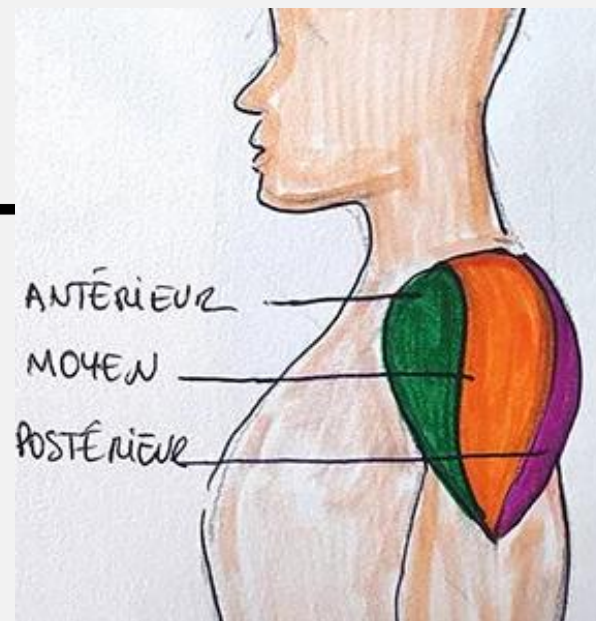


E) ÉPAULES :

1) Antérieurs (Avant) _____ 1

2) Postérieurs (Arrière) _____ 4

3) Étirements _____ 12

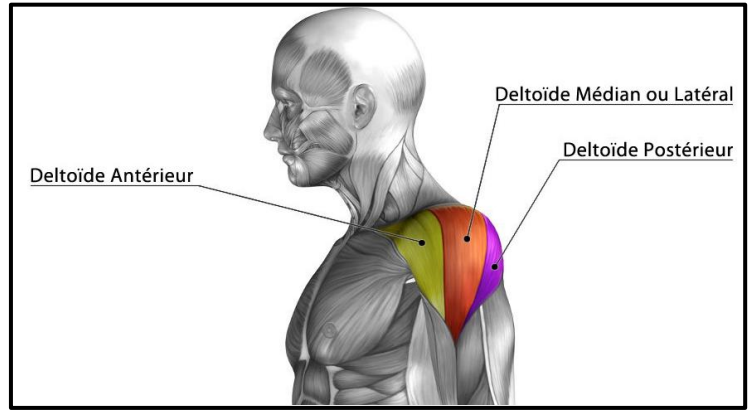


ÉPAULES

Lorsque vous voulez développer vos épaules, il y a une zone faible persistante : Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules). Beaucoup de sportifs auront l'avant des épaules bien développé, en comparaison de la partie arrière qui est souvent peu ou pas travaillée.

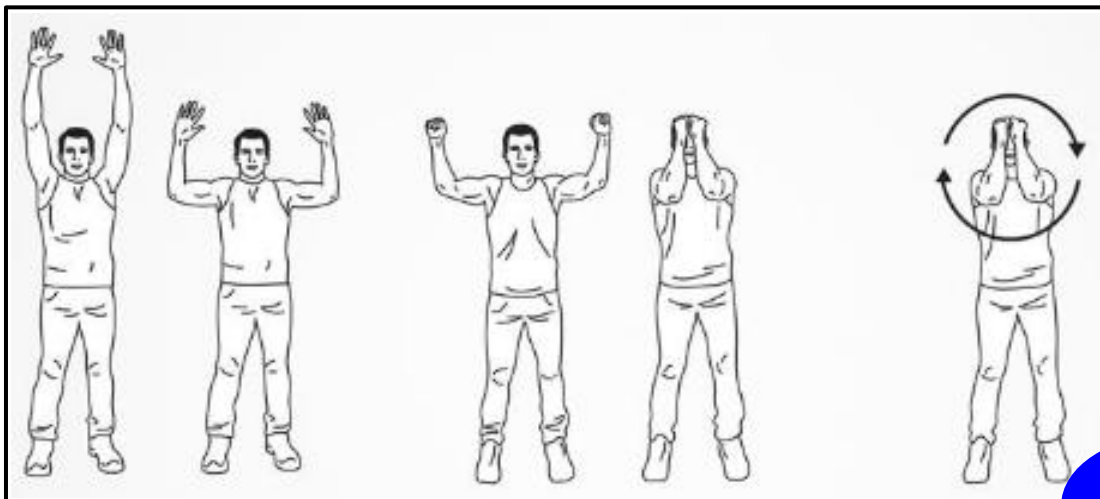
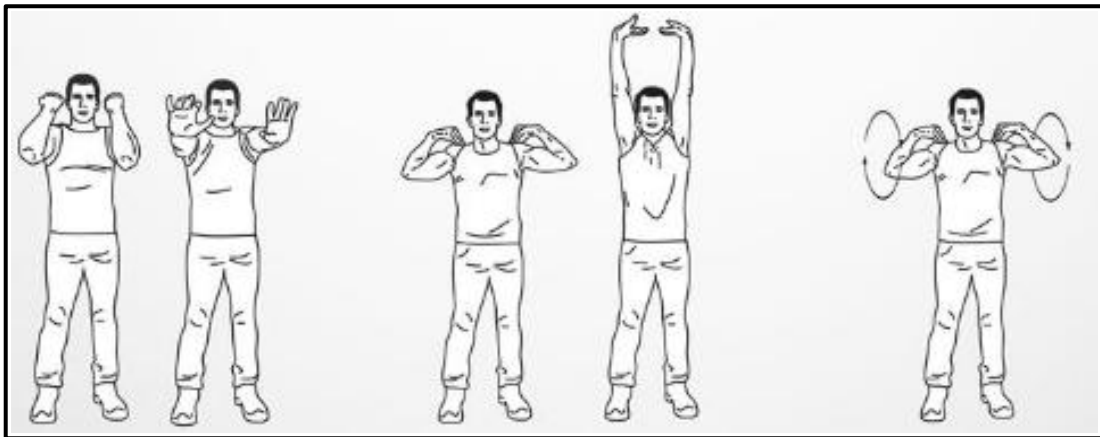
En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec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

En plus, ça n'est pas vraiment la peine de rechercher des exercices pour les deltoïdes antérieurs & médians puisqu'ils sont déjà recrutés lorsque vous travaillez les pectoraux.

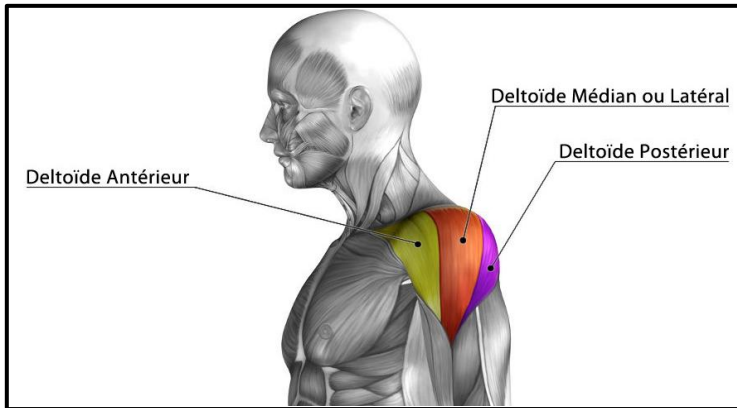


Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les épaules, faites principalement les deltoïdes postérieurs (arrière des épaules) puisque les 3 parties de l'épaule seront tout de même sollicitées.

Échauffements Épaules (20 mvts de chaque exercice) ...

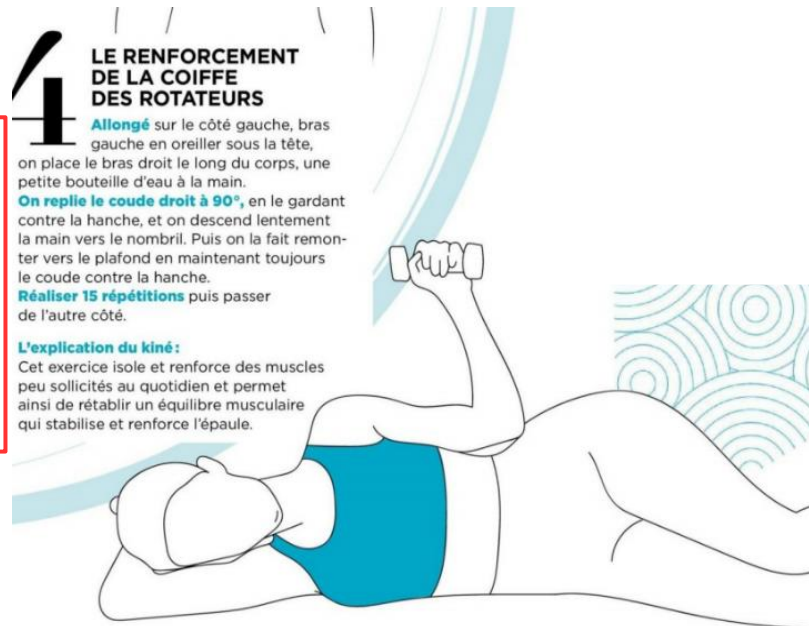
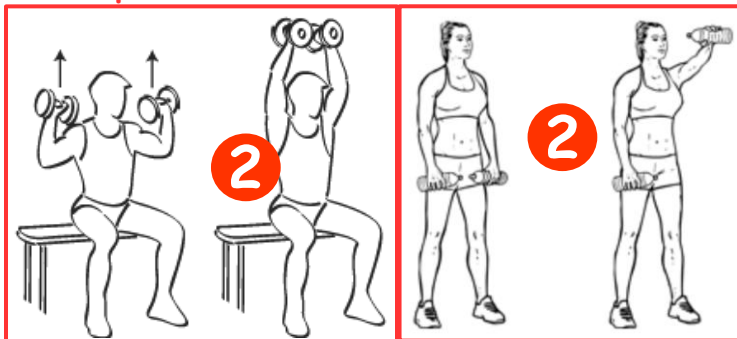


1) Deltoïdes Antérieur (Avant des épaules)



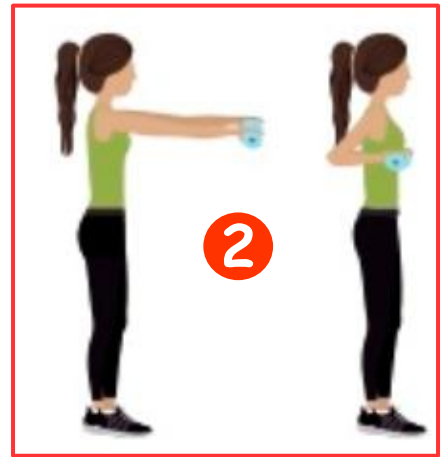
a) L'avant des épaules (deltoïde antérieur).

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



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



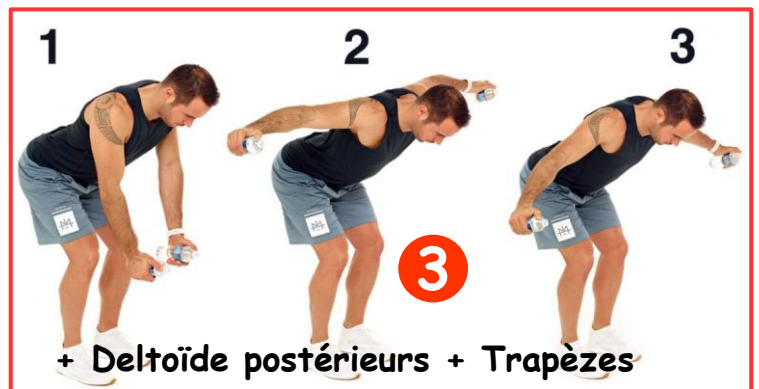


b) Le milieu de l'épaule (deltoïde médian)



+ Trapèzes

Trapèzes
+ deltoïde
moyen



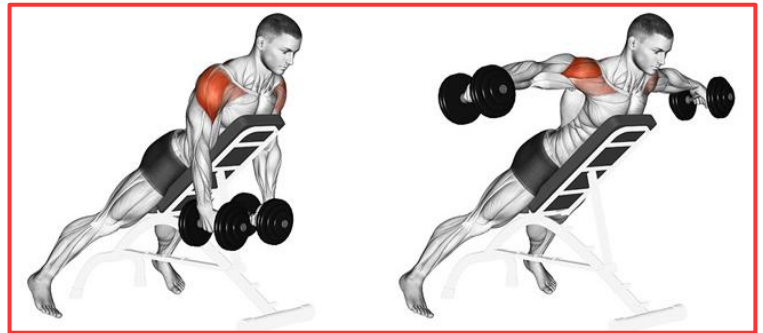
2) Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo n°1



OU



**Ou Exos 7 à 10 avec Swiss-Ball
si vous n'avez pas de banc !**

Exo n°2

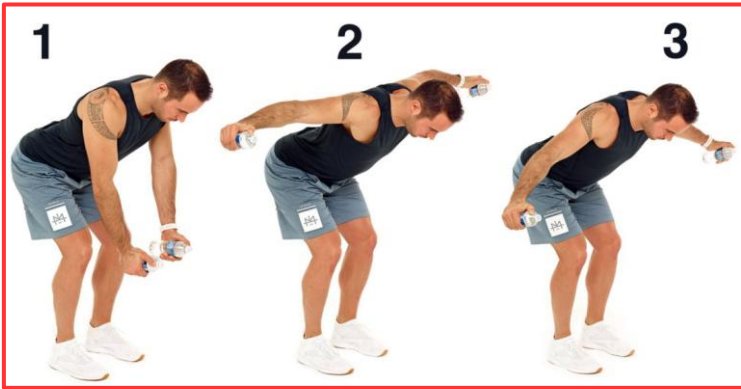
En allant
chercher le
plus possible
sur l'arrière.



OU



Exo n°3



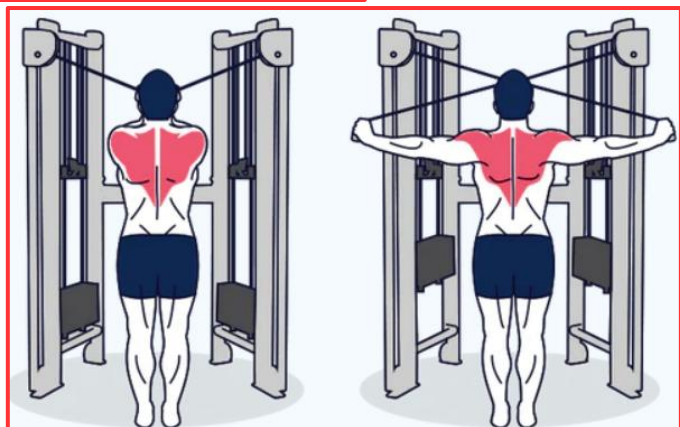
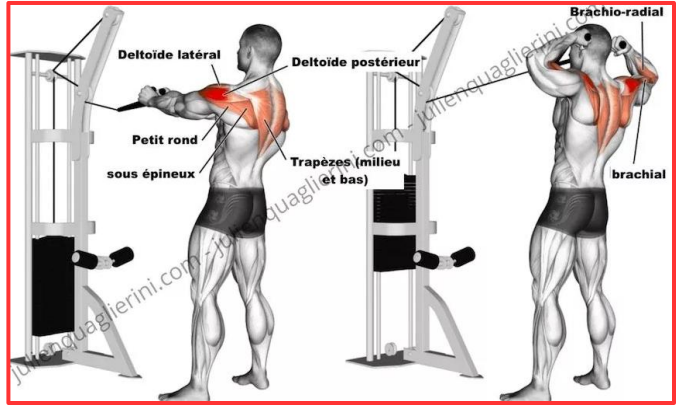
Avec sangles TRX

Exo n°4



Exo n°5

Avec élastiques



Exo n°6

Avec élastiques



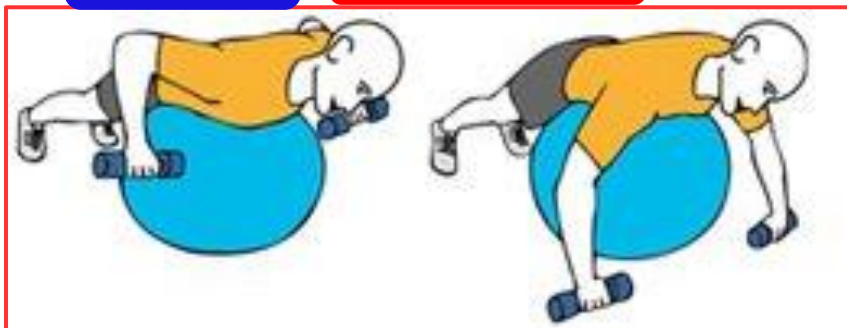
Exo n°7

Avec Medecine-Ball

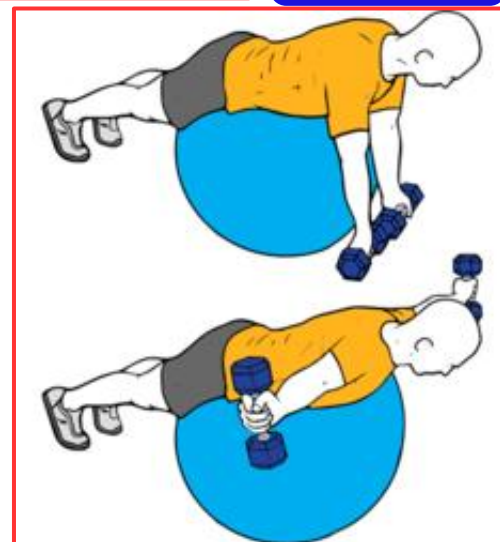


Exo n°8

Avec Swiss-Ball



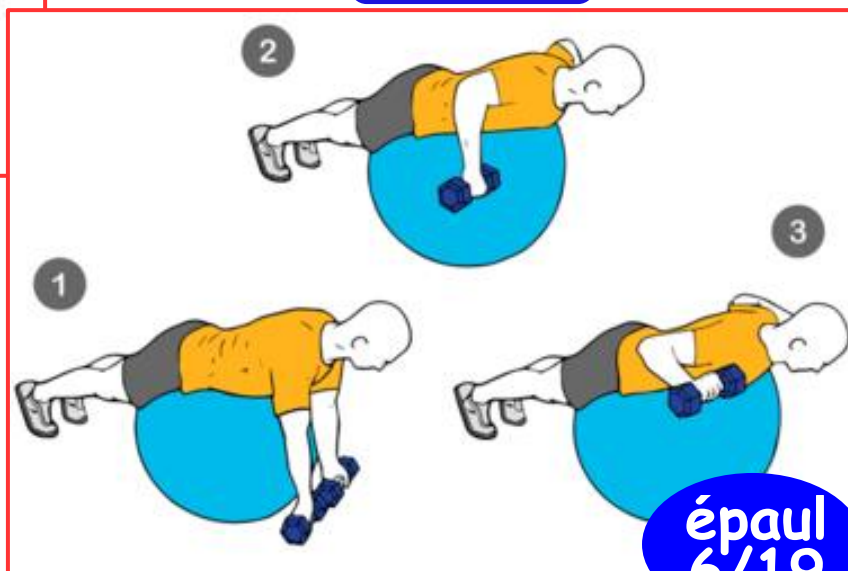
Exo n°9



Exo n°10



Exo n°11



**épaule
6/19**



5 EXOS *pour renforcer ses épaules*

Joliment mises en valeur l'été, les épaules n'en sont pas moins des articulations complexes, qui peuvent manquer de souplesse. On les renforce ici avec quelques mouvements simples à réaliser chaque matin, si besoin.

PAR AUDE TIXERONT

Dans notre vie quotidienne, les épaules, qui permettent aux bras de s'articuler, sont très sollicitées : porter un sac, attraper un objet, se brosser les dents, ouvrir une porte... Renforcer et assouplir régulièrement cette zone du corps est indispensable pour garder un maintien correct, une bonne posture, tout en évitant les douleurs et les risques de blessures. Avant de commencer cette routine, on pense à bien échauffer le haut du corps par des mouvements doux de moulinet, dans différents axes.



EXO 1

HAUT LES MAINS!

Assise, jambes tendues, le dos plaqué contre un mur, la tête droite. Les bras ouverts à 90 degrés, les coudes à hauteur des épaules contre le mur (comme si on faisait « haut les mains ! »). Faire glisser ses bras de façon à monter puis descendre ses mains en gardant les épaules le plus près du mur, sans avancer la tête.

10 répétitions.



EXO 2 LES POMPES

En position de planche, genoux au sol et mains plus écartées que la largeur des épaules. Descendre le buste vers le sol en présentant la poitrine et la tête vers le bas. Attention à ne pas creuser le dos ou l'arrondir, en gardant les abdominaux bien serrés.

5 à 10 répétitions.

FAIRE BOUGER SES ÉPAULES EST LA MEILLEURE FAÇON D'ÉVITER LA CAPSULITE, UNE RÉTRACTATION DE LA CAPSULE ARTICULAIRE QUI TOUCHE PLUS PARTICULIÈREMENT LES FEMMES À PARTIR DE LA CINQUANTAINE.



EXO 4 CERCLES AVEC LES BRAS

Debout, le dos droit, les jambes un peu plus ouvertes que la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Tendre les bras dans le prolongement des épaules et faire des cercles dans un sens, puis dans l'autre. Attention à ne pas monter les épaules pour bien focaliser le travail.

A réaliser 1 minute dans chaque sens.

EXO 3 TOUCHER D'ÉPAULE

En position de planche, sur ses pointes de pieds ou éventuellement les genoux au sol, les bras placés à largeur d'épaules, le dos droit. Avec sa main gauche, venir toucher son épaule droite, puis la gauche avec sa main droite, etc. Bien serrer son ventre en rentrant le nombril, et garder le dos plat.

A réaliser pendant 1 minute, lentement, de façon à garder l'équilibre.



EXO 5 LE PAPILLON

Allongée sur le ventre, les jambes tendues, les bras ouverts et fléchis à 90 degrés. Décoller le haut du buste et la tête et rester dans cette position. Monter et descendre les bras, en gardant le haut du buste décollé. Possibilité de réaliser cet exercice les bras tendus sur le côté.

A réaliser pendant 30 secondes.

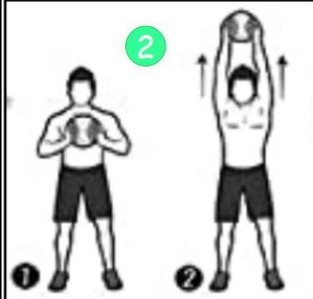
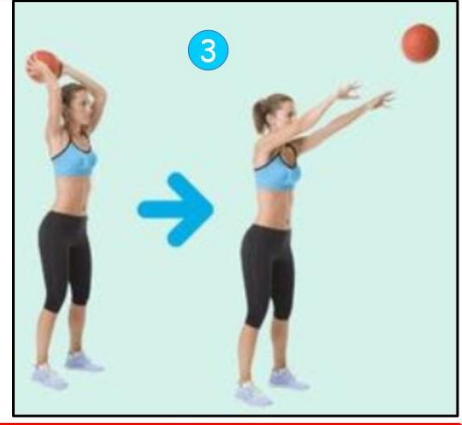
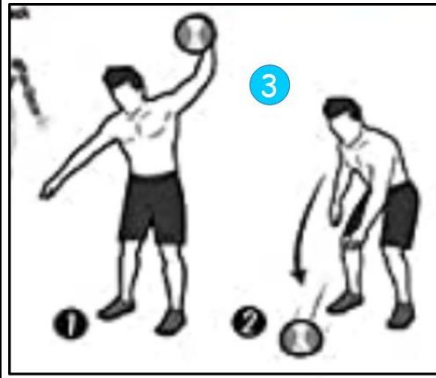


ILLUSTRATIONS : SOPHIE BÉNICHOU ; ISTOCK/GETTY IMAGES

ÉPAULES

Avec un peu de matériel

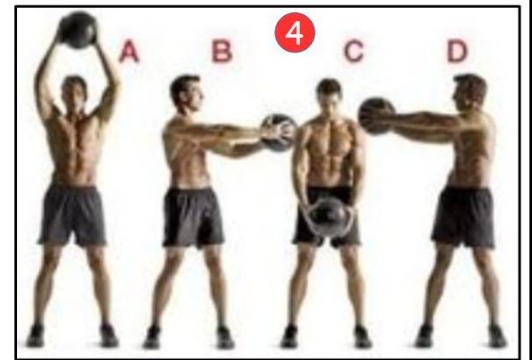
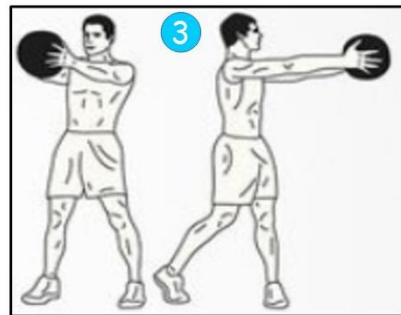
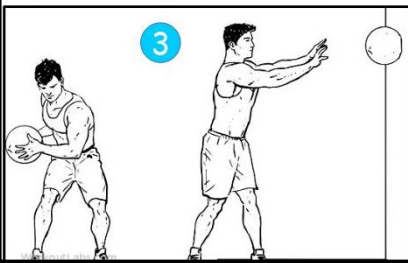
Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball



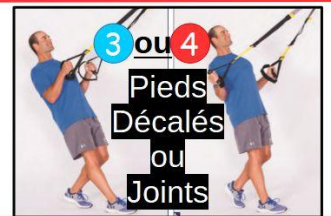
Medecine Ball

7 exos pour Épaules

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



Sangles TRX

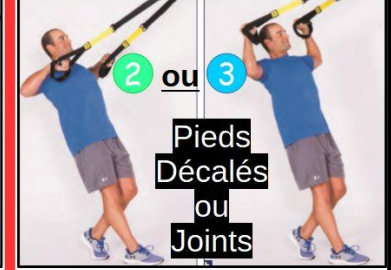


9 exos de Deltoïde

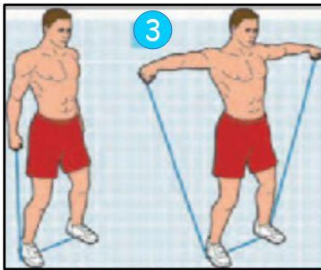
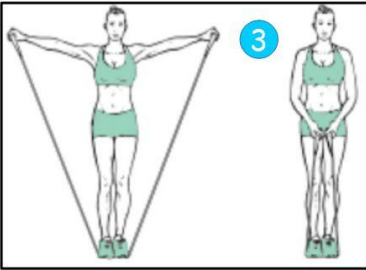
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4

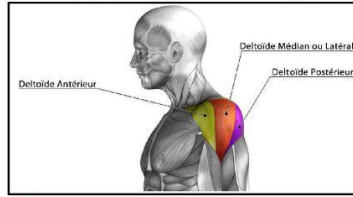
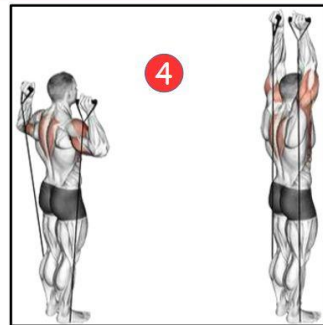
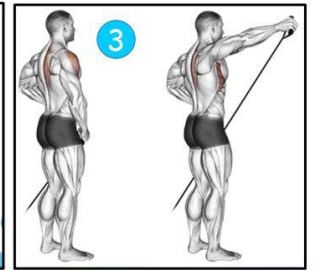
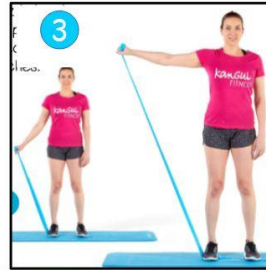
107



épaule 9/19



4 Deltoides
Médians

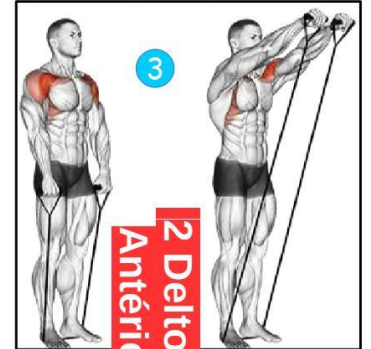


**9 exos pour
deltoides**

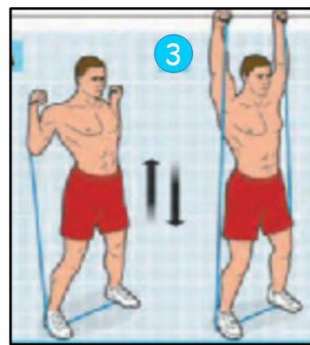
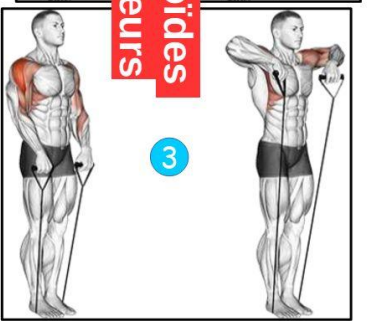
Par niveaux
de difficulté :

1 2 3 4 5

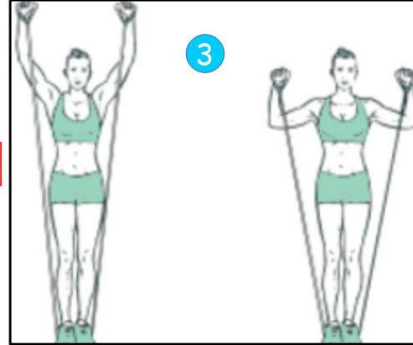
Élastique



2 Deltoides
Antérieurs



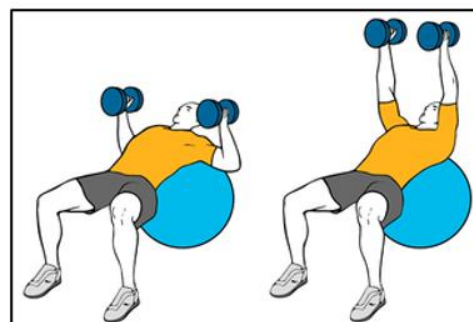
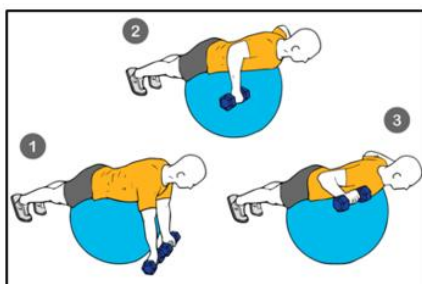
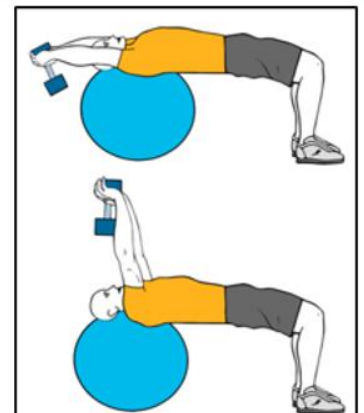
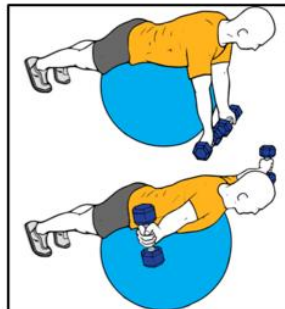
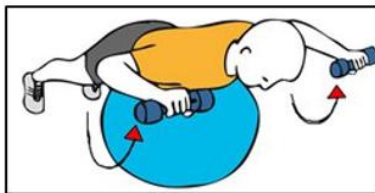
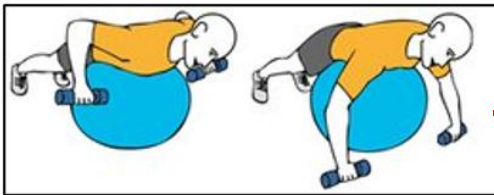
3 Deltoides
Postérieurs



**Deltoides postérieurs
(Arrière des épaules)**

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

Swiss-Ball



ÉPAULES

21



22a



27a



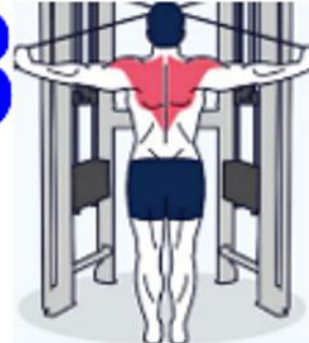
21



22b



23

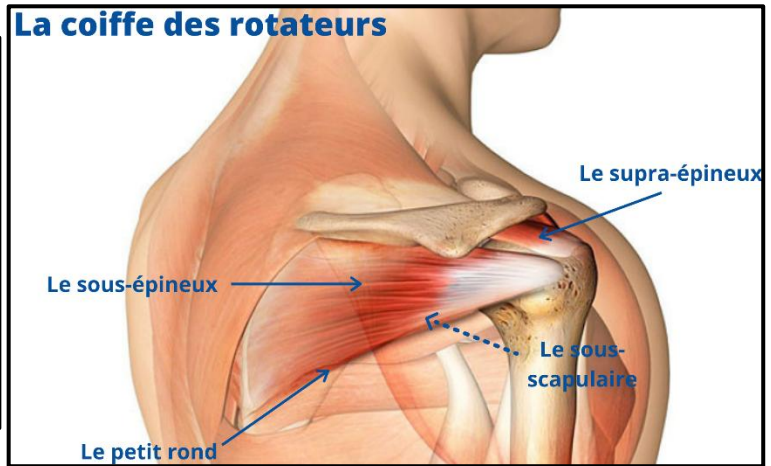
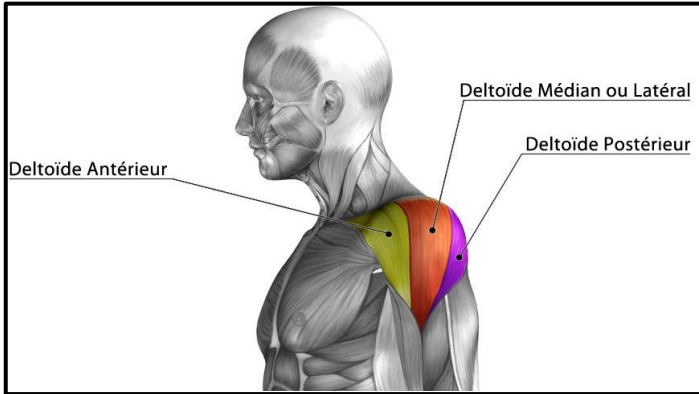


27b



3) Épaules & Pectoraux

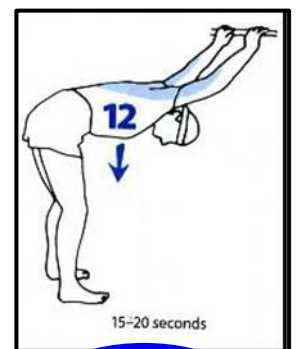
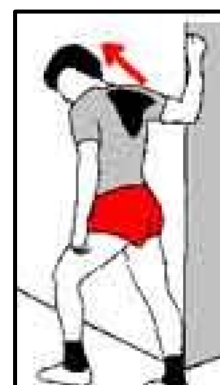
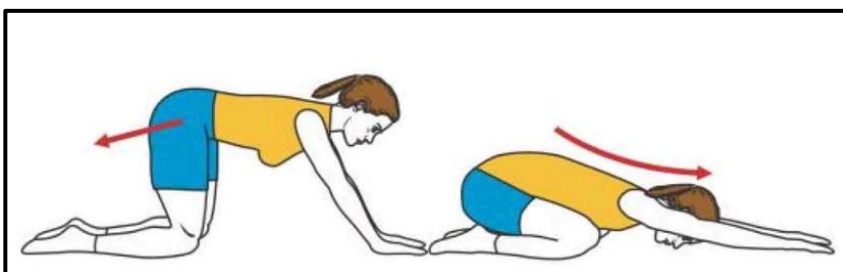
Étirements passifs



1) Relâchement complet de l'épaule.



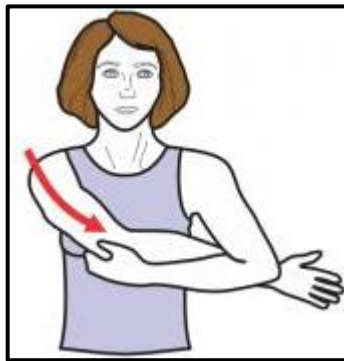
2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).



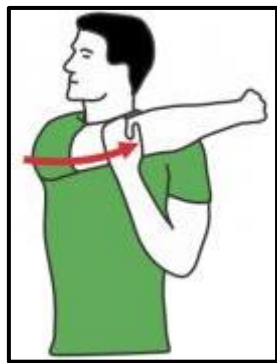
épaul
12/19



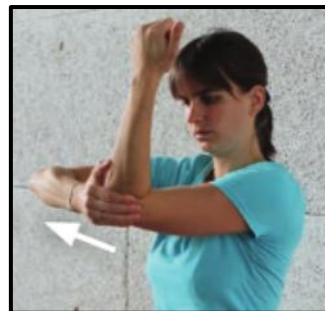
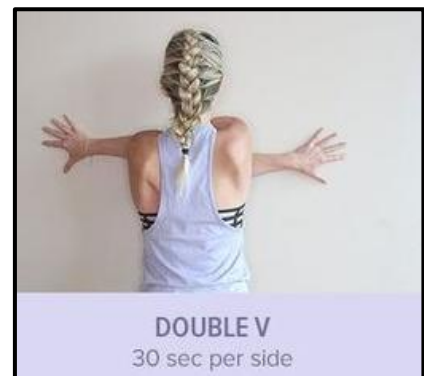
Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



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



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



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



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



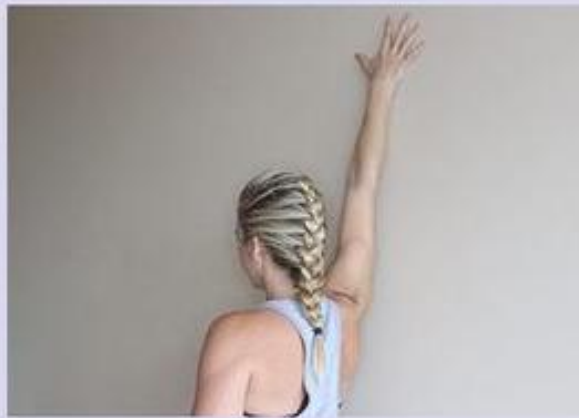
3) Étirements Deltoïdes antérieurs et médians (avant et milieu épaule).



WALL CHEST STRETCH
30 sec per side



UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH
30 sec per side



OVERHEAD SHOULDER STRETCH
30 sec per side



OVERHEAD TRICEPS STRETCH
30 sec per side



WALL DOWNDOG
30 sec



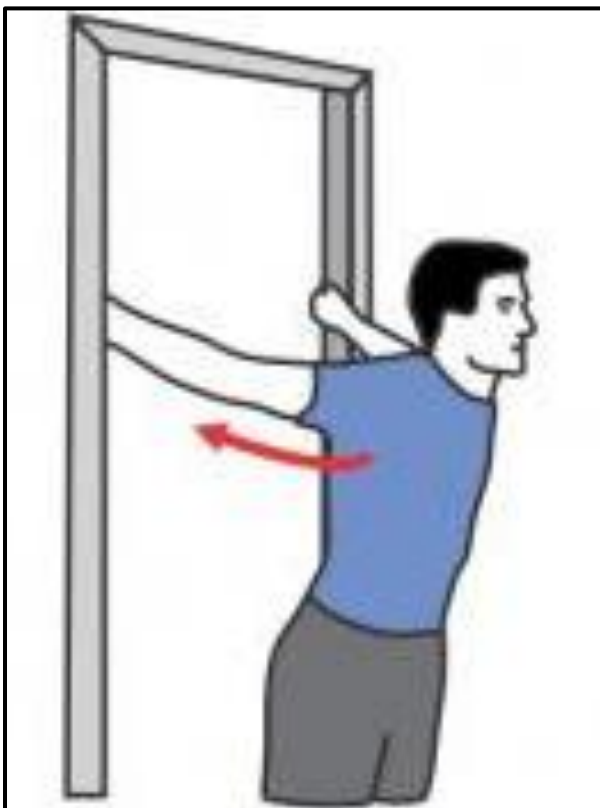
Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



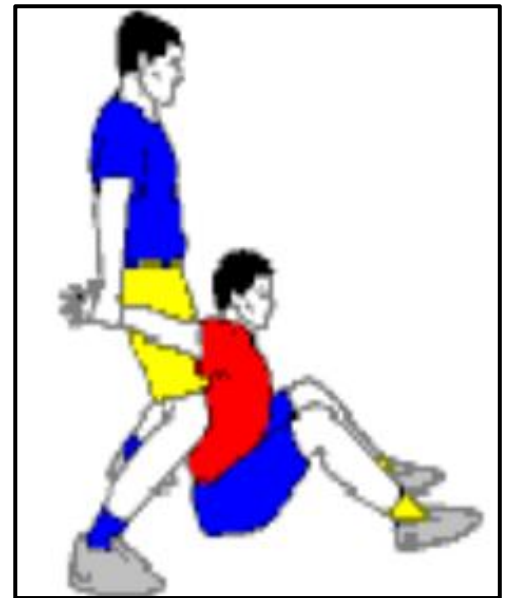
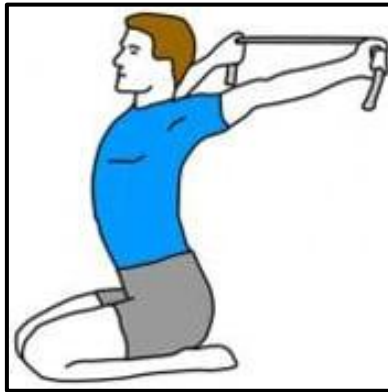
Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.



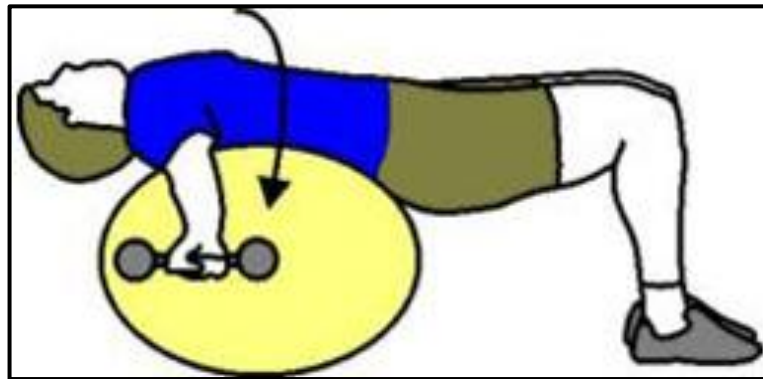
Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.



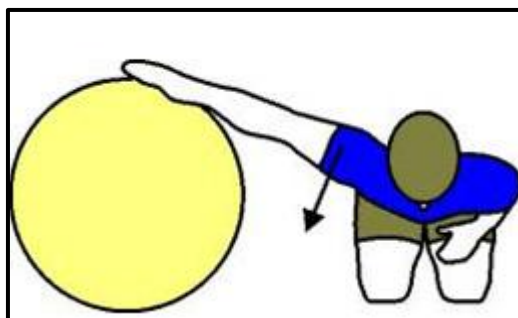
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



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



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

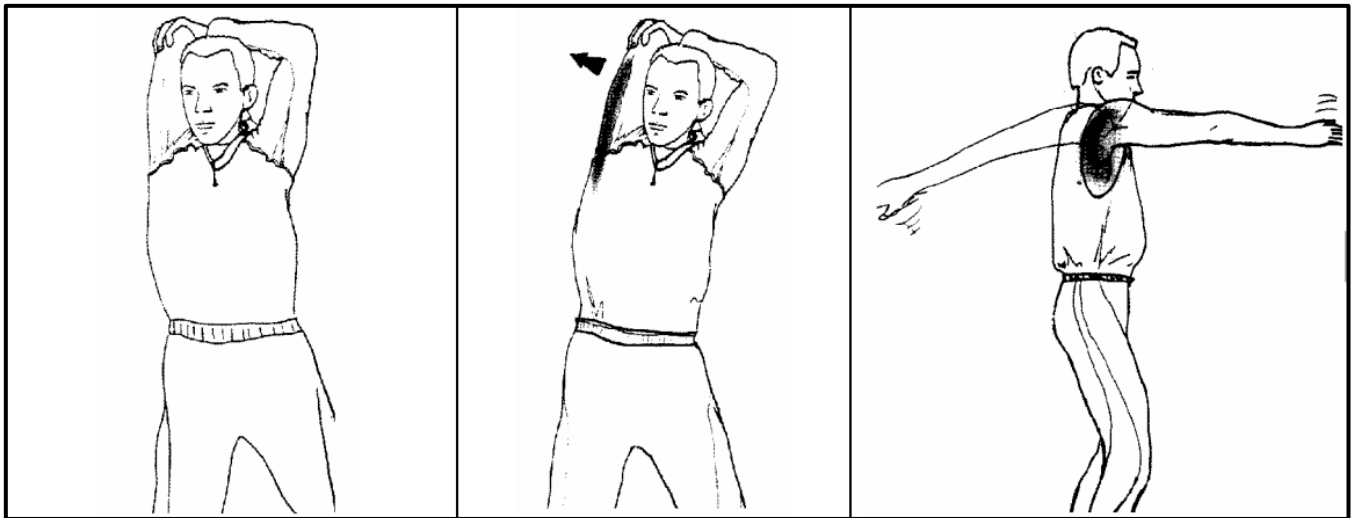


Pour les douleurs Scapulaires, voir page 69

Étirements Activo-dynamique

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

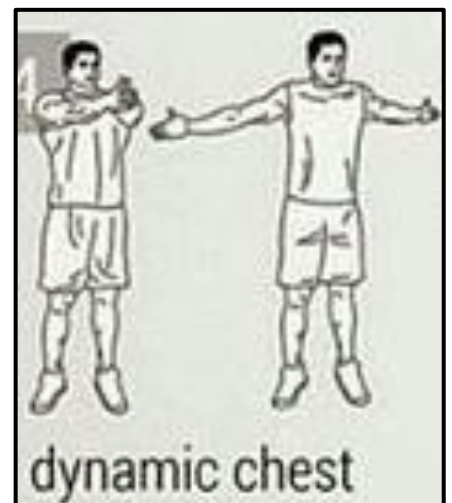
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



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







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



Mobilité → Épaules :

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

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

mouvement 1 Rotation pendulaire de l'épaule

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE
Ne pas chercher à faire de grands cercles.



©LAC

mouvement 2 Abaissement de l'épaule

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

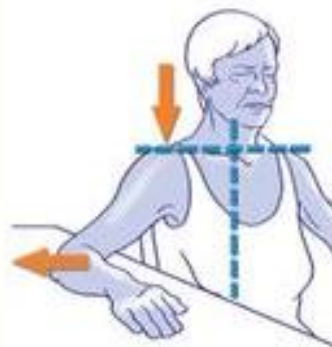
- Garder les épaules basses et dans l'axe du corps.
- Éviter l'effet « d'enroulement » des épaules vers l'avant.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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

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



©LAC

mouvement 3 Mobilité de l'épaule

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Entretenir les mouvements latéraux de l'épaule.

Comment bien faire le mouvement ?

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

Penser à garder l'épaule basse.

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



©LAC

mouvement 4 Élévation des bras

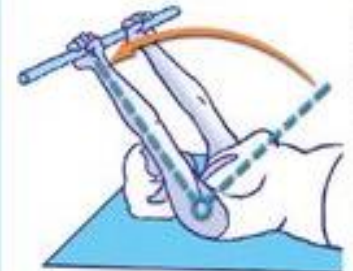
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©LAC

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

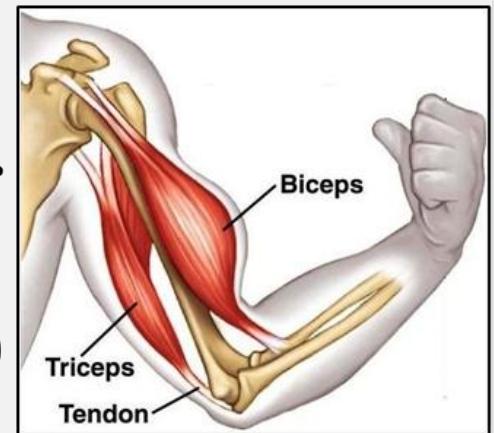
- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

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

Anne LAMBERT
Masseur-Kinés thérapeute
Hôpital Cochin, Paris

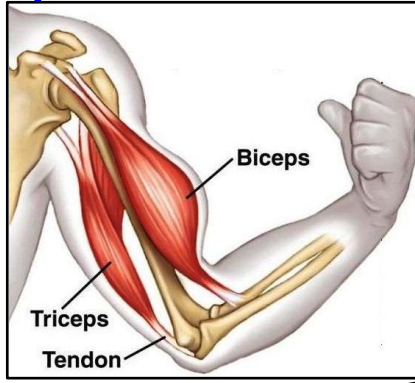
F) Biceps, Triceps, Avant-bras, Coudes, Poignets & Doigts :

- 1) Biceps / Triceps _____ 1
- 2) Avant-bras & Coude _ 4
- 3) Étirements _____ 5
- 4) Doigts & Poignets _____ 11



1) Biceps / Triceps

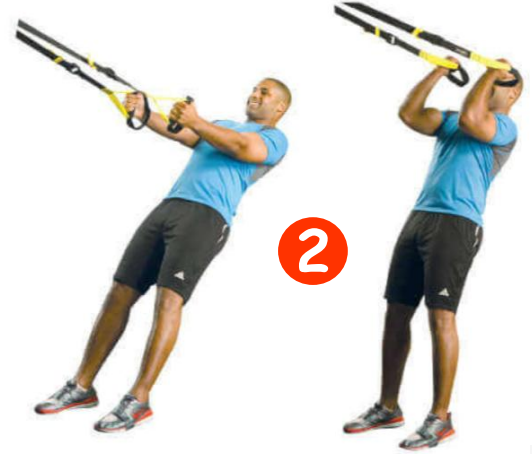
a) Les biceps



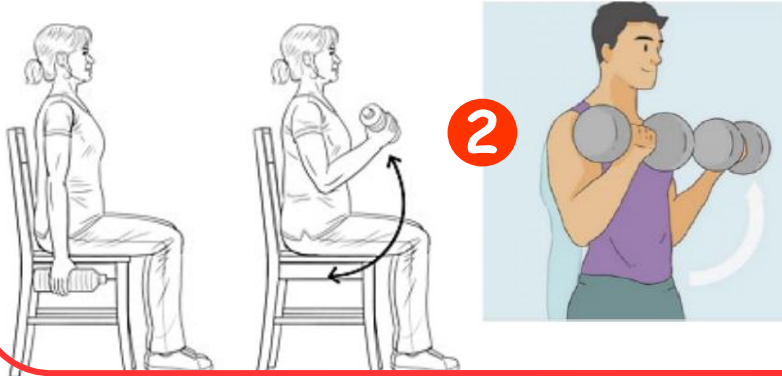
Prise serrée sur barre en promenade

Sans matériel

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



A la place des haltères prendre des bouteilles d'eau



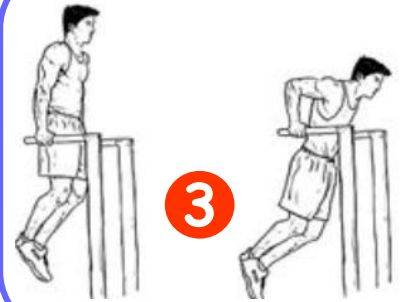
b) Les triceps

Triceps contre mur

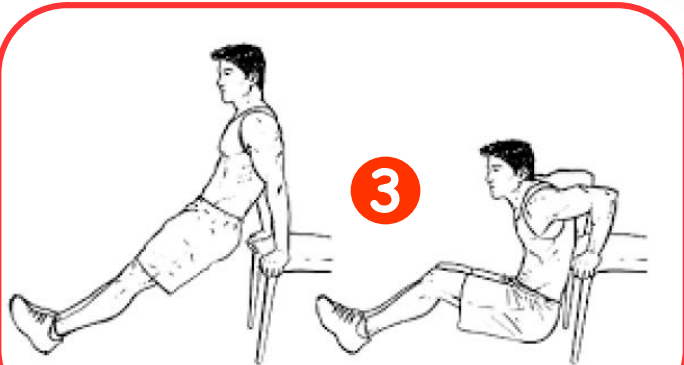
Triceps au sol



Triceps sur DIPS en promenade



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



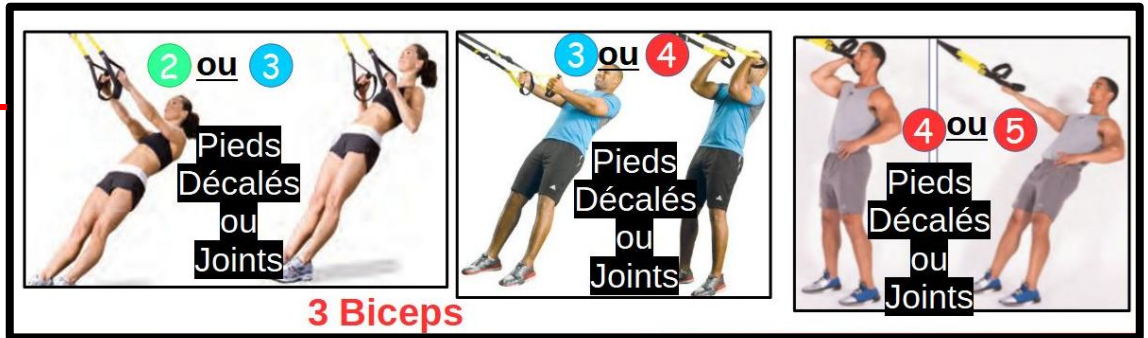
BiTri 1/13

Avec un peu de matériel

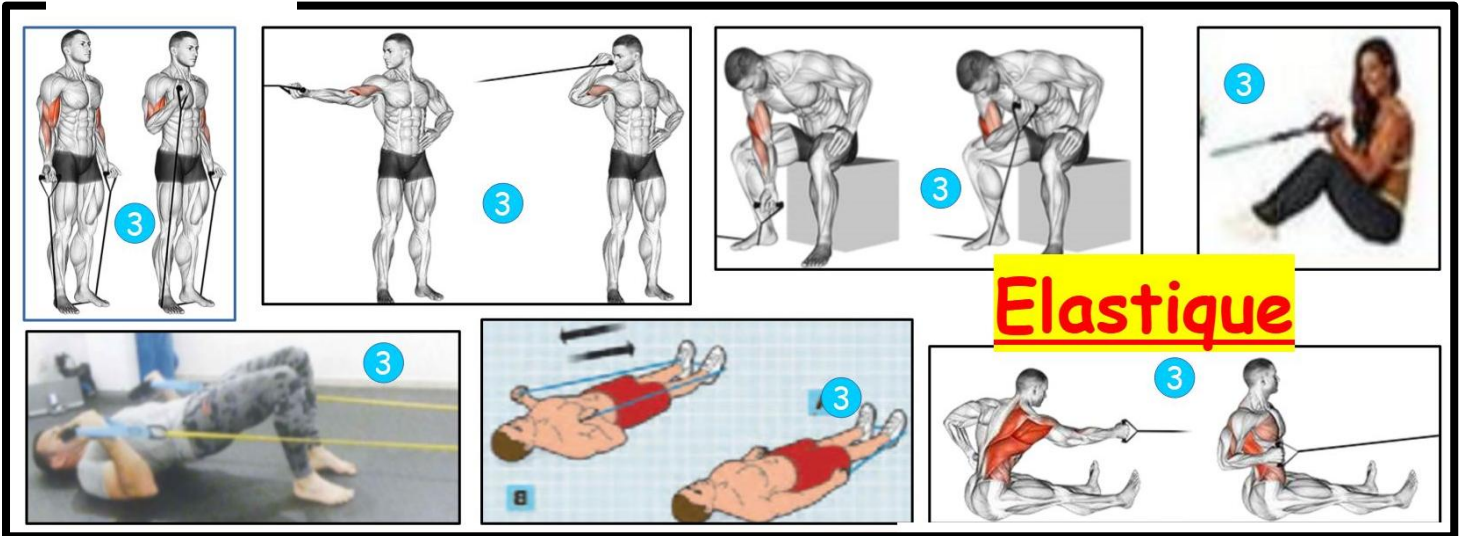
Sangle TRX + Elastique + Medecine-Ball

BICEPS :

TRX



3 Biceps



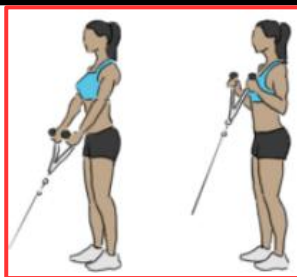
Elastique

TRICEPS :

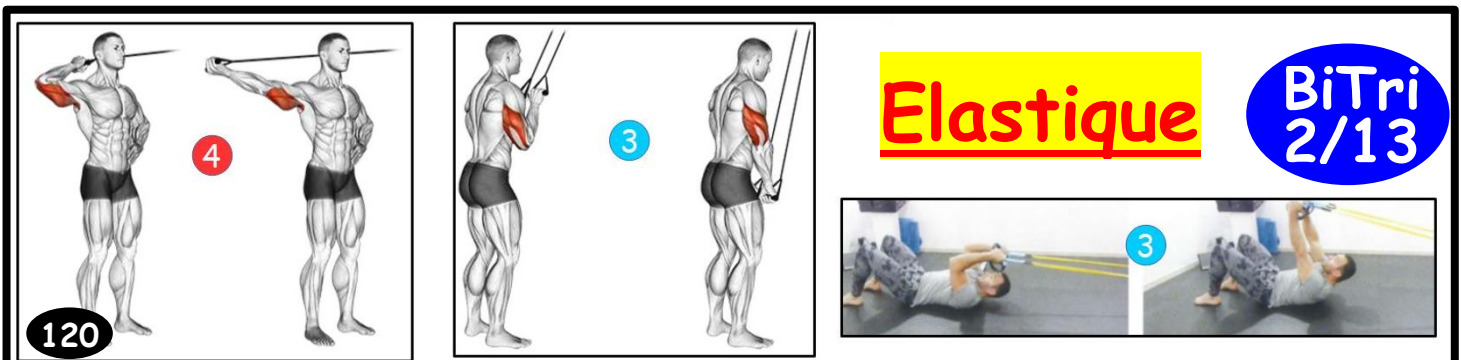
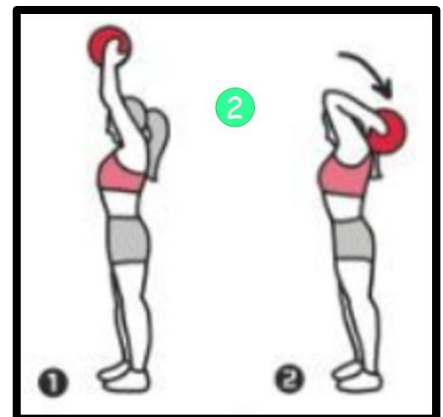
TRX



1 Triceps



Medecine Ball



Elastique

BiTri
2/13

BICEPS

31



32

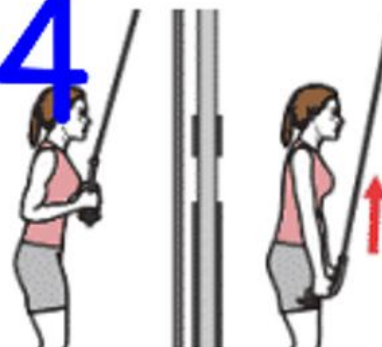


TRICEPS

33



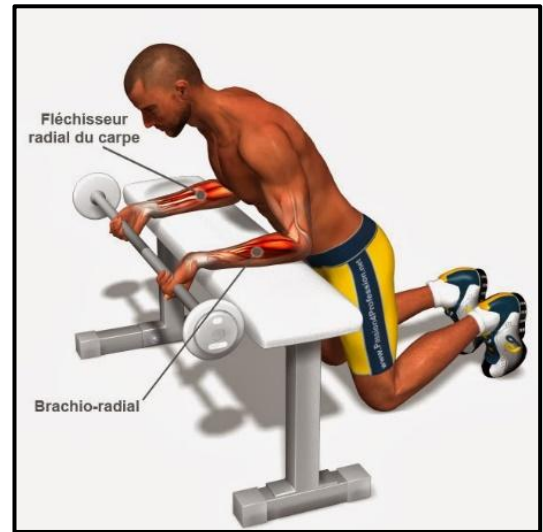
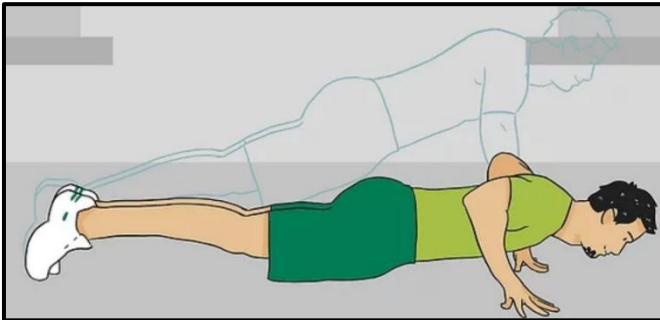
34



35



2) AVANT-BRAS :



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

Balle de tennis :

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

Marche du crabe :

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



Tenez fermement un manche à balai entre vos mains :

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

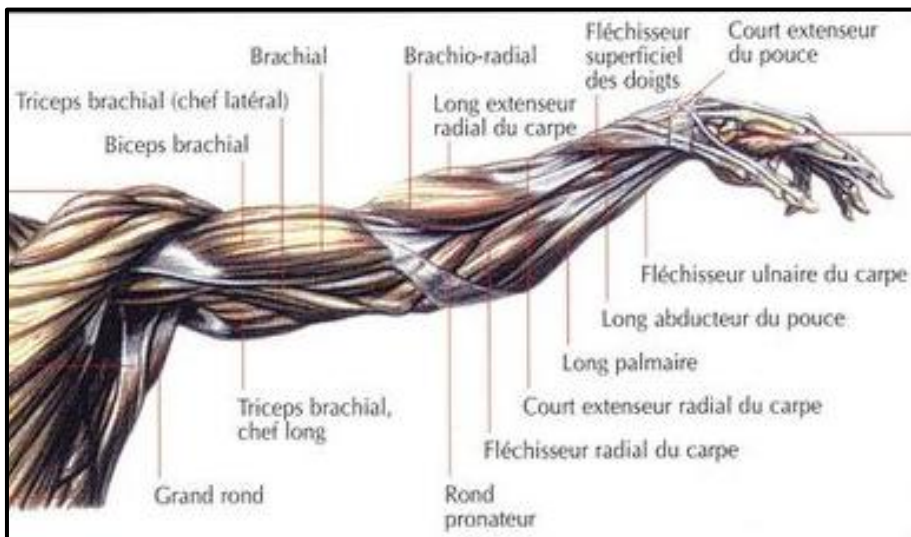
Arrêtez le mouvement lorsque le poids touche le rouleau, ensuite dévidez soigneusement et doucement la corde de la même manière pour faire descendre le poids. Faites l'exercice d'une seule traite en maintenant fermement vos bras en position.

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

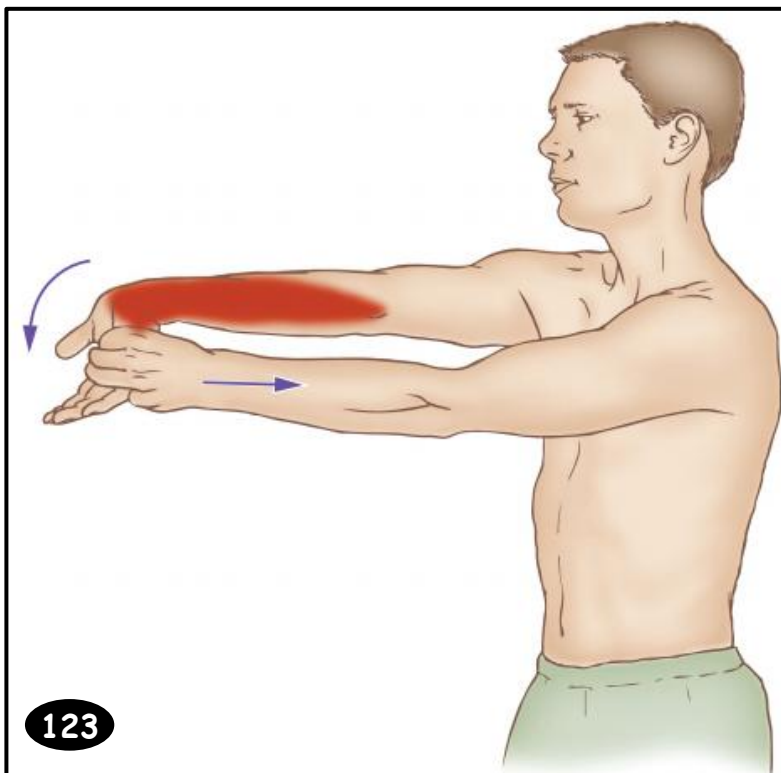
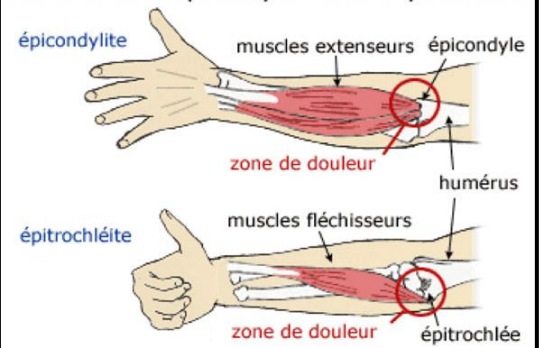
Réalisez 3 à 5 séries de avec 1 minute de récupération entre chaque série.

3) Étirements passifs

Avant-Bras & Coude



Anatomie de l'épicondylite et de l'épitrôchléite



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

Consignes :

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

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

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

Répétez le tout 5 fois.

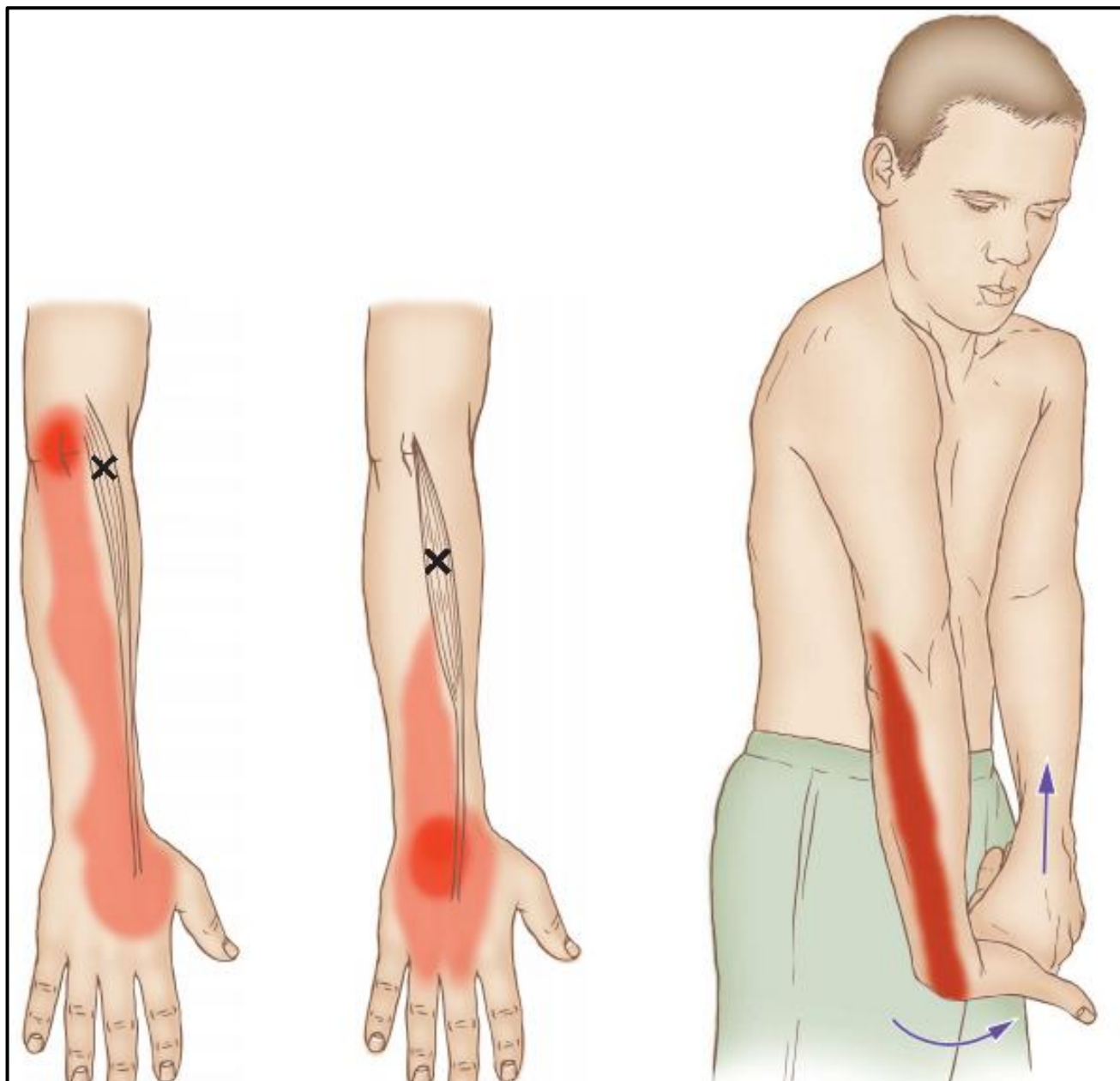
Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude).

Consignes :

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

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

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



Arthrose du coude

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo **5**
FICHES

Mouvement 1 Flexion du coude

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion du coude la plus complète possible.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



ELAC

Mouvement 2 Extension du coude

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



ELAC

Mouvement 3 Bascule du poignet

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Restaurer la pronosupination sans bouger l'épaule.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



ELAC

Mouvement 4 Contraction du biceps

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



ELAC

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

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

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

mouvement 1 Flexion du coude

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion du coude la plus complète possible.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude et la main (paume dirigée vers le haut) sont posés sur la table.
- À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude et amener la main au contact de l'épaule du même côté.

• ASTUCE

Si le coude est douloureux, le placer sur un coussin plutôt que directement sur la table.



GLAC

mouvement 2 Extension du coude

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer l'extension totale du coude.

Sans cette extension complète, la tendance est de « surmener » l'épaule pour compenser.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut.
- Prendre une petite bouteille d'eau dans la main et laisser le coude s'ouvrir lentement sous le poids de la bouteille. Maintenir la position au moins 10 à 15 minutes.

• ASTUCE

Attention à ne pas soulever le haut de l'épaule et à ne pas prendre un poids trop lourd au départ (la bouteille sera remplie au fur et à mesure pour rendre l'exercice plus difficile).



GLAC

mouvement 3 Les marionnettes

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Retrouver la possibilité de tourner la paume de main vers le haut/le bas sans bouger l'épaule.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise, le coude est plié et posé sur une table (avec coussin sous le coude pour plus de confort), et la paume de main est dirigée vers le haut.
- L'autre main aide le bras « à faire les marionnettes » en rotation sans que l'épaule se soulève.

• ASTUCE

La main se place au niveau du poignet pour exercer le mouvement de rotation.



GLAC

mouvement 4 Renforcement du biceps

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

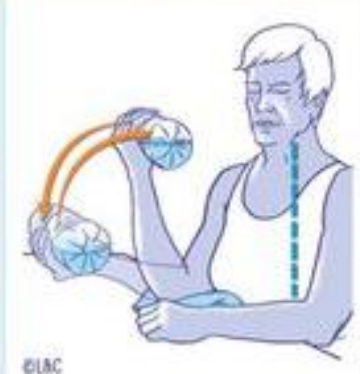
- Faciliter la flexion du coude grâce aux biceps.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut.
- À l'aide d'une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie (plus la bouteille est remplie plus l'exercice est difficile) éloigner le bras le plus loin possible du buste et le plus lentement possible, ramener ensuite vers le buste.
- Renouveler le mouvement plusieurs, dans un mouvement de pompe.

• ASTUCE

Bien positionner la paume de la main vers le haut.



GLAC

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

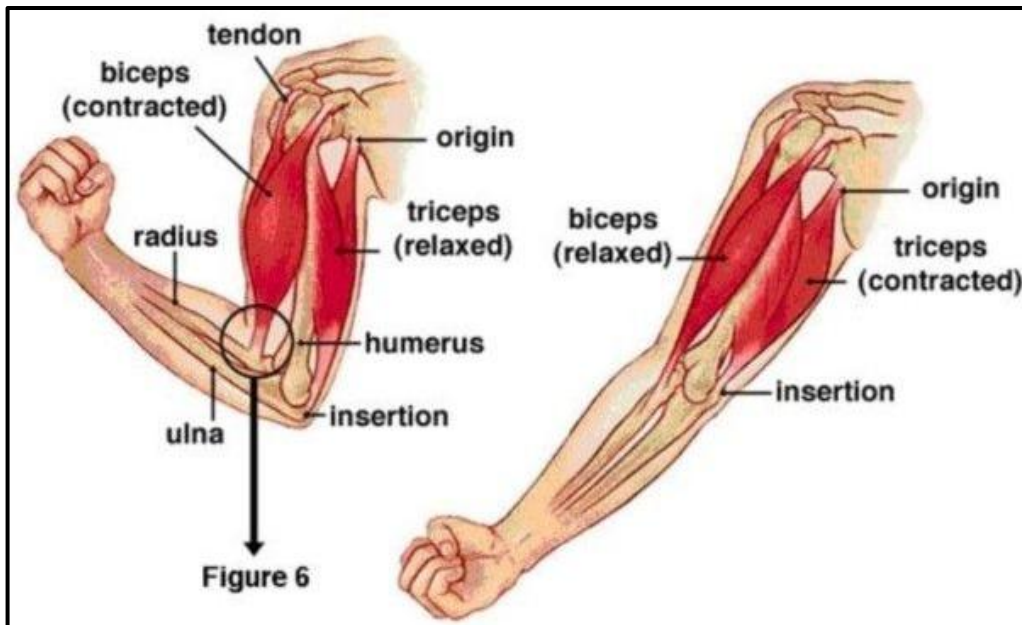
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

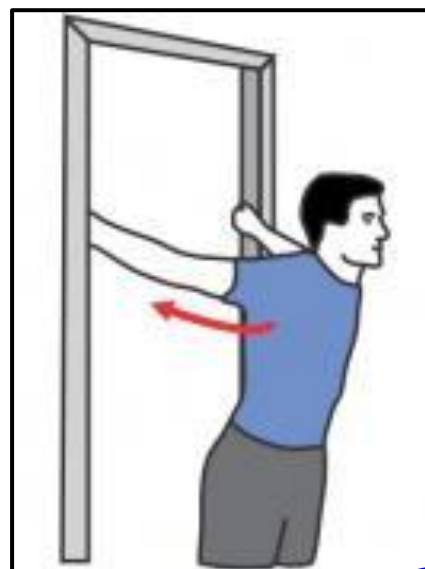
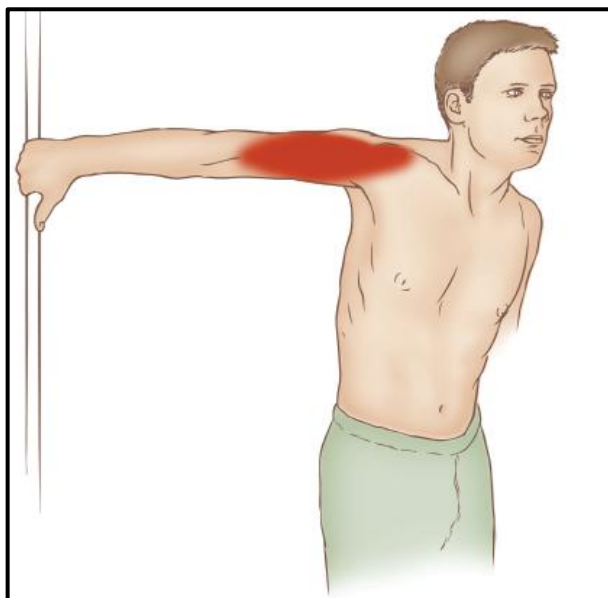
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

Biceps / Triceps

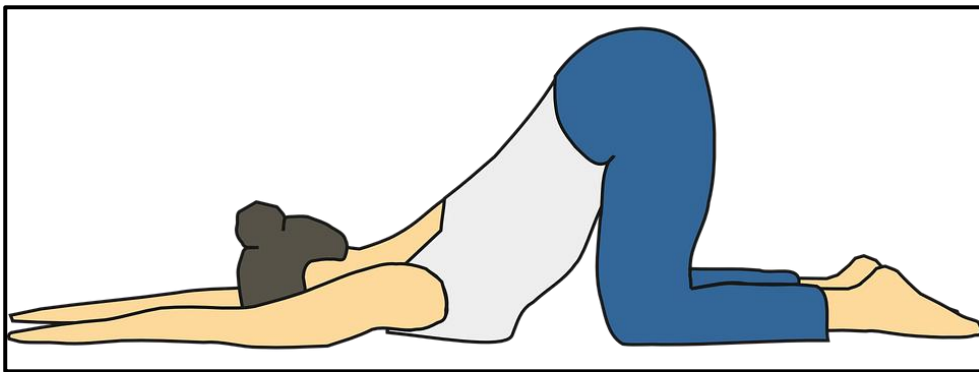
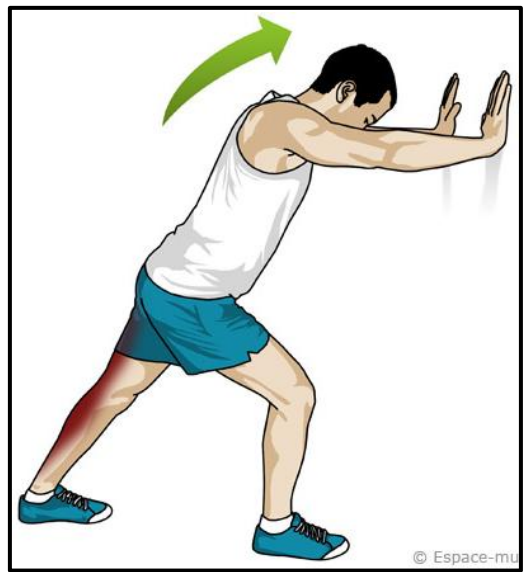
Étirements passifs



Biceps :



Triceps :



4) Doigts & Poignets

UN SEUL DOIGT :

5 exos

POUR ASSOUPLIR DOIGTS ET POIGNETS

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

PAR SOASICK DELANOË

129

BiTri
11/13

1

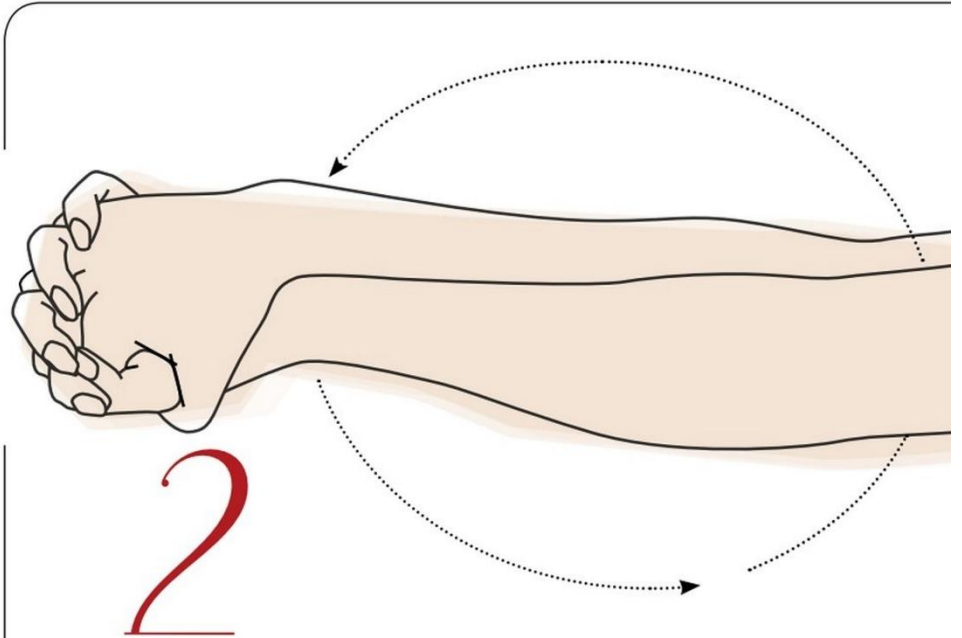
On fait des moulinets

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

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

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

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



2

On croise les mains d'avant en arrière

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

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

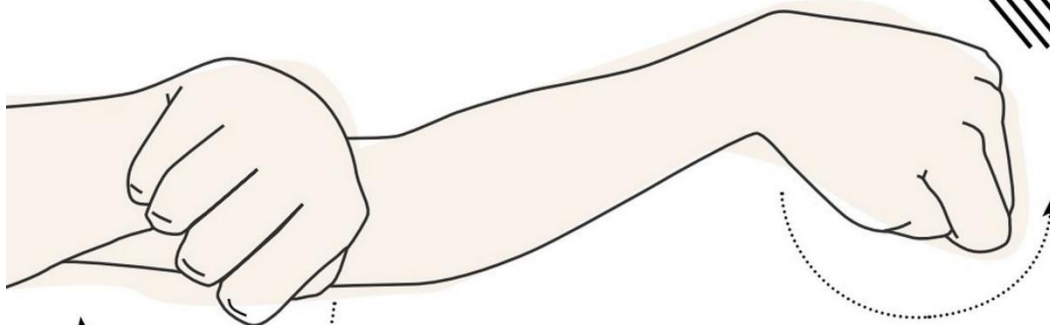
Inspirer lentement et profondé-

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

Expirer et ramener les mains en position initiale.

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

Recommencer en changeant le sens du croisement des mains.



On joue au marionnettiste

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

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

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

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

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

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

4 On les étire en douceur

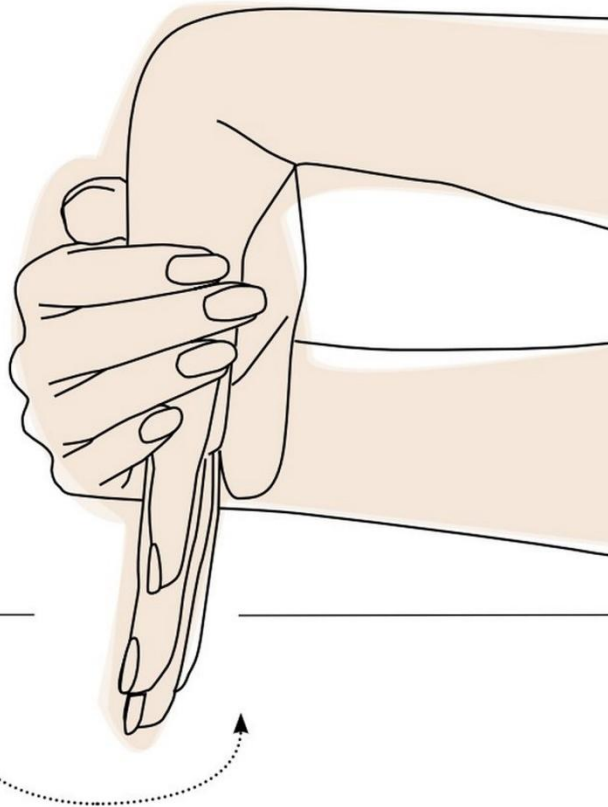
Assise, dos droit, épaules abaissées, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules.

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

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

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

Répéter avec la main droite.



Entre chaque exercice...

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

5 On délie ses mains

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

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

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

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

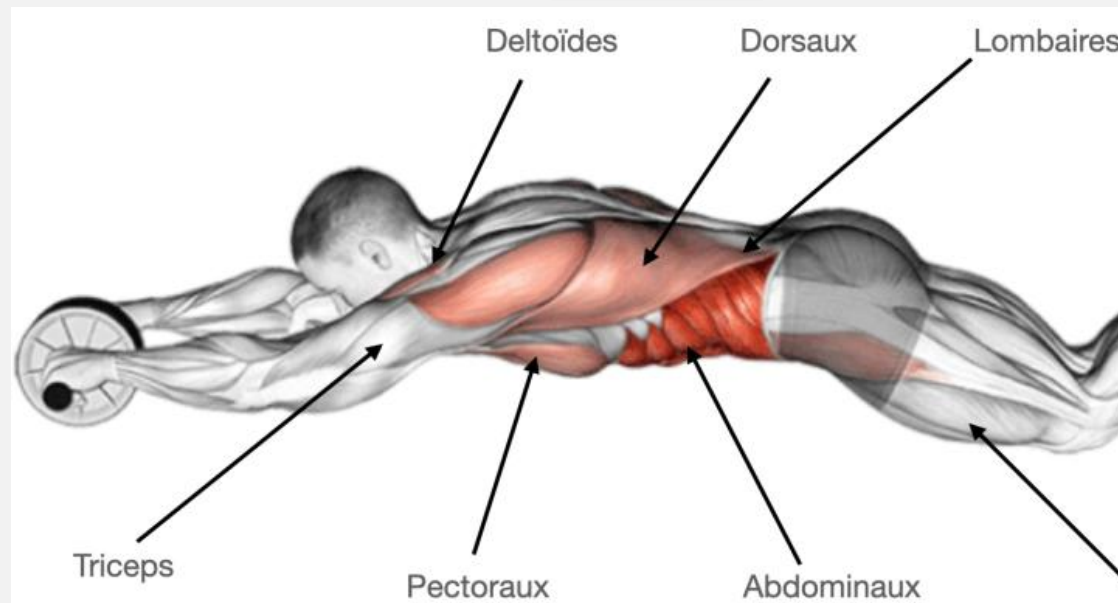
Ramener les poings à l'horizontale et ouvrir les doigts en les écartant le plus possible pendant 5 secondes. Relâcher en secouant les mains, bras tendus le long du corps.

Répéter le cycle 3 à 5 fois.

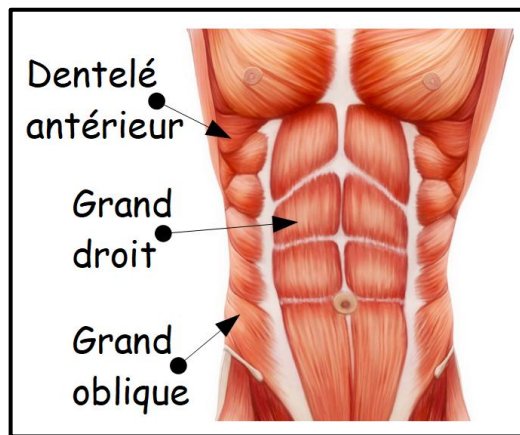

























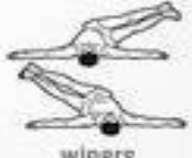


















G) ABDOS & GAINAGE :

- 1) Abdominaux _____ 1
- 2) Gainage _____ 8
- 3) Étirements _____ 19

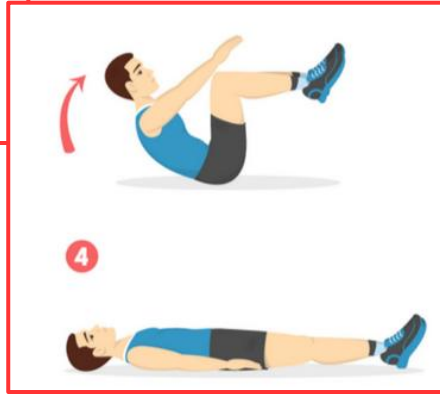
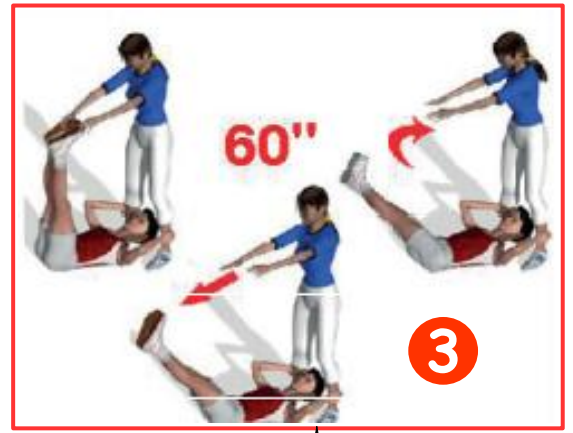


1) Abdominaux



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

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

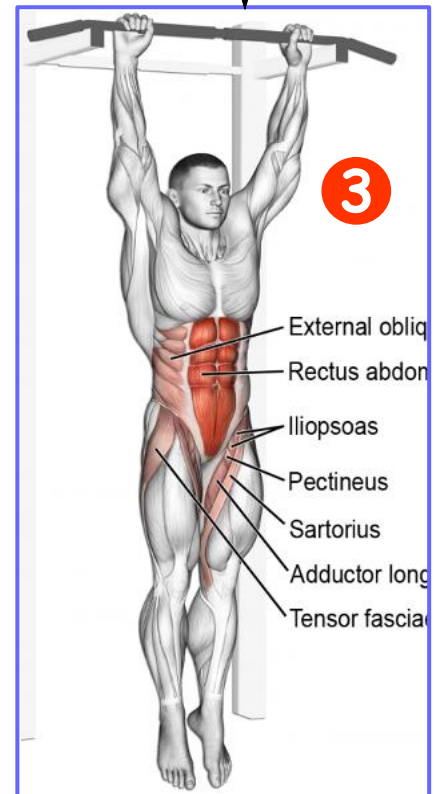
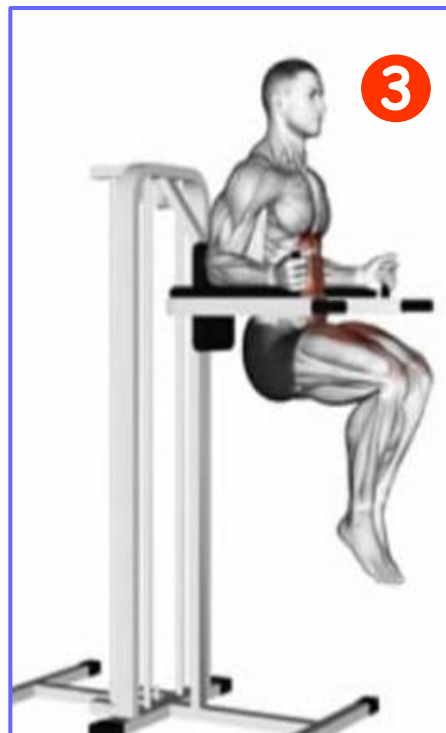


Pour cibler les abdominaux du bas
(zone la plus difficile à atteindre) !



Coude genou opposé en alternance.

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



Abdo
2/18

MA SÉANCE D'ABDOS

EN TOUTE SÉCURITÉ

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

4 CONSEILS POUR UNE SÉANCE EFFICACE

1. Respirez. Ne retenez jamais votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

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

3. Grandissez-vous. Allongez votre colonne, éloignez la tête et les épaules du bassin.

4. Adaptez votre charge de travail à votre niveau. Préférez réduire le nombre de répétitions (ou le temps) et privilégiez la technique de l'exercice.

5. Effectuez le circuit complet 3 fois, sans récupération entre les exercices et avec une minute de récupération entre les circuits.

NOTRE EXPERTE



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



1 JE TONIFIE TOUT MON CORPS AVEC LA PLANCHE FRONTALE

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

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

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

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

LE BON TEMPO : 30 secondes.



2 JE GALBE MA TAILLE AVEC LA PLANCHE LATÉRALE

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

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

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

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

LE BON TEMPO : 20 secondes par côté.



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



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

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

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

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

LE CONSEIL DE L'EXPERTE :

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

LE BON TEMPO : 30 secondes.



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

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

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

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

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

LE BON TEMPO : 10 secondes par jambe.

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

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

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

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

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

LE BON TEMPO : 30 secondes.



JE GAINÉ MON VENTRE



1 LE Y

ZONES CIBLÉES : le transverse et les obliques.

EN PRATIQUE : debout, jambes écartées un peu plus que la largeur des hanches.

Les bras sont écartés et tendus vers le ciel, avec un haltère de 2 kg dans chaque main. Le bas du corps est fixe, c'est le tronc qui bouge. Nombriil engagé, le buste se penche à gauche, puis à droite.

RÉPÉTITIONS : 20 allers-retours.



2 LE CRUNCH PILATES

ZONE CIBLÉE : les grands droits.

EN PRATIQUE : allongez-vous sur votre tapis, dos, bassin et pieds au sol, jambes pliées, le regard fixé au plafond. Mains sur le crâne derrière les oreilles, coudes ouverts vers l'extérieur, les omoplates se décolleent du sol vers le plafond. Vous montez à chaque expiration tout en contractant le périnée, vous descendez à chaque expiration en relâchant.

RÉPÉTITIONS : 10 de chaque côté.



3 LA SIRÈNE

ZONE CIBLÉE : les obliques.

EN PRATIQUE : allongez-vous sur un côté, avant-bras au sol. La cuisse est connectée au tapis et vous êtes positionnée sur votre hanche (et non sur la fesse). L'autre bras peut se placer soit sur la hanche, soit en soutien de la tête. Le nombriil est rentré, les tibias et mollets décollés du sol. Poussez vos pieds vers le ciel et l'épaule vers les pieds pour rapprocher la hanche et les côtes.

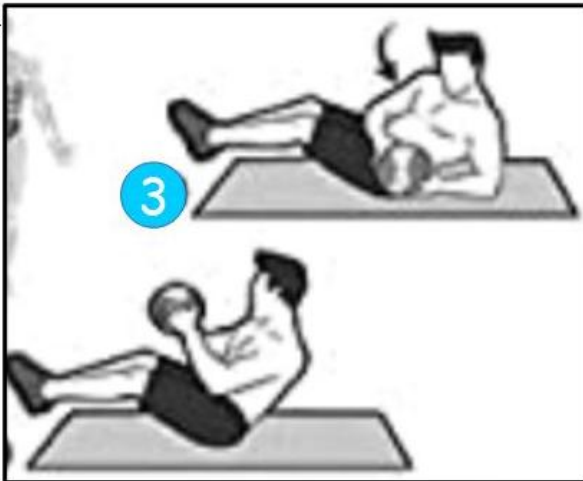
RÉPÉTITIONS : 20 de chaque côté.



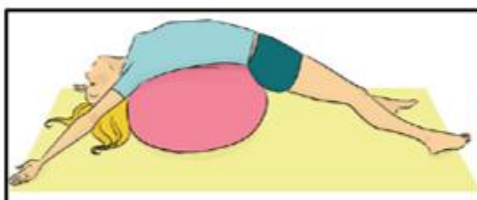
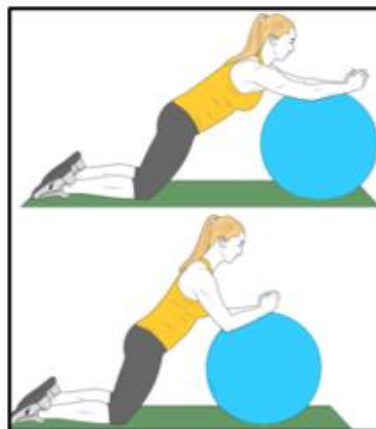
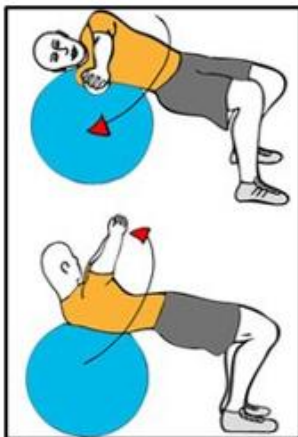
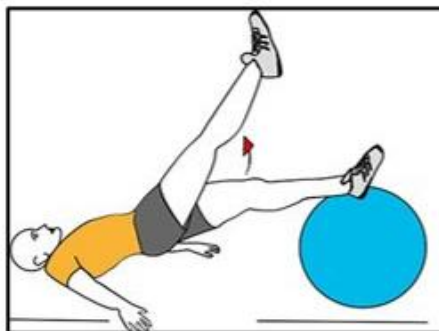
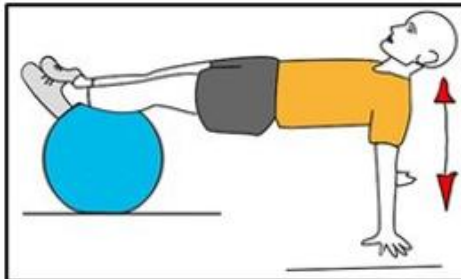
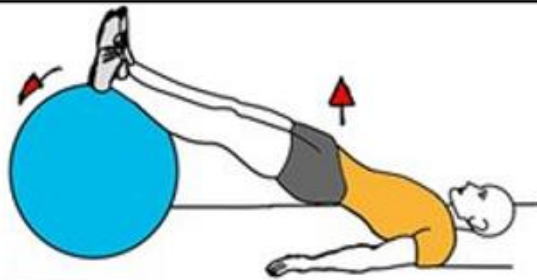
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Swiss-Ball

ABDOS :



Abdos



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

41 Abdos Ciseaux

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

OU

42 Abdos Vélo

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

43 Abdos Sit Up

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

44 Abdos Crunchs élastiques

45 Abdos Medecine-ball

OU

46 Abdos obliques toucher talon

TOUCHE TALON ALTERNÉ

47 Abdos obliques Coude-Genou opposé

48 Abdos obliques Medecine-ball

Gardez le dos, droit !

2) Gainages

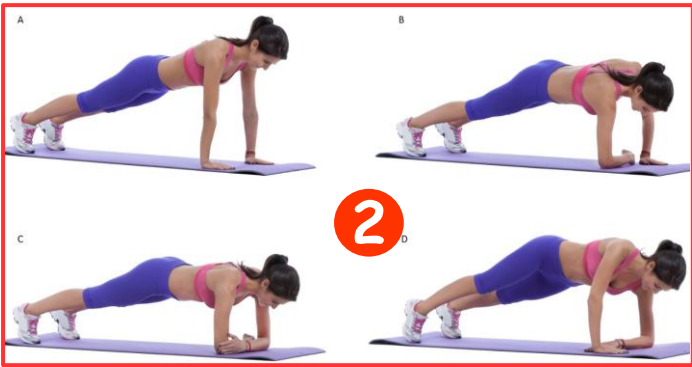
Pour un travail sur les obliques...



Gainage obliques en rotation



Gainage Twist main-genou



Gainage Break-Dance

Gainage Twist coude-genou

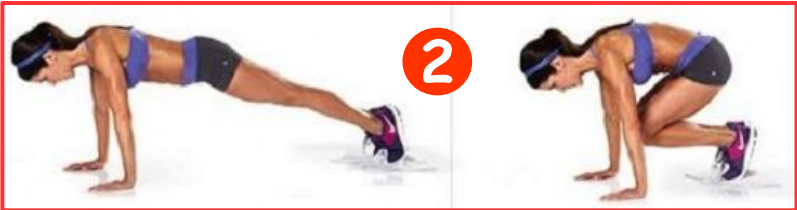


Pour un travail gainage/cardio...

Climber sur coudes ou bras tendus



Planche Jump Ins



Plank-Jack

Objectif Abdos & Lombaires

1. CRUNCH BICYCLETTE



30 SECONDES

Faites une pause de 15 secondes tous les 2 exercices

2. CRUNCH EN "V"



30 SECONDES

3. CISEAUX



30 SECONDES

4. PLANCHE AVEC ÉLÉVATIONS ALTERNÉES



30 SECONDES

5. PLANCHE AVEC PETITS SAUTS



30 SECONDES

6. CRUNCH CLASSIQUE



30 SECONDES

7. LE POINT D'ÉQUILIBRE



30 SECONDES

8. PLANCHE DYNAMIQUE



30 SECONDES

9. PLANCHE AVEC BACULEMENT DES BRAS



30 SECONDES

10. PLANCHE AVEC BATTEMENTS ALTERNÉS



30 SECONDES

JOUR 1



PLANCHE
30"



PLANCHE DORSALE
30"



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



PLANCHE LATÉRALE GAUCHE
30"



DORSAUX
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



ENROULÉS HANCHES
30"



PLANCHE LATÉRALE DROITE
30"



JOUR 2



CRUNCHS
30"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE
30"



CISEAUX
30"



DÉCOLLÉS BASSIN
30"



DORSAUX
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



DESCENTES ALTERNÉES
30"



PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE
30"



JOUR 3



GENOUX - COUDES
30"



MONTÉES HANCHE G
30"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE
30"



MONTÉES HANCHE D
30"



PLANCHE DORSALE
30"

↑ 1 RÉCUPÉRATION

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS



PLANCHE MONTÉE FESSES
30"



SOULEVÉS ÉPAULES
30"



PLANCHE DIFFÉRENCIÉE
30"



Gaina
10/18

abs of steel

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



10 sit-ups



12 flutter kicks



8 leg raises



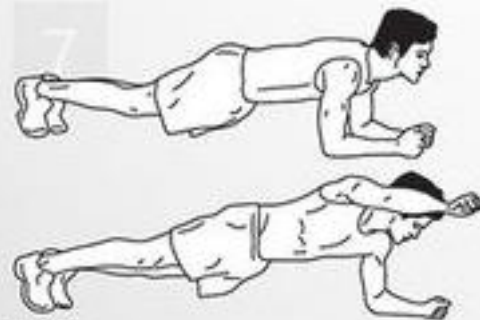
10 cycling crunches



10 knee crunches



8 leg pull-ins



10 e/plank arm reaches



30sec elbow plank



10 body saw

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

power abs

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 windshield wipers



10 butt-ups



20 side bridges



10 knee crunches



10 full sit-ups



20 sitting twists



20 cycling crunches



10 plank leg rolls



20 climbers

Gain
12/18

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

GAINAGE & LOMBAIRES avec matériels :

8 exos pour gainage

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



3 Ne pas cambrer le dos



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



3 Pour travailler les obliques

Sangles TRX



3



3 Ne pas cambrer le dos



4



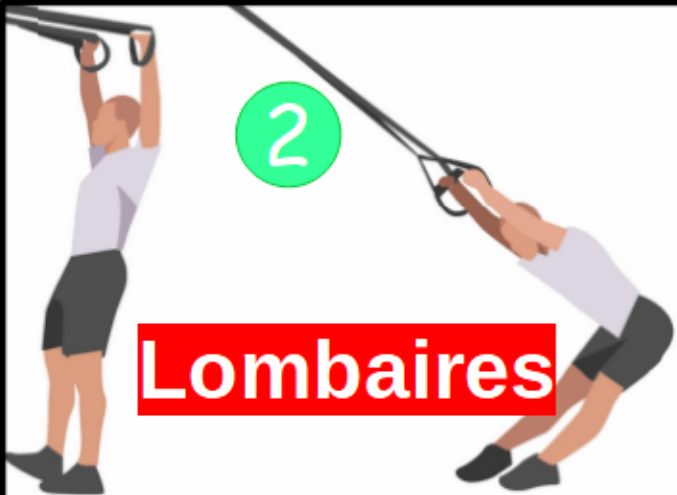
3



3



4



2

Lombaires

52

Gainage TRX





Gardez les fesses, sorties

Dorsaux
Lombaires

11



17



15b



13



14



16



12



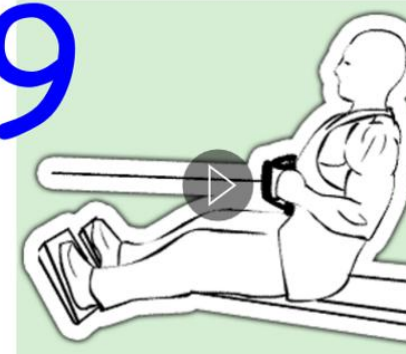
18



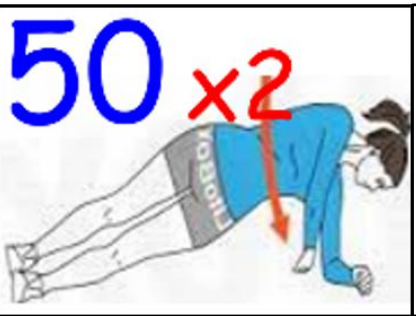
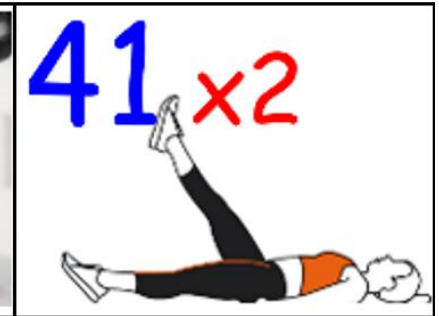
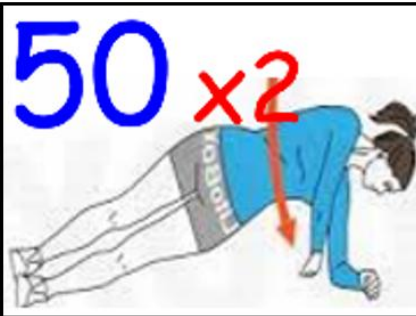
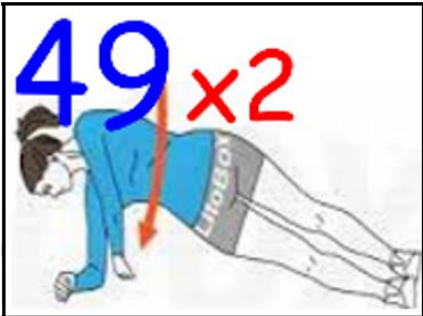
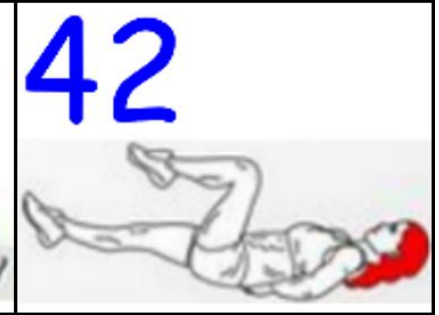
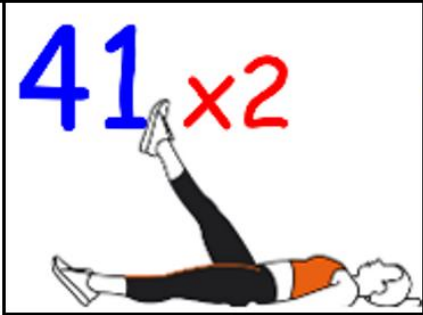
15a



19




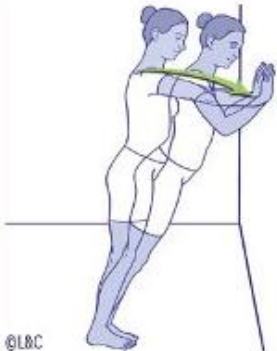


Gainage & Abdos (15 exos)



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

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

Arthrose lombosacrée		Arthrose débutante	
Mouvements d'entretien articulaire			
mouvement 1 Flexion de hanche	mouvement 2 Renforcement des abdominaux	mouvement 3 Abdominaux en position assise	mouvement 4 Pompes au mur
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?
<ul style="list-style-type: none"> Soulager les tensions musculaires et étirer les muscles lombaires bas. <p><i>L'assouplissement du bassin obtenu est un facteur de meilleur équilibre.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles abdominaux. Assurer une meilleure statique rachidienne. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforce conjointement les abdominaux et les muscles du dos. Assurer un gainage du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un gainage du corps. <p><i>Ce mouvement peut être évolutif dans la difficulté.</i></p>
Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?
<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur un lit ou un canapé ferme. Amener un genou vers la poitrine avec les mains en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue. Allonger simplement les coudes pour le retour. 	<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur un lit ou un canapé ferme. Plier les cuisses à 90°. Placer les mains à l'intérieur des genoux et exercer une pression sur chaque genou vers l'extérieur pendant que les cuisses résistent. 	<ul style="list-style-type: none"> S'asseoir face à une table. Monter un genou (un seul), contre le dessous de la table et appuyer en même temps les deux mains sur la table. Monter ensuite l'autre genou. 	<ul style="list-style-type: none"> Debout, face à un mur, mains écartées plus largement que les épaules. Fléchir les coudes jusqu'à toucher le mur avec la tête. Retendre ensuite les coudes.
<p>• ASTUCE Penser à expirer en rentrant le ventre pendant la flexion.</p>	<p>• ASTUCE Penser à souffler quand la résistance est appliquée.</p>	<p>• ASTUCE Penser à bien souffler pendant l'exercice.</p>	<p>• ASTUCE Ne pas trop s'écarter du mur au début afin d'assurer un mouvement avec un corps bien rigide et sans ondulation. Augmenter ensuite la difficulté en éloignant les pieds du mur puis en choisissant un support plus bas (pompes en appui sur une table, sur une chaise ou sur le sol).</p>
			
@L&C	@L&C	@L&C	@L&C
<p>DURÉE DES MOUVEMENTS</p> <p>Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.</p> <p>Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.</p>		<p>QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement. Respirez pendant les exercices. Ne forcez pas et respectez les temps de pause. Augmentez progressivement le nombre de séries. 	
<p>Rédaction Dr Françoise LAROCHE Rhumatologue Centre d'évaluation et de traitement de la douleur Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris</p>		<p>Anne LAMBERT Masseur-Kinésithérapeute Hôpital Saint-Antoine</p>	

mouvement 1

Étirement des muscles lombaires

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



©L&C

mouvement 2

Détente du bassin

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Mobiliser le bassin.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



©L&C

mouvement 3

Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Travailler la sangle musculaire abdominale.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



©L&C

mouvement 4

Renforcement des muscles du dos

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

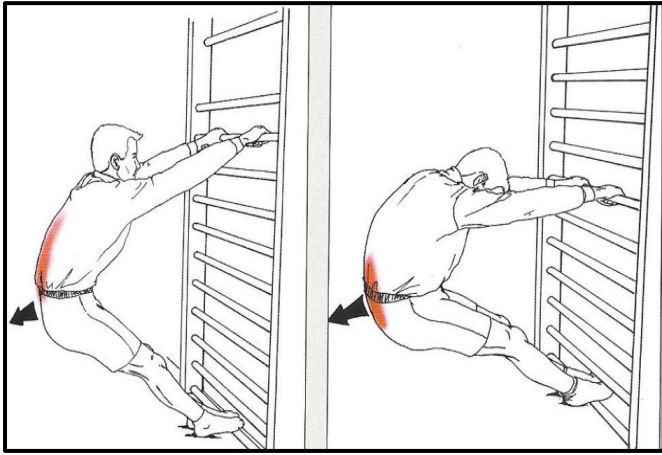
Rhumatologue

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

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

3) Étirements du BAS du dos.



Consignes :

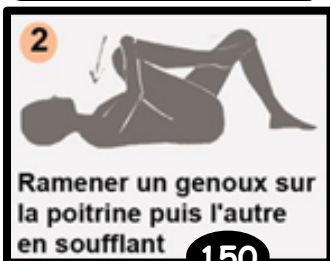
- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

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



150

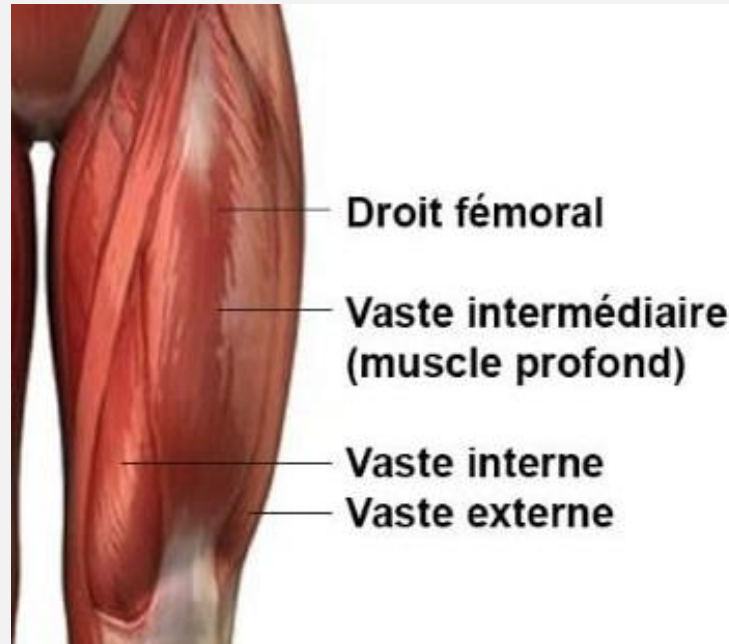


Gaina
18/18

H) QUADRICEPS :

1) Exos _____ 1

2) Étirements Quadriceps _____ 13

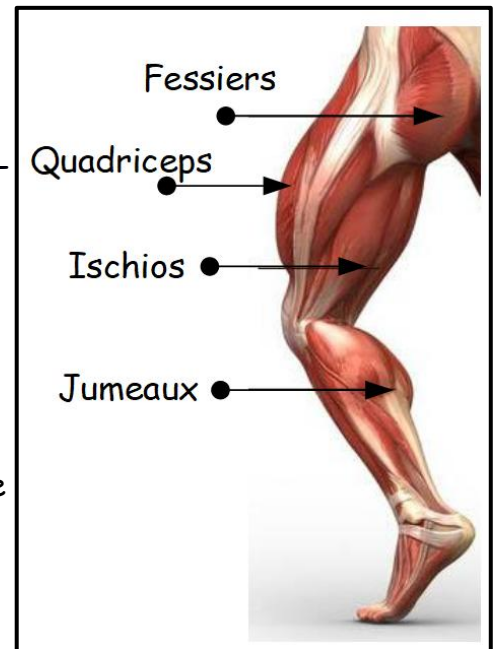


QUADRICEPS

Lorsque vous voulez développer vos Cuisses, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents liés aux genoux :

- ✓ **Les quadriceps** : Renforcent la stabilité du genou.
- ✓ **Les vastes internes et externes** : Stabilisent certains tendons du genou.

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



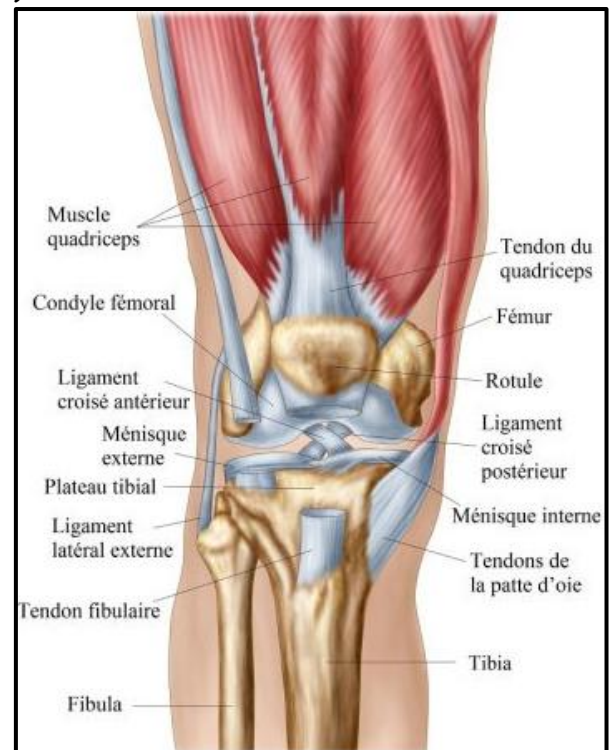
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

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

Les fessiers :

Lorsque vous travaillez les fessiers, les muscles des cuisses (Quadriceps & Ischios) sont également mobilisés.

De façon générale, lorsque votre intention est de travailler les cuisses, faites principalement les fessiers puisque les Quadriceps & Ischios seront quand même sollicités.



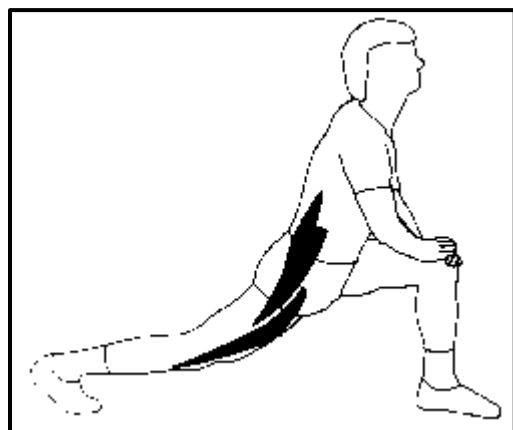
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

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

1) Trottiner pendant 10 minutes.

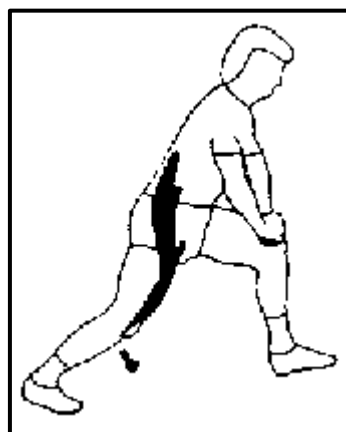
2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

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



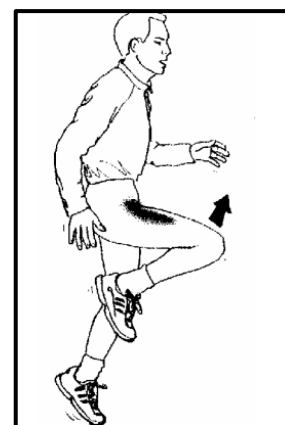
1^{er} Temps :

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



2^{ème} Temps :

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



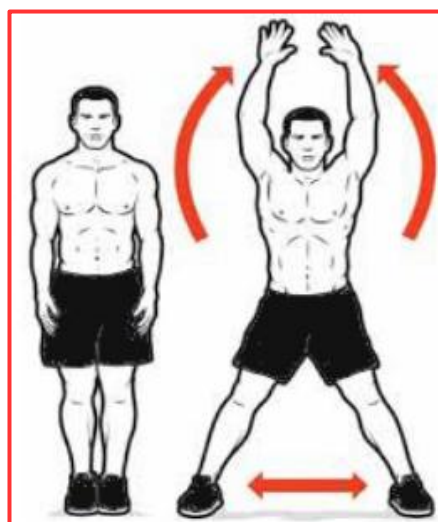
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine.

3) Faire des mouvements de Talons/Fesses pendant 2 minutes :



4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :

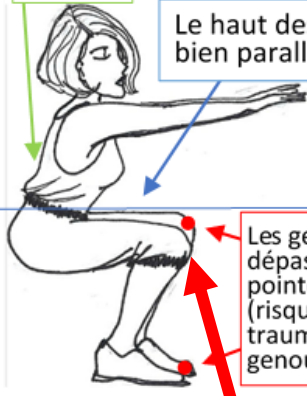


Quadriceps

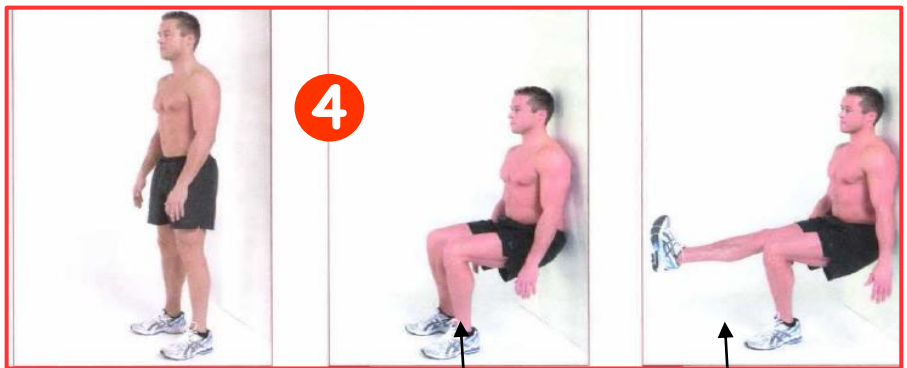
Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



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



4

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

Difficulté supplémentaire, une jambe tendue après l'autre.

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



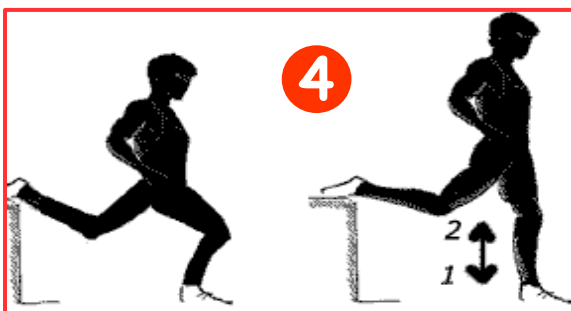
3

La Chaise

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



3



4

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

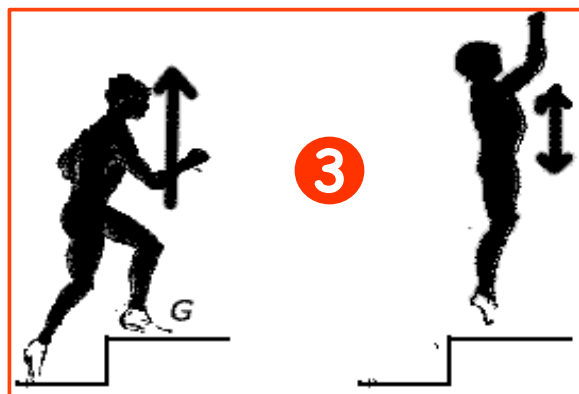
La descente, jambe angle droit, pas davantage !

Fentes croisées pour travailler des muscles secondaires différents.



3

154



3

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

Pour des jambes musclées sans douleur

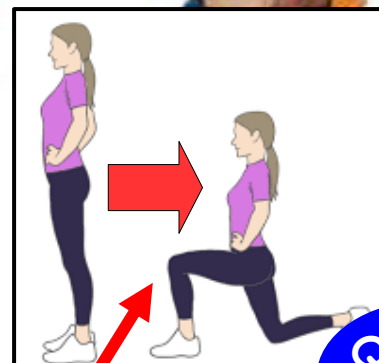
Pour les
problèmes
de GENOUX



À éviter : Leg extension
À privilégier : Fente inversée

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

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



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

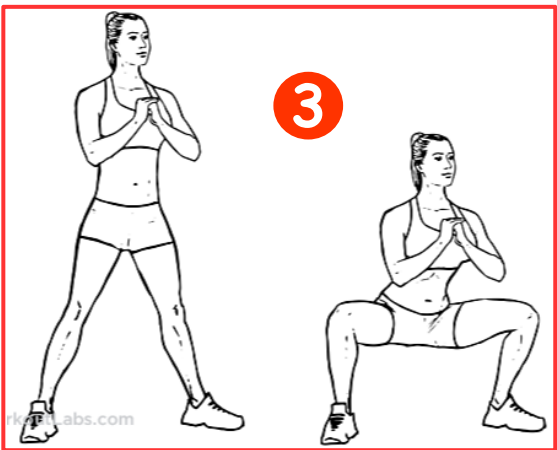
Quart de squat

Demi squat

Trois quart de squat

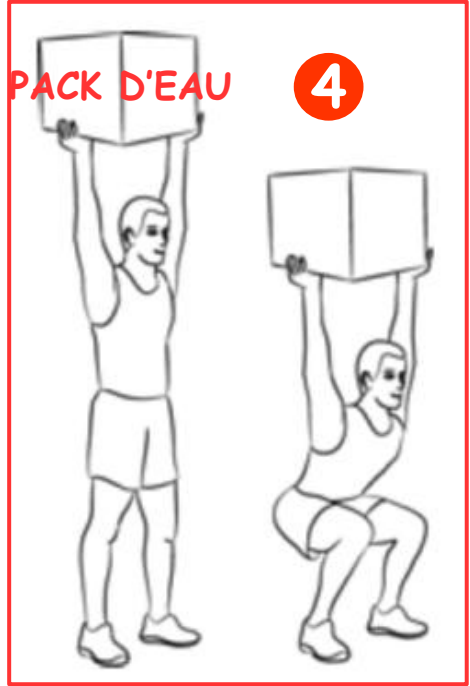


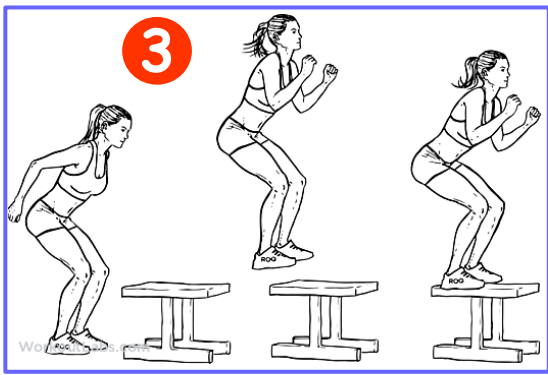
Adoptez ce travail musculaire en position basse pour solliciter davantage les fessiers...
Attention : Garder le dos droit !



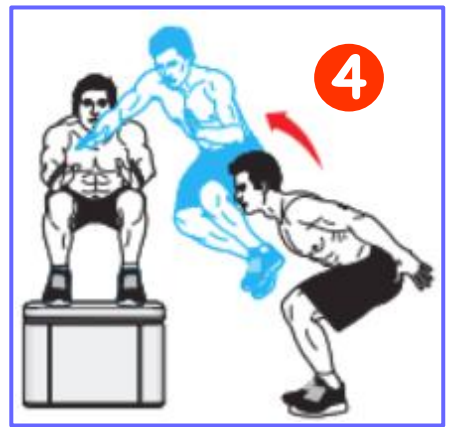
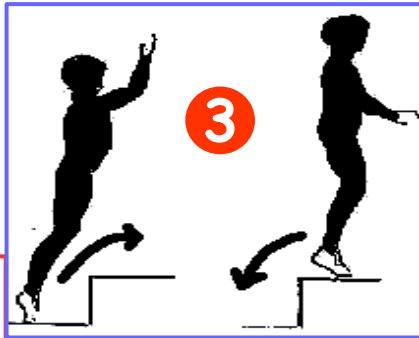
Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.

Attention : Garder le dos droit sinon risque de blessure !





Sur le muret de la cour de promenade



Attention aux risques de chutes : exercice compliquer à exécuter !

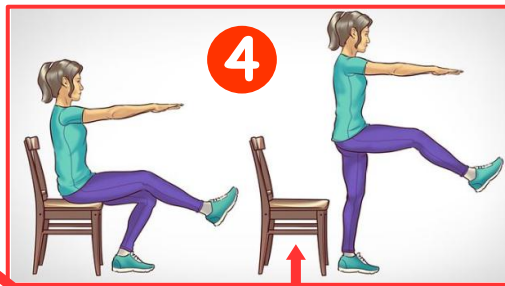


Heisman, pour travailler des muscles secondaires différents.

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



Saut sur une jambe



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



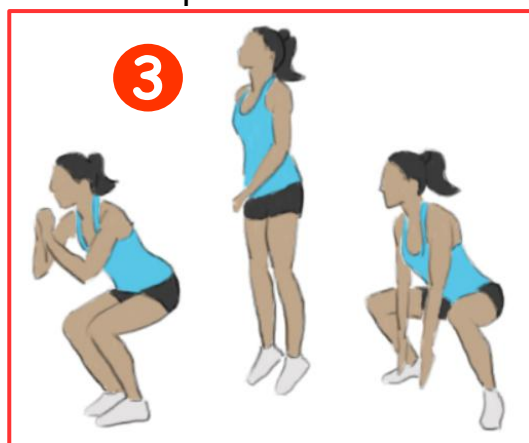
Idéal pour les personnes avec une fragilité aux genoux. Relevé de chaise :
 Pieds largeur de hanches, à 90° sous les genoux.
 S'asseoir et se relever sans décoller les pieds du sol, en gardant les mains croisées sur les épaules.
Attention : Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds - Garder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



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

Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée.

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



Galber et raffermir CUISSES

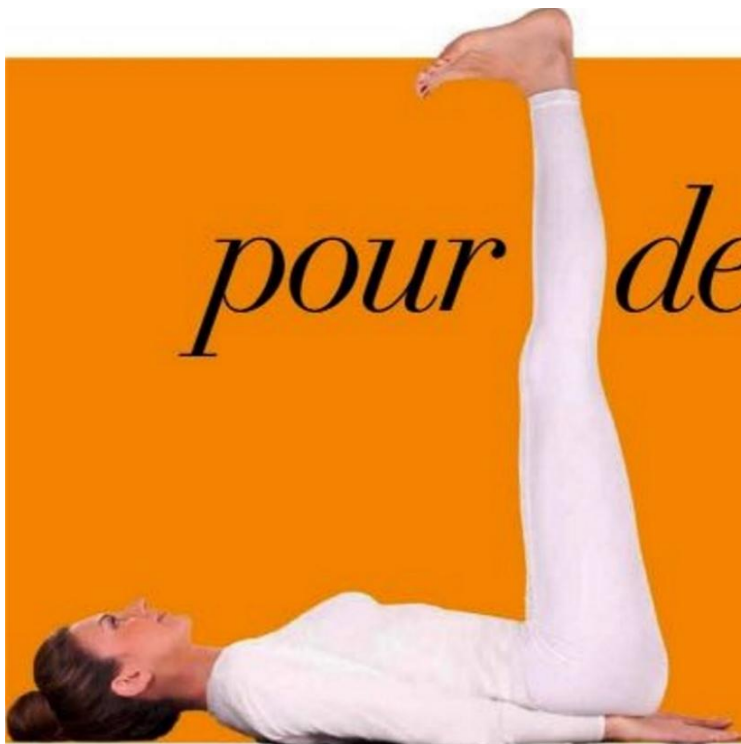


PERDRE DES CUISSES

LE PROGRAMME SIMPLE

■ ■ ■ ■ ■ EN 7 JOURS ■ ■ ■ ■ ■



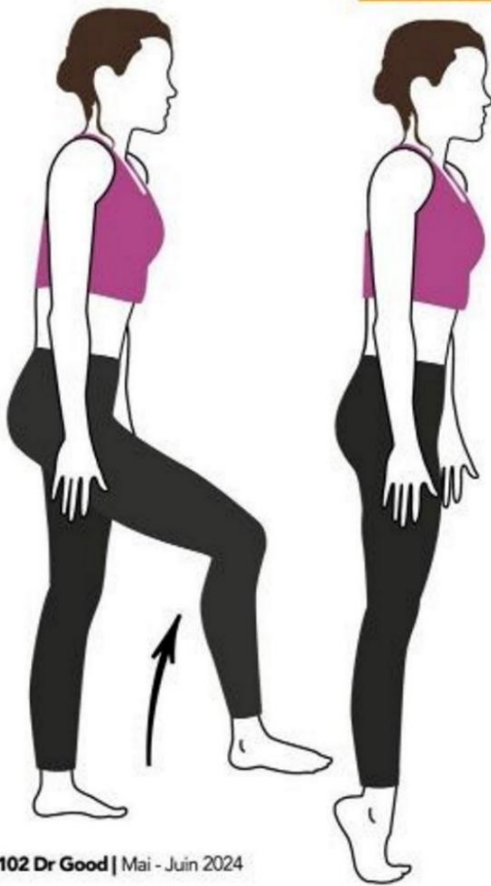


6 EXOS pour des cuisses fermes

Nos cuisses, avant tout, sont garantes de notre équilibre. Mais elles sont aussi une partie séduisante de notre corps, que l'on aime lisse et galbée. Objectif dont on se rapproche grâce à ces exercices, à réaliser 10 minutes chaque jour.

PAR C. H.

ON MUSCLE LES QUADRICEPS



EXO 1

Debout, se placer en équilibre sur un pied, genou légèrement fléchi et compter jusqu'à 20. Même chose sur l'autre pied. Puis les deux pieds au sol, monter sur les pointes pendant 10 secondes.

Réaliser cet exercice dès que possible.



EXO 2

S'adosser à un mur et glisser lentement, jusqu'à ce que les genoux soient à angle droit (ils ne doivent pas dépasser la pointe des pieds). Rester dans cette position le plus longtemps possible en respirant normalement.

Réaliser une fois par jour.



ILLUSTRATIONS : SOME BÉNICHOU / ISTOCKGETTY IMAGES

C'est quoi la peau d'orange?

Lorsque les adipocytes (les sacs qui contiennent les cellules graisseuses) sont chargés en gras, ils sont plaqués contre les fibres verticales du tissu conjonctif. Serrés les uns contre les autres, ils n'ont qu'un recours, pousser vers le haut en créant cet effet rebond à la surface de la peau. A ce stade, une seule solution: vider les adipocytes de leur contenu, en brûlant les graisses via une activité physique soutenue et régulière.

ON DÉGOMME LA CULOTTE DE CHEVAL

EXO 1

Debout, pieds en canard, bas du dos légèrement creusé, contracter les fessiers sans bouger le bassin. Placer ses mains de chaque côté du haut des cuisses pour masser les bourrelets de graisse à chaque contraction. Souffler en contractant, inspirer en relâchant.

Répéter 10 fois.



EXO 2

Se mettre à quatre pattes, genoux au sol, les bras légèrement fléchis. Lever la cuisse et le genou droits sur le côté, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Revenir à la position initiale en inspirant, sans poser le genou, et recommencer aussitôt.

Répéter 10 fois de chaque côté.

ON DÉCONGESTIONNE ET DRAINE L'EXCÈS D'EAU

EXO 1

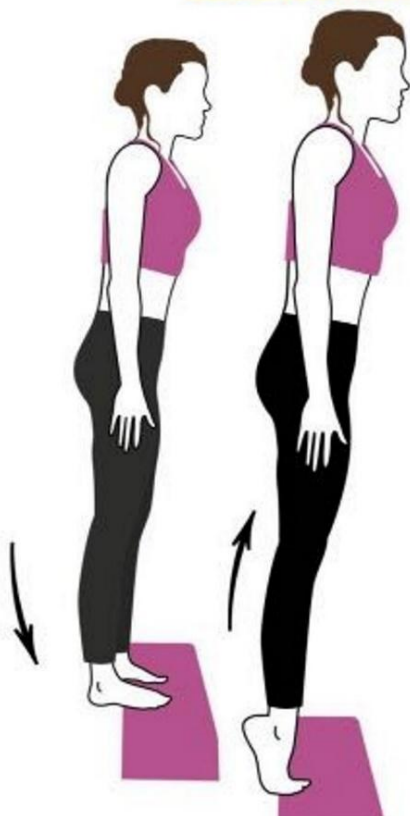
Poser l'avant de ses pieds sur une marche, les talons dans le vide. Abaisser les talons de façon à étirer les muscles du mollet et de l'arrière des cuisses, puis s'élever sur la pointe des pieds. Monter en soufflant, descendre en inspirant.

Répéter 10 fois.

EXO 2

Allongé sur le dos, jambes tendues, raidir au maximum les genoux, en ramenant la pointe des pieds vers soi, pieds flex. Pour que l'exercice soit encore plus efficace, on peut le réaliser jambes tendues à la verticale. Souffler par la bouche en tendant les jambes, inspirer par le nez en relâchant.

Répéter 20 fois.



Mai - Juin 2024 | Dr Good 103

3 LE LEVIER

ZONE CIBLÉE : les ischiojambiers.

EN PRATIQUE : à genoux sur le sol, croisez vos chevilles en calant un elles. Allongez-vous sur le ventre, cuisses et hanches collées au sol avec une légère rétroversion du bassin. Placez vos mains à plat de chaque

côté de la poitrine, coudes près du corps. La tête est levée à quelques centimètres du tapis, dans le prolongement de la flexions/extensions de jambes en rapprochant puis en éloignant les pieds des fesses.

RÉPÉTITIONS : 20 de chaque côté (une fois croisé à droite, une fois croisé à gauche).



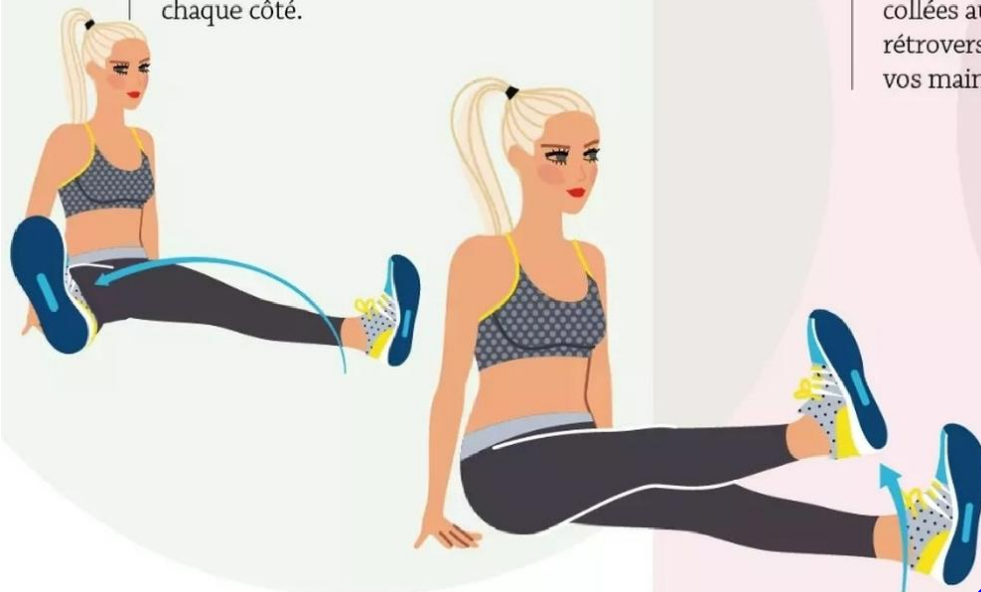
2021 PRANISIAV NENIN/SHUTTERSTOCK

1 LES CISEAUX

ZONE CIBLÉE : les quadriceps.

EN PRATIQUE : assise sur le sol, jambes tendues écartées en V, pieds flex vers soi. Le dos est droit, le nombril rentré, une main prend appui à plat sur le sol derrière le bassin pour s'aider à maintenir la position. Décollez une jambe à quelques centimètres du sol et rapprochez la de l'autre en engageant les muscles.

RÉPÉTITIONS : 10 allers-retours de chaque côté.



3 LE LEV

ZONE CIB

ischiojamb

EN PRATI

le sol, croi

calant un

sur le vent

collées au

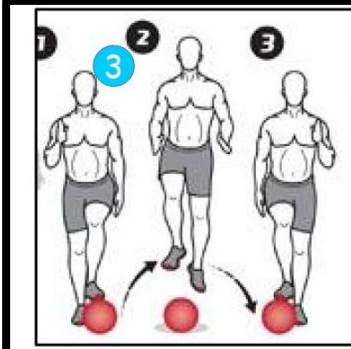
rétroversio

vos mains

Quadriceps

Avec un peu de matériel

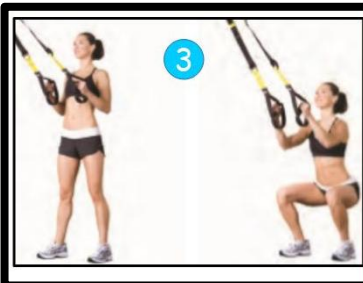
Medecine-Ball + TRX + Elastique + Step



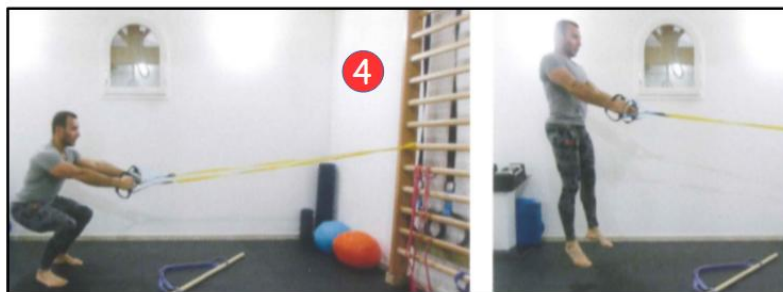
Medecine Ball





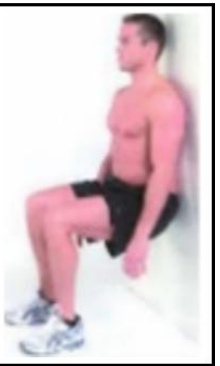
TRX



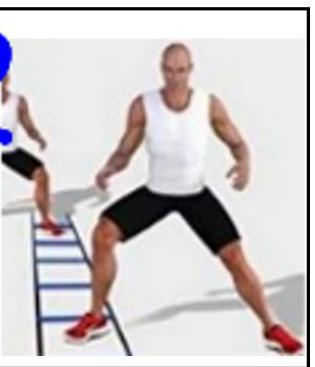



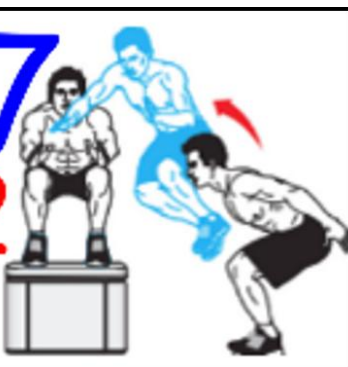
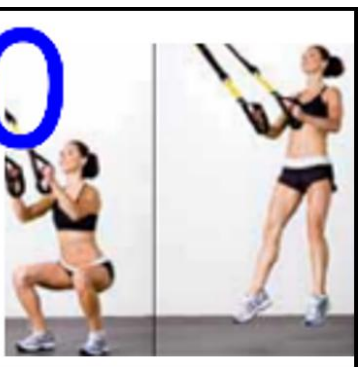
Elastique


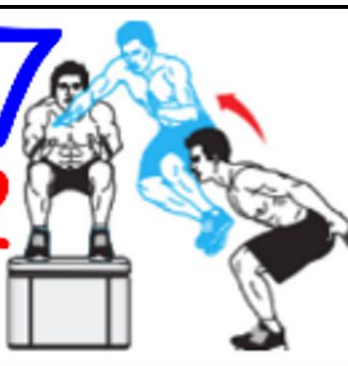



Quadriceps

62		63 	61 
----	---	---	--

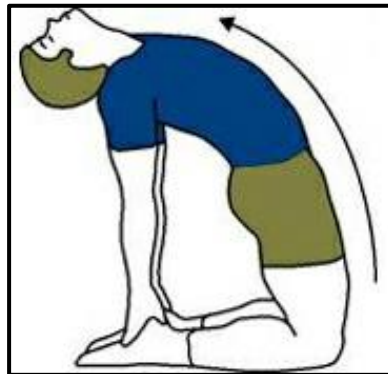
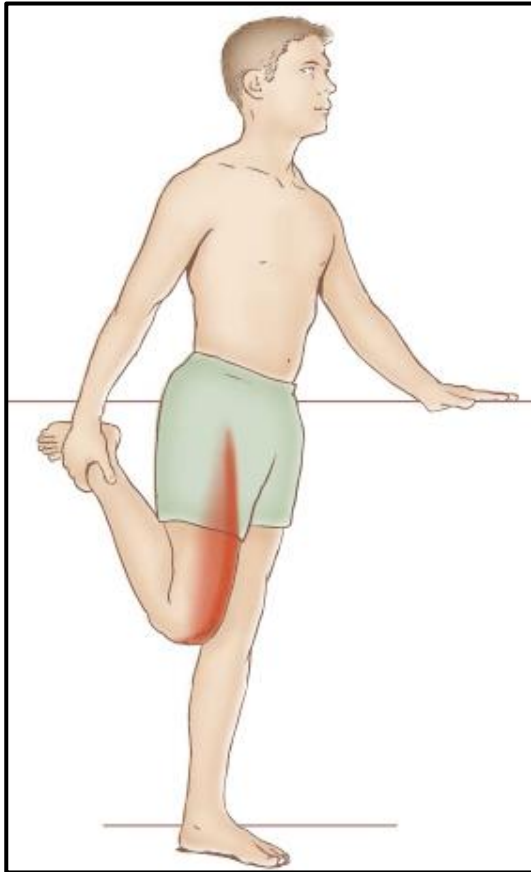
64 	66 	72 x2 
--	---	---

69 	67 x2 	70 
--	--	--

65 	67 x2 	72 x2 
--	--	---

68 

2) Étirements passifs

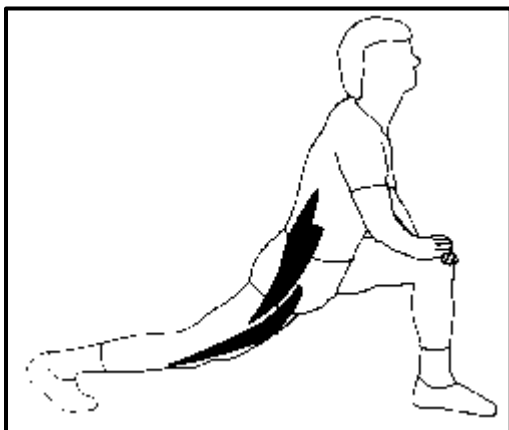


Étirements Activo-dynamique

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

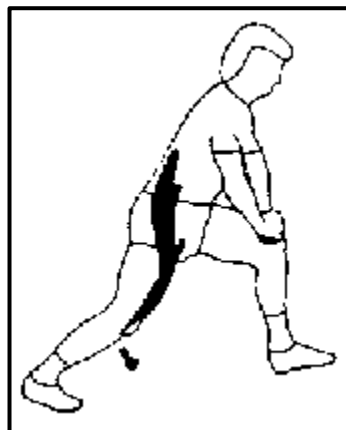
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes

1) Éirement Activo-dynamique du Psoas :



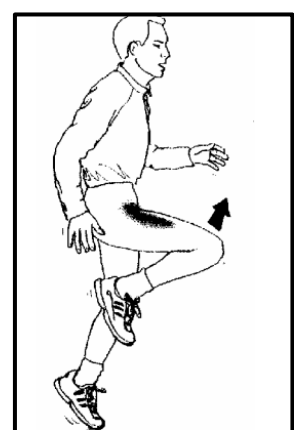
1^{er} Temps :

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



2^{ème} Temps :

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



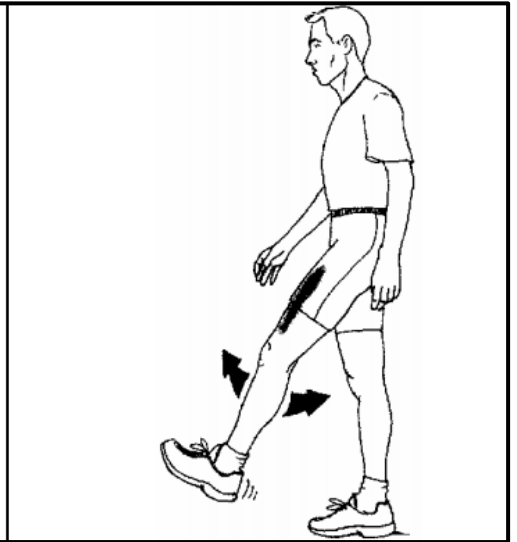
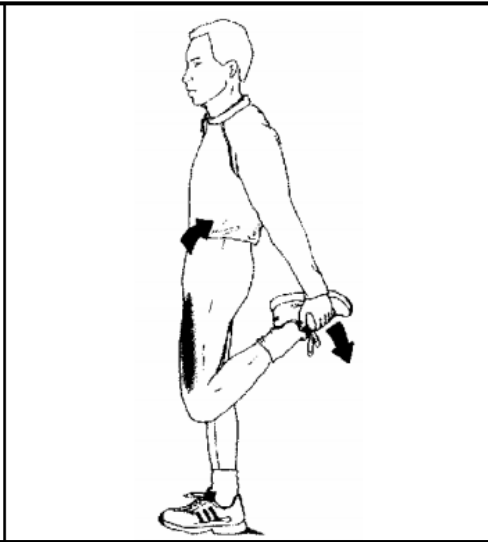
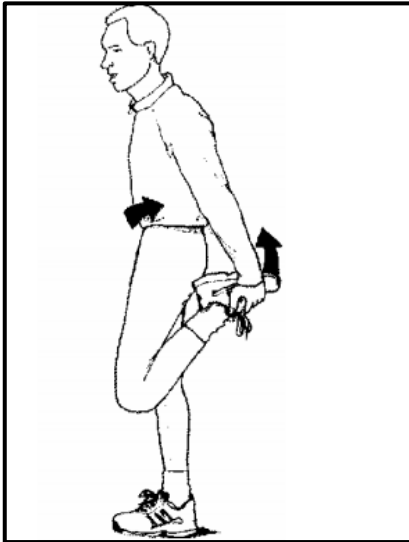
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine

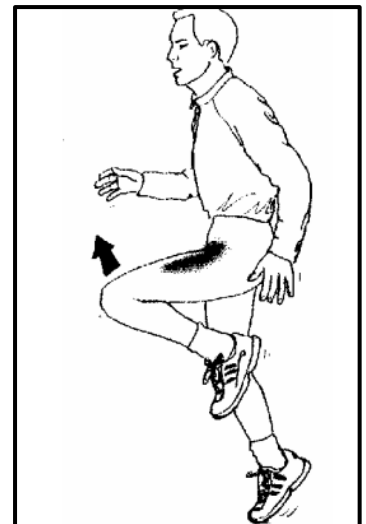
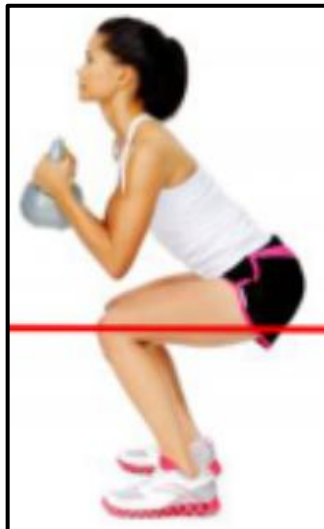
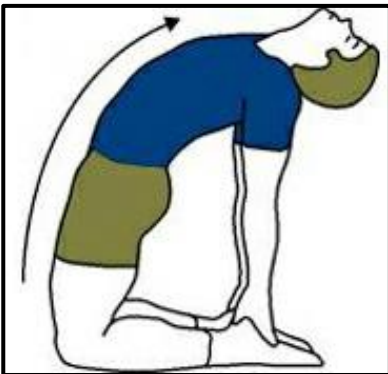
Autre solution pour la contraction avec des élastiques, à la façon « Climbers ».



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



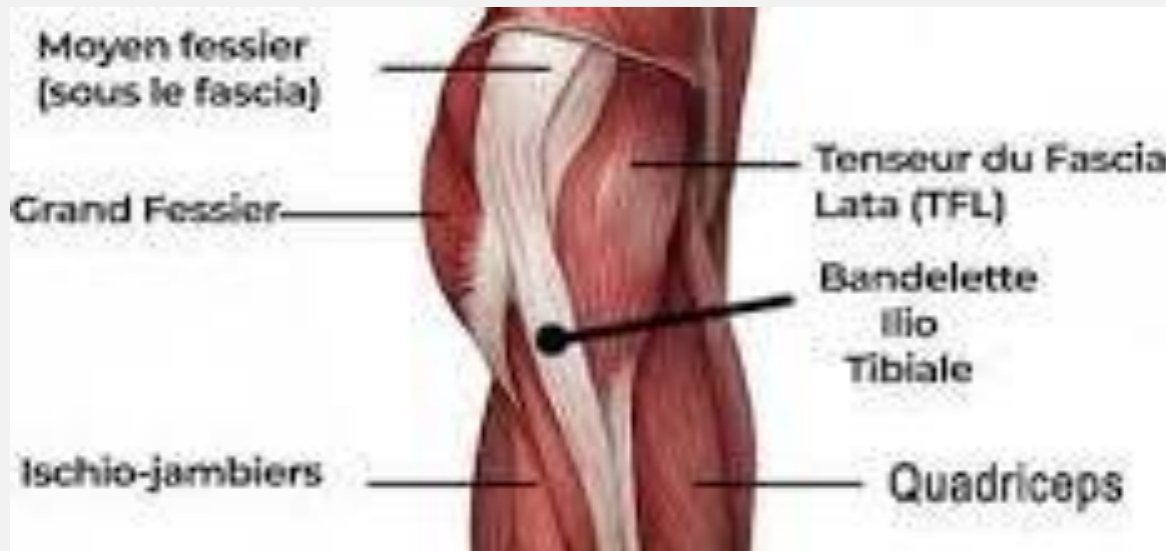
OU



I) FESSIERS / Fascias-Lata & ISCHIOS :

1) Fessiers / Ischios 1

2) Étirements + Fascia-Lata 11

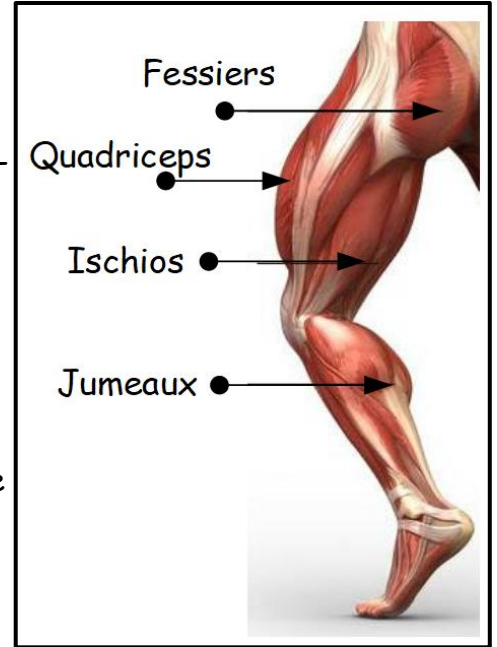


1) ISCHIOS & FESSIERS

Lorsque vous voulez développer vos Cuisses, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents liés aux genoux :

- ✓ **Les quadriceps** : Renforcent la stabilité du genou.
- ✓ **Les vastes internes et externes** : Stabilisent certains tendons du genou.

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



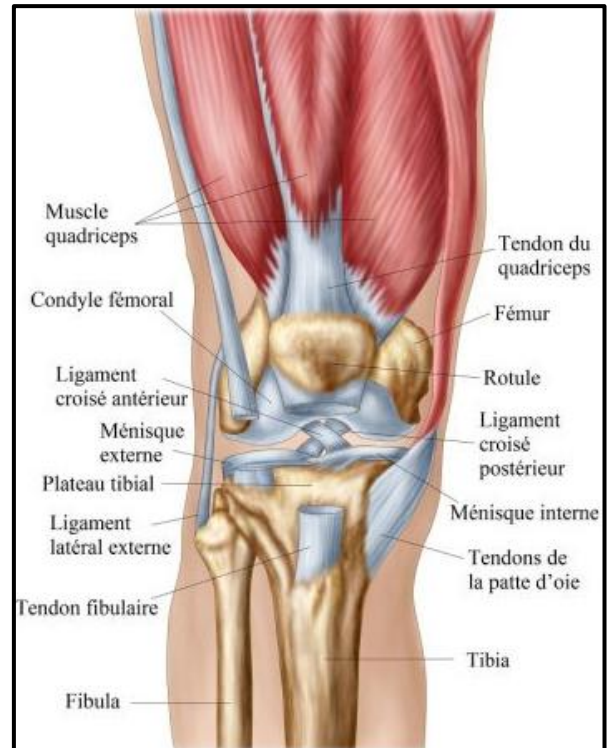
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

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

Les fessiers :

Lorsque vous travaillez les fessiers, les muscles des cuisses (Quadriceps & Ischios) sont également mobilisés.

De façon générale, lorsque votre intention est de travailler les cuisses, faites principalement **les fessiers puisque les Quadriceps & Ischios seront quand même sollicités.**



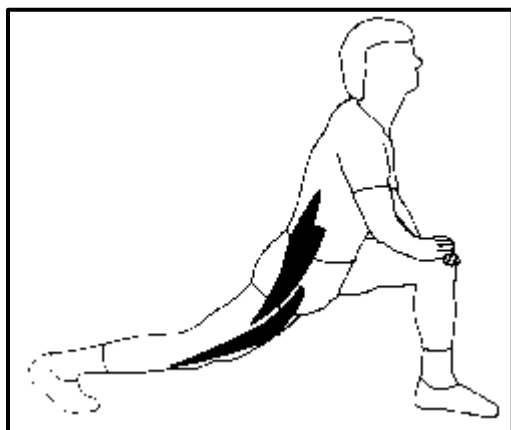
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

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

5) Trottiner pendant 10 minutes.

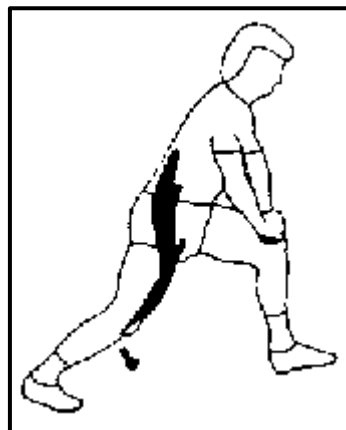
6) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

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



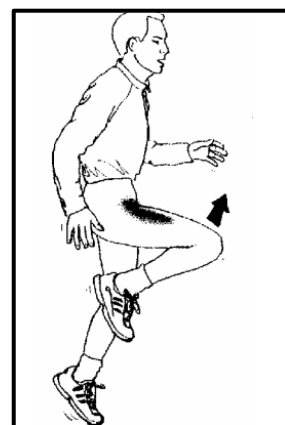
1^{er} Temps :

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



2^{ème} Temps :

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



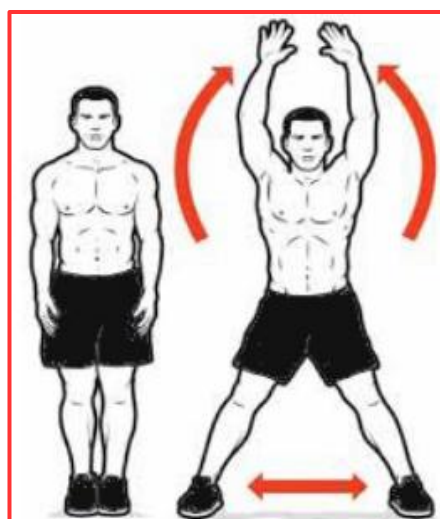
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine.

7) Faire des mouvements de Talons/Fesses pendant 2 minutes :



8) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :



Fessiers & Ischios

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



Sans matériel

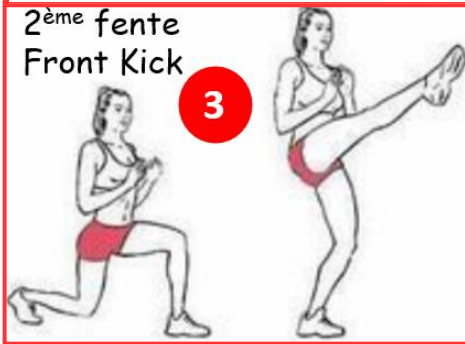
1) Un travail en flexion :



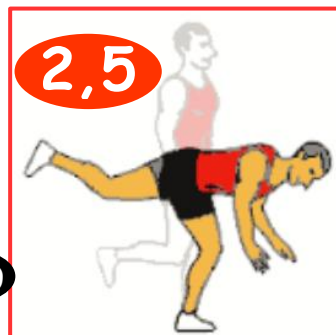
2 MUSCLE L'ARRIÈRE DES CUISSES LE PONT SUR UNE JAMBE

> **POSITION DE DÉPART**
 ALLONGÉE sur le dos, bassin soulevé, jambes fléchies et écartées de la largeur d'un poing, les bras étendus de part et d'autre du corps. Sur une inspiration, allonger la jambe droite au-dessus du sol en conservant le pied pointé, puis la tendre en direction du ciel.
 > **MOUVEMENT**
 EXPIRER et descendre la jambe, pied pointé vers le sol, un peu plus bas que

le niveau des hanches. Contracter fortement les muscles abdominaux et fessiers, ainsi que l'arrière des cuisses, pour assurer la stabilité du bassin et garder les hanches alignées. **INSPIRER** et fléchir le pied vers soi (en position flex), puis ramener la jambe énergiquement vers le ciel.
 > **LA BONNE FRÉQUENCE :**
 3 à 5 battements par jambe.
LE CONSEIL D'EXPERTE. Réaliser l'exercice lentement en respectant la synchronisation de la respiration et du mouvement.



2) Un travail en gainage dynamique :



170

Fess 3/16



1 Leg bridge (pont fessier deux jambes)

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

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

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

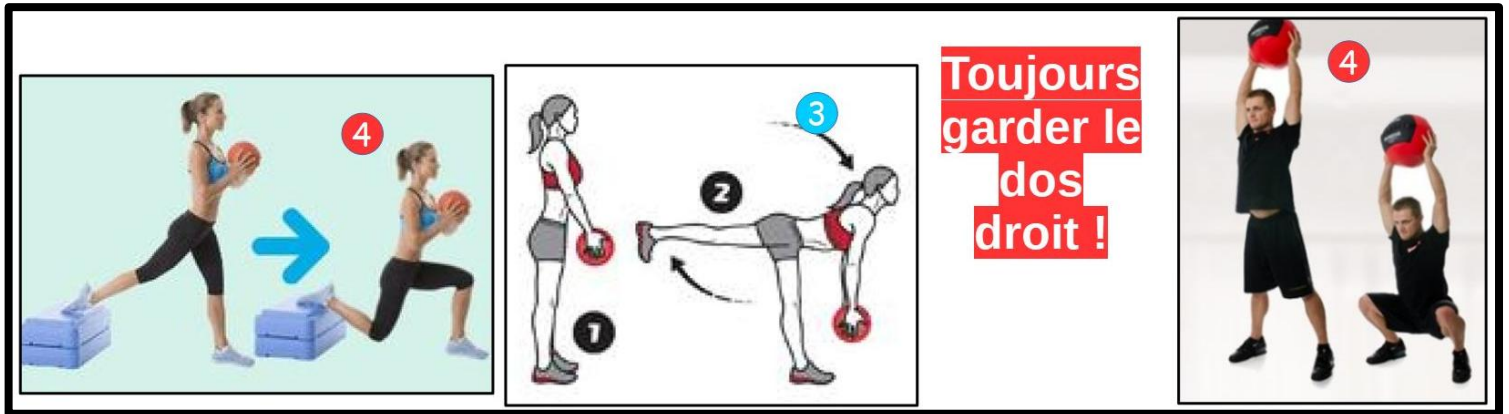


Fessiers & Ischios

Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

Medecine-Ball



TRX



Fess 5/16

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



Montée de marche avec haltères



Squat bulgare avec haltères



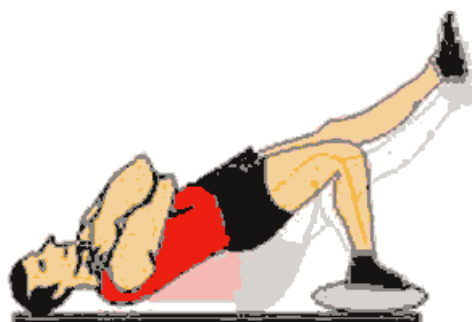
Inclinaison du buste sur une jambe



Saut sur une jambe



Flexion latérale sur une jambe



Soulevé de fesses sur une jambe



Fente de courtoisie



Oscillation antéro-postérieure sur une jambe



Fentes sautées alternées



Flexion costale complète



Double fente avec haltères

10

1

9

2

8

3

7

6

5

4



#

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

- Fessier béton -

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

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

Squats



20 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

Sumo squats



20 répétitions

Jambes écartées - Poids sur les talons

Pont



20 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe



20 répétitions / côté

Contracter fessier

Donkey kicks



30 répétitions / côté

Dos droit

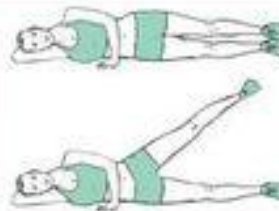
Fire hydrant



30 répétitions / côté

Dos droit

Lever de jambe



30 répétitions / côté

Corps aligné

Fentes altères



20 répétitions / côté

Dos droit - Genou 90°

Fentes côté altères



20 répétitions / côté

Buste gainé

Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

Chaise



45 secondes

Genoux 90°

Planche



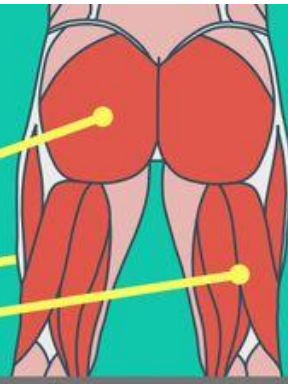
45 secondes

Corps aligné - Pas de fesses courbées

MUSCLER

FESSIERS

CUISSES



WOD N° 517 LITOBX.COM



Faire le circuit, avec une bonne technique.

Débutant 15 reps • Intermédiaire 30 reps • Avancé 50 reps

TRAINING SPÉCIAL FESSIERS

SUPERTRAINERS

SANS MATÉRIEL



1 RELEVÉS DE BASSIN

15 RÉPÉTITIONS



2 SQUATS BULGARES

10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



3 SQUATS SUMO

12 RÉPÉTITIONS



4 DONKEY KICKS

15 RÉPÉTITIONS/JAMBE



5 ABDUCTION JAMBE

15 RÉPÉTITIONS/JAMBE



6 FENTES MARCHÉES

10 RÉPÉTITIONS/JAMBE



POPOTIN MALIN

2 TOURS



PÊCHE FRAÎCHE

3 TOURS



FESSIER D'ACIER

5 TOURS



BOULE QUI CHAMBOULE

7 TOURS

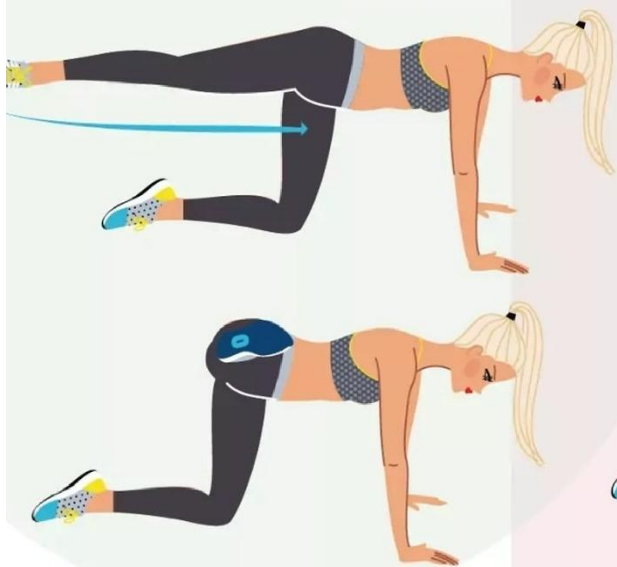
JE PIMPE MES FESSES

2 LE CHIEN EN EXTENSION

ZONE CIBLÉE : petits et moyens fessiers.

EN PRATIQUE : placez-vous à quatre pattes sur votre tapis, le dos est neutre, les fesses ne doivent pas être cambrées. Levez une jambe à l'équerre de votre buste. Vérifiez votre parallélisme épaules/bassin avant d'amener votre jambe vers l'arrière dans le prolongement de la colonne, puis de revenir sur le côté. Le pied doit être flex pour bien engager les muscles des fesses.

RÉPÉTITIONS : 10 de chaque côté.



1 LE PONT UNIJAMBISTE

ZONES CIBLÉES : les grands fessiers, la banane sous-fessière et l'arrière des cuisses.

EN PRATIQUE : allongée jambes pliées sur le sol, dos et bassin bien à plat. Levez le bassin dans le ciel et accompagnez le mouvement en tendant une jambe, pied pointé. Gardez la jambe tendue, reposez puis montez de nouveau le bassin. À chaque montée, levez les bras tendus vers le ciel. À chaque descente, laissez-les revenir au sol.

RÉPÉTITIONS : 10 ou 20 de chaque côté, selon votre forme.



3 LE BALANCIER

ZONE CIBLÉE : petits, moyens et grands fessiers.

EN PRATIQUE : mettez-vous debout, pieds de la largeur du bassin, un haltère de 5 ou 10 kg dans les mains. Penchez le buste en avant à 90 degrés et levez une jambe vers l'arrière. Gardez les hanches face au sol. Effectuez 3 battements de jambes vers le haut, puis relevez-vous sans poser le pied au sol pour amener votre genou vers la poitrine. Pour corser l'exercice, vous pouvez l'effectuer sur une plateforme instable afin de travailler votre proprioception (avec ou sans haltère).

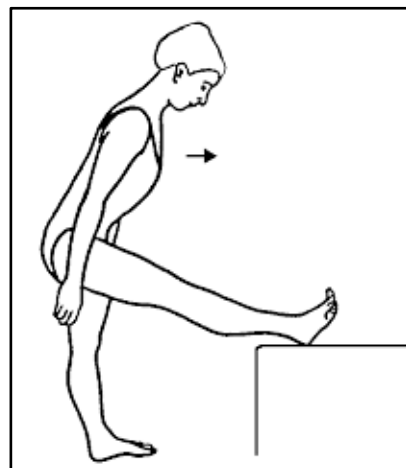
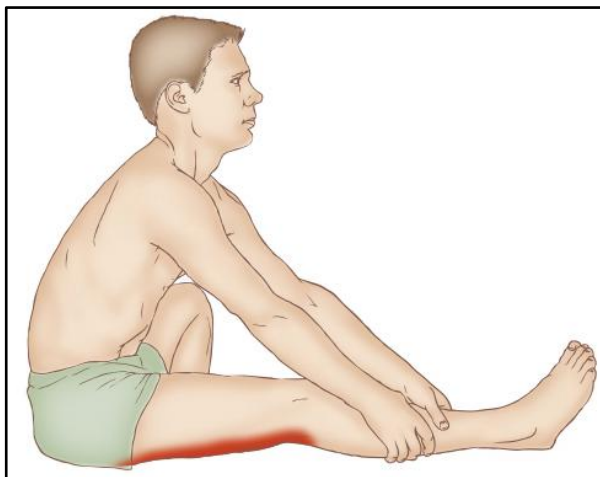
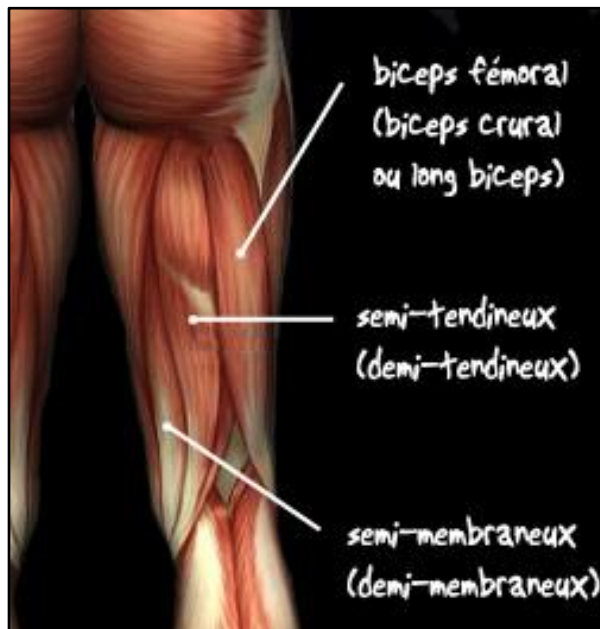
RÉPÉTITIONS : 10 combinaisons de chaque côté (3 battements + la montée).



TOP SANTÉ 50 HORS-SÉRIE

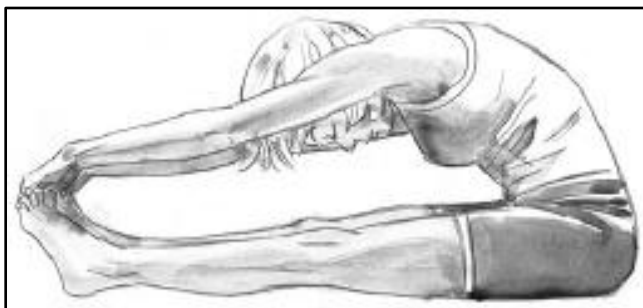
2) Étirements passifs

Ischios



Consigne :

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



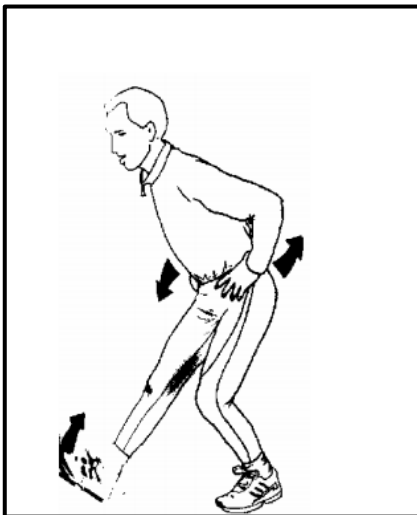


- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

Étirements Activo-dynamique

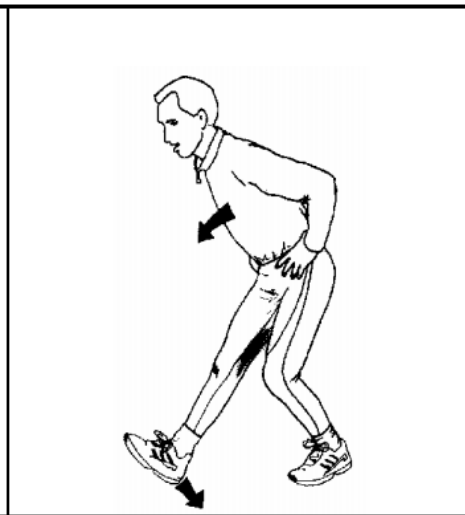
Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

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



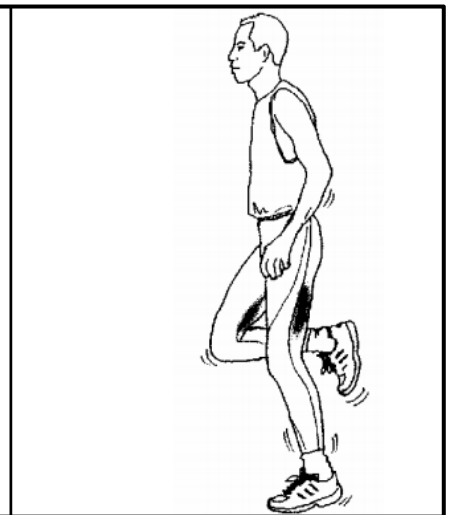
1^{er} Temps :

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



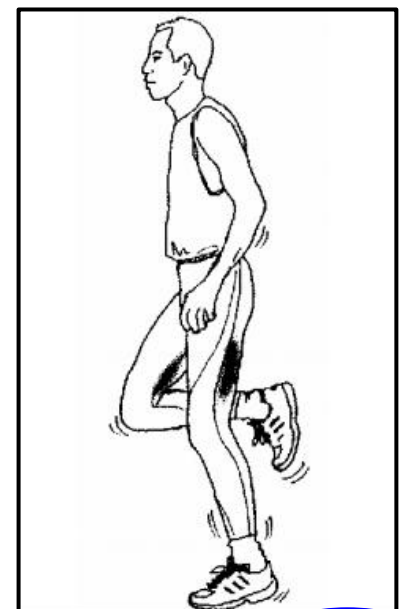
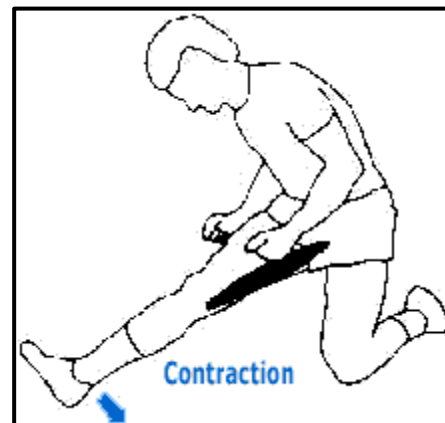
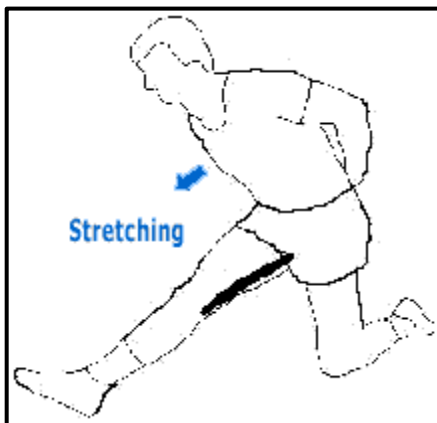
2^{ème} Temps :

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

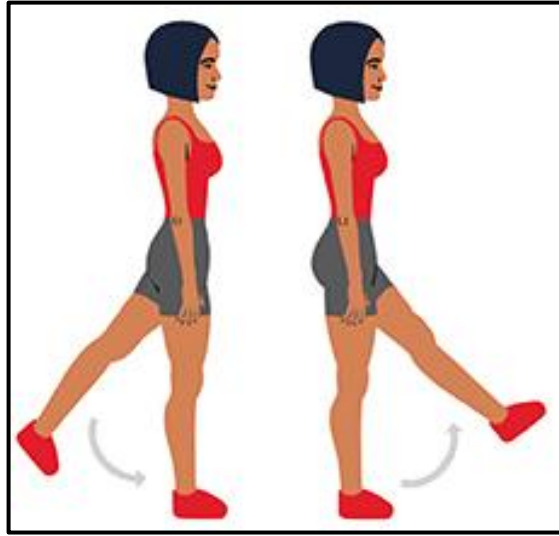


3^{ème} Temps :

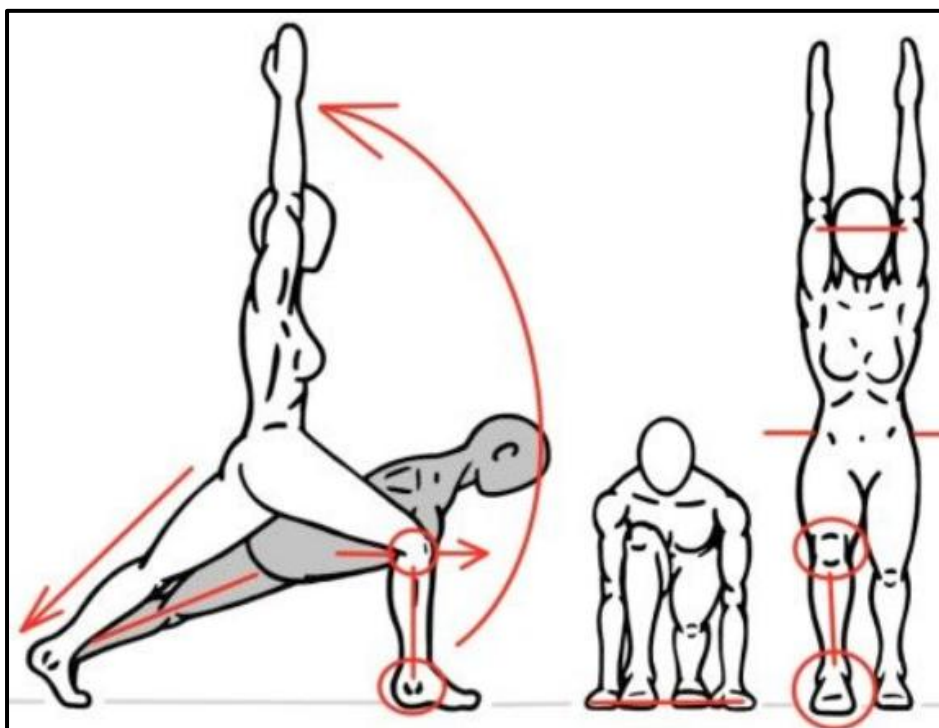
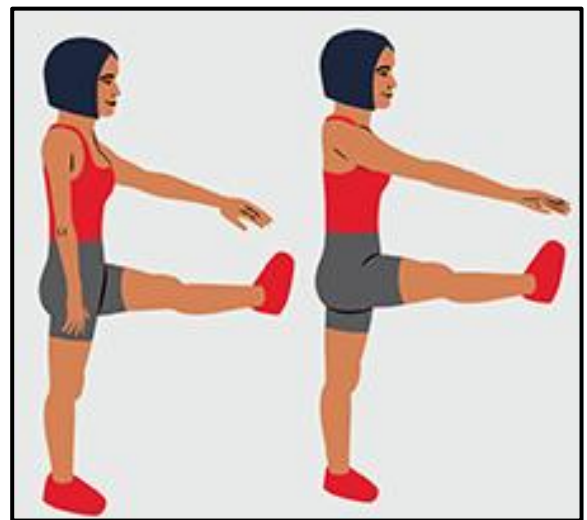
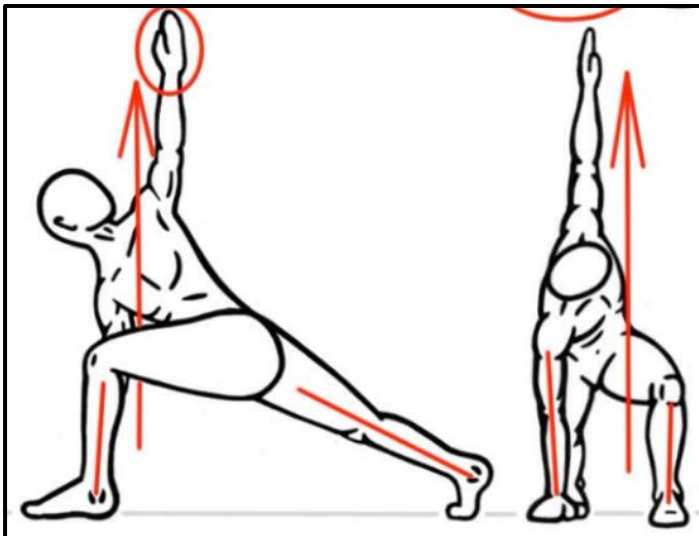
Talons/Fesses.



Étirement dynamique :

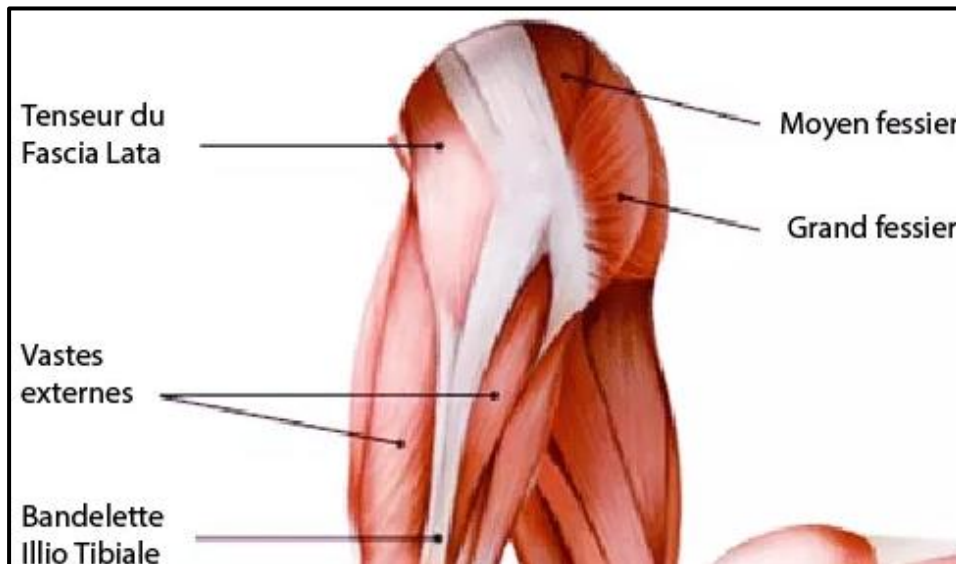


Étirements actifs :

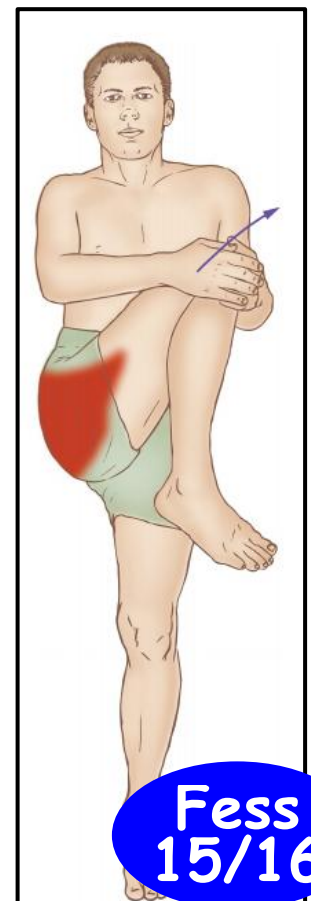
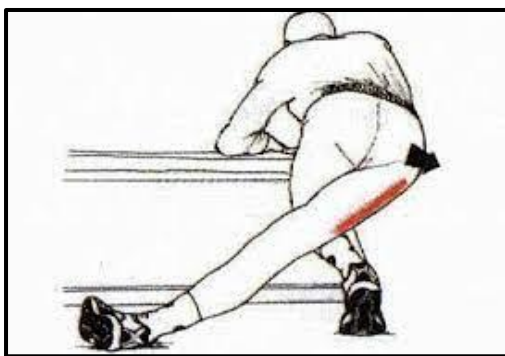


Fessiers & Fascia Lata

Étirements passifs



1) Étirer le Fascia Lata :



2) Étirer les Fessiers :



Consigne :

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



Consigne :

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



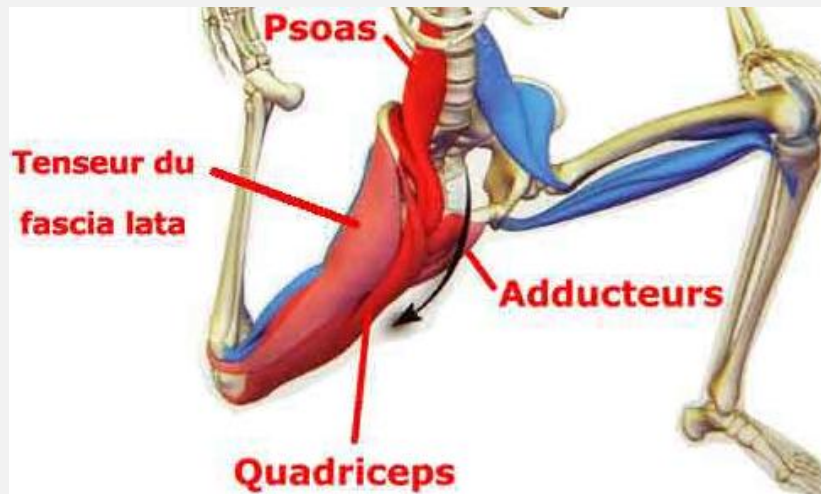
Consigne :

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

Lorsque vous travaillez sur les étirements des Ischiaux et pour la sciatique, vous étirez également les fessiers

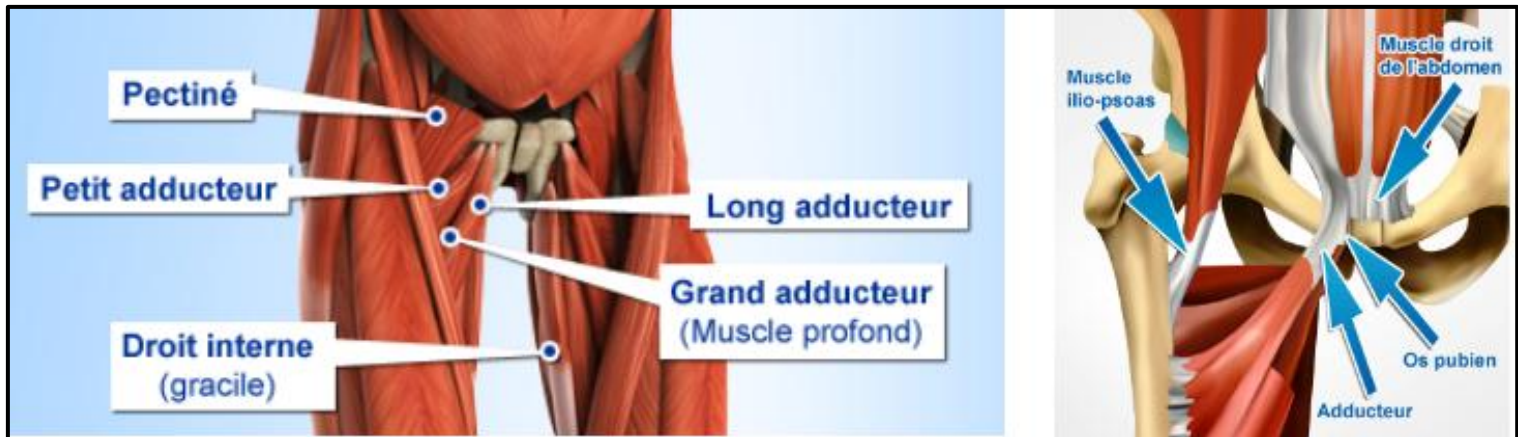
J) ADDUCTEURS & PSOAS :

- 1) Exos Adducteurs _____ 1
- 2) Exos Psoas _____ 7
- 3) Étirements Adducteurs _ 8
- 4) Étirements Psoas _____ 12



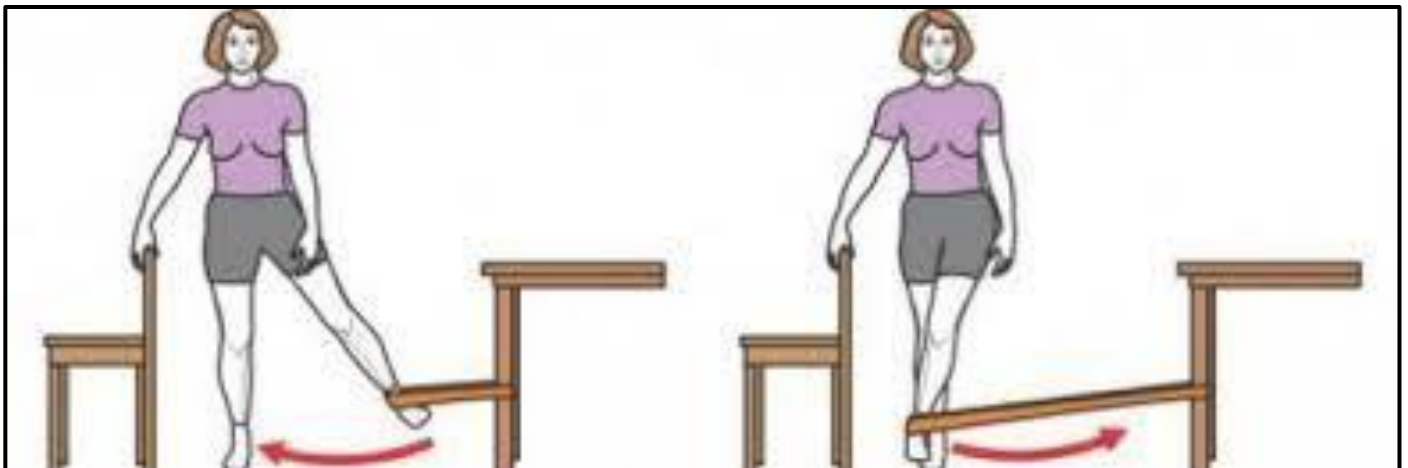
Les Adducteurs & le Psoas

1) Les ADDUCTEURS :



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

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



2 LE CRAPAUD ÉLÉGANT

ZONES CIBLÉES : les adducteurs.

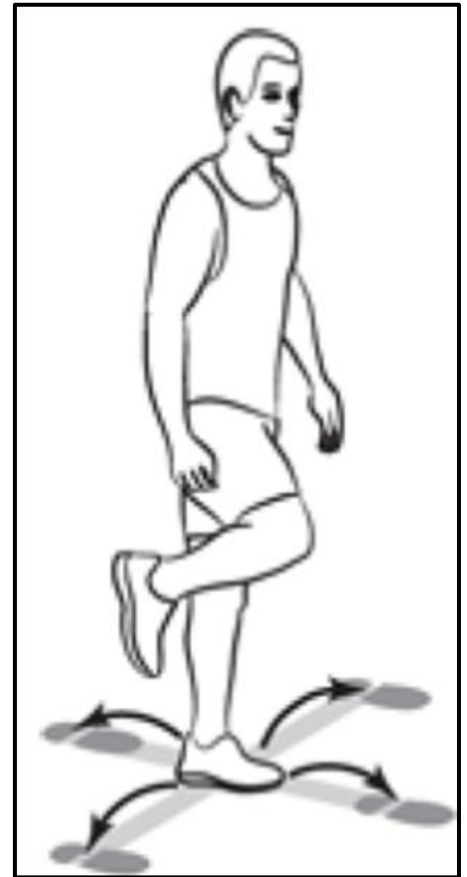
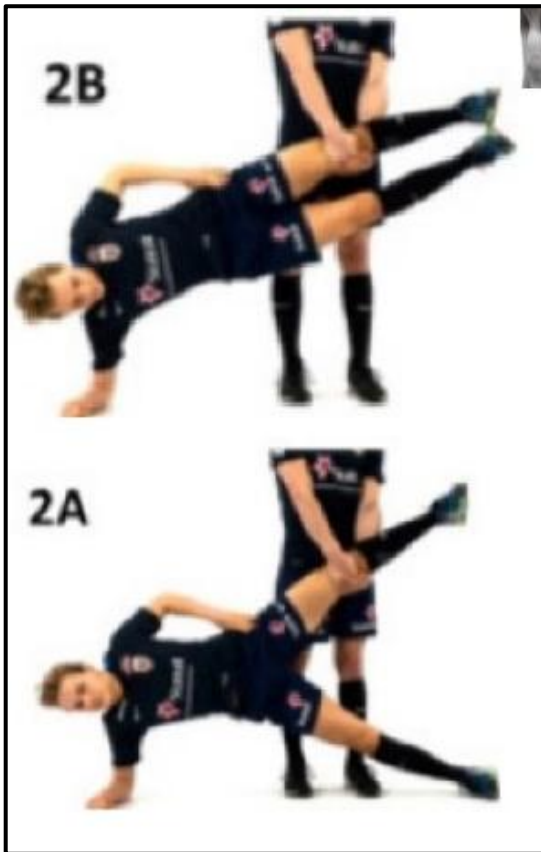
EN PRATIQUE : debout, écartez largement les pieds. Poussez vos fesses en arrière, dos droit, bras pliés comme une Barbie. Montez sur la pointe des pieds, le nombril est engagé vers la colonne. Maintenez la posture et poussez vos fesses vers le bas pour réaliser des squats.

RÉPÉTITIONS : 20.





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



Les 3 phases d'exercices :

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

Phase 1 :

Les exercices de gainage.

Gainage abdominal position ventrale.



Consignes :

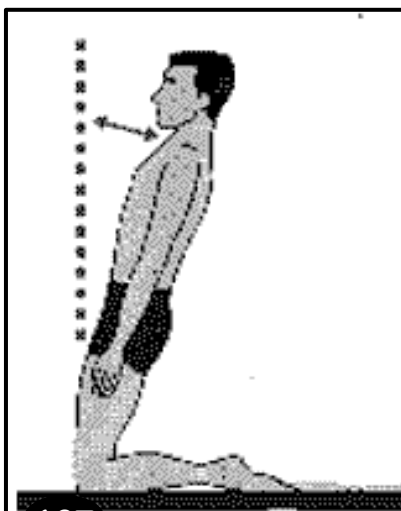
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes.



Gainage abdominal position latéral.

Consignes :

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



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

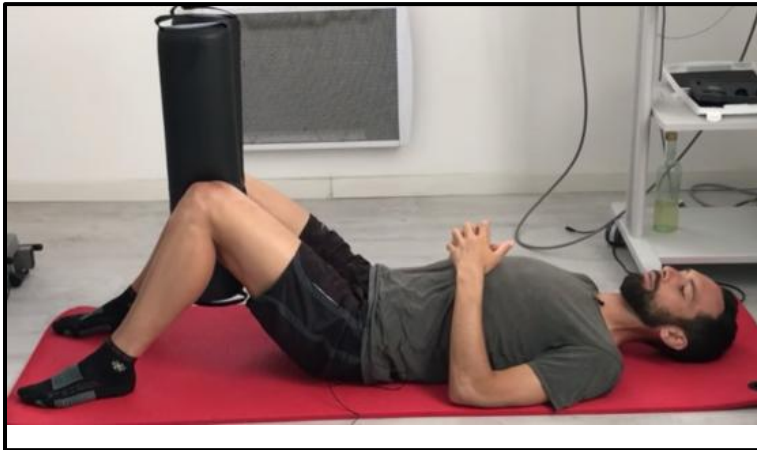
Cet exercice est excellent pour tonifier en synergie les abdominaux transverses, les grands droits et les quadriceps.



Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

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



Exercice isométrique de renforcement des adducteurs jambes pliées puis tendues.

Consignes :

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

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



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

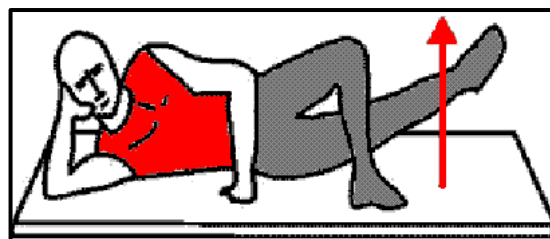
Phase 2 :

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

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



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

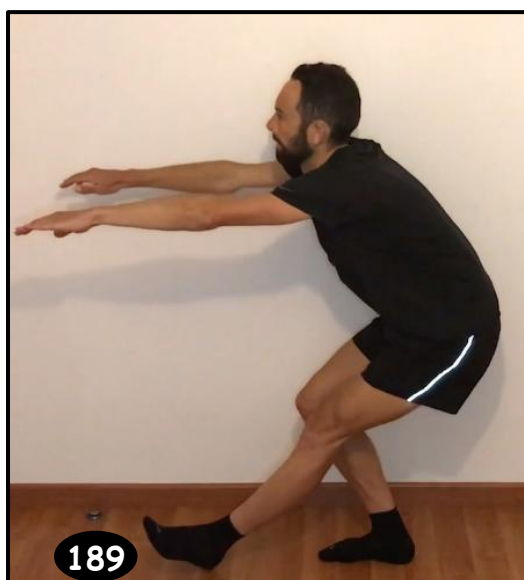


Consignes :

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

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

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



Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

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

Consignes :

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

Phase 3 :

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

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



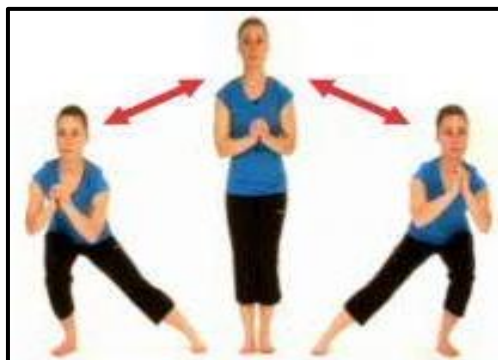
Consignes :

- Faites glisser votre pied sur le côté, grâce à la serviette sur le sol, sans tourner le bassin ni plier le genou, tout en contrôlant le mvmt.

- Ramenez ensuite la jambe pour vous mettre sur vos deux pieds, sans plier le genou du côté de la serviette.

- Faites 10 mouvements de chaque côté.

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



Sauts latéraux (droite / gauche).

Consignes :

- Réalisez des sauts sur une jambe, avant/arrière, puis latéraux (gauche/droite).

- Faites 20 sauts à chaque fois et sur chaque jambe.

Si la douleur n'est plus du tout présente, vous pouvez reprendre les entraînements, en respectant toutefois une progression logique. Surtout, ne brûlez pas les étapes et augmentez progressivement vos charges.

2) Le PSOAS :



Renforcement du Psoas

Mobilité du **PSOAS**



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



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

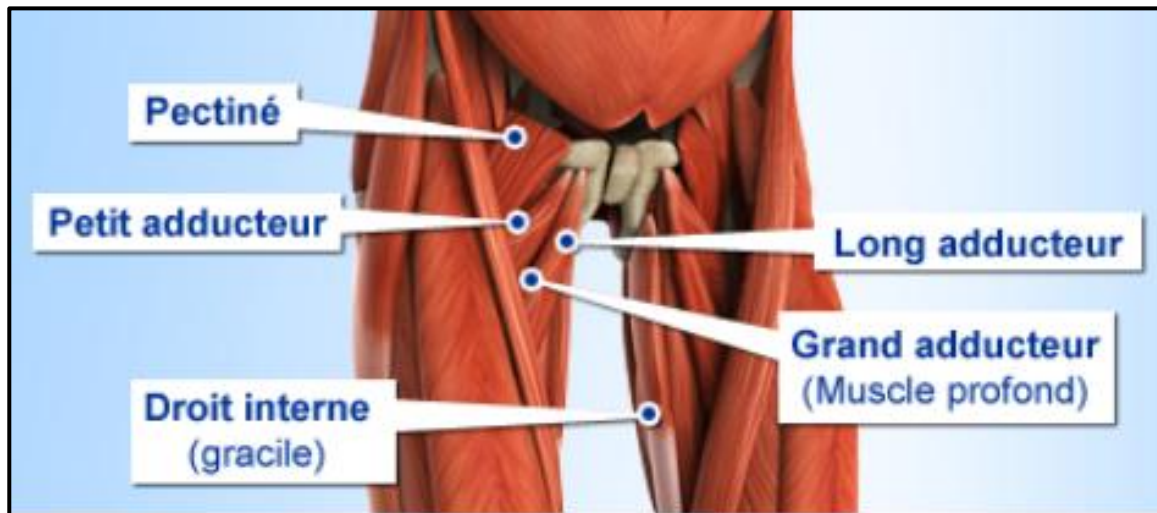


3 Même chose de l'autre côté.

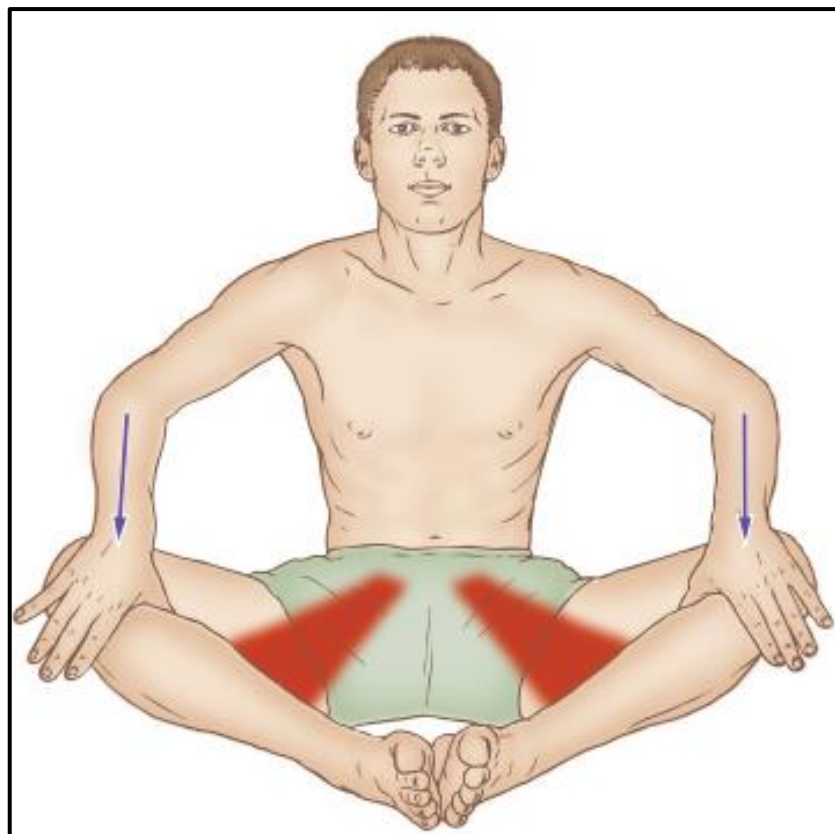
+ Variante avec un coussin

3) Adducteurs

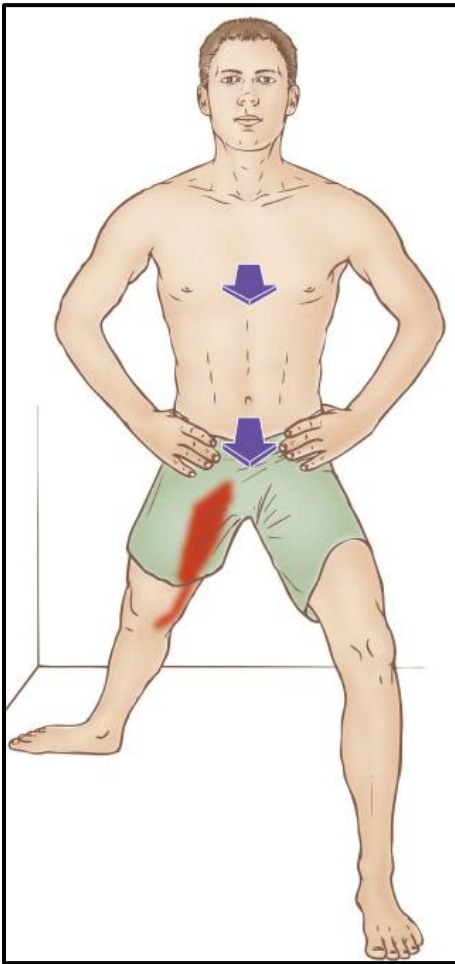
Étirements passifs



1) Longs et Petits adducteurs :

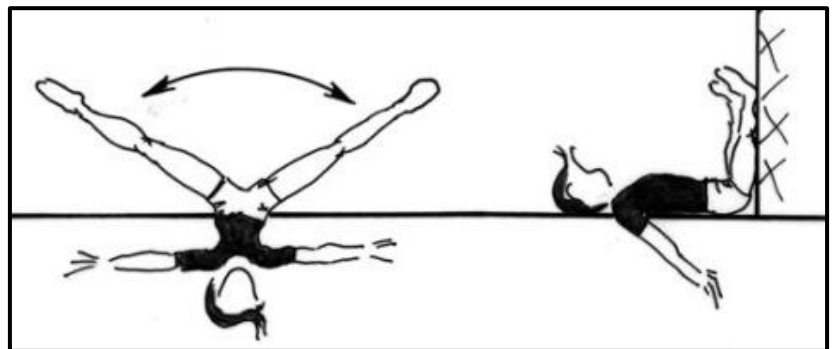
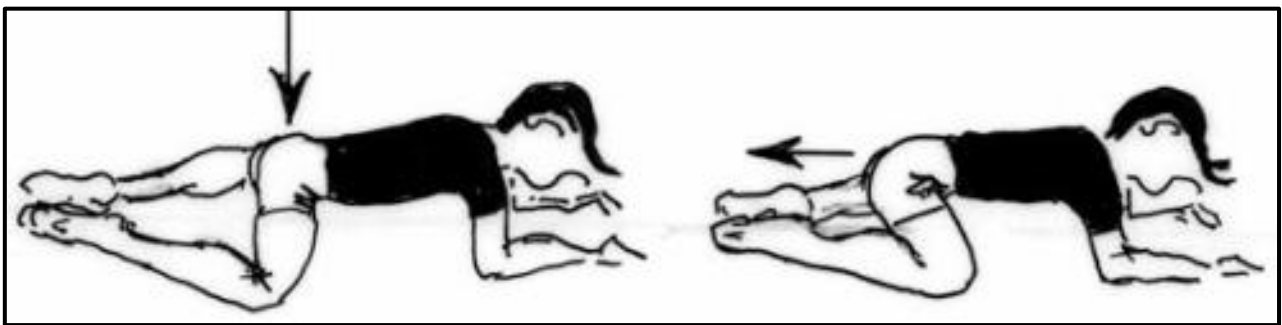


2) Pectiné & gracile :



Consignes :

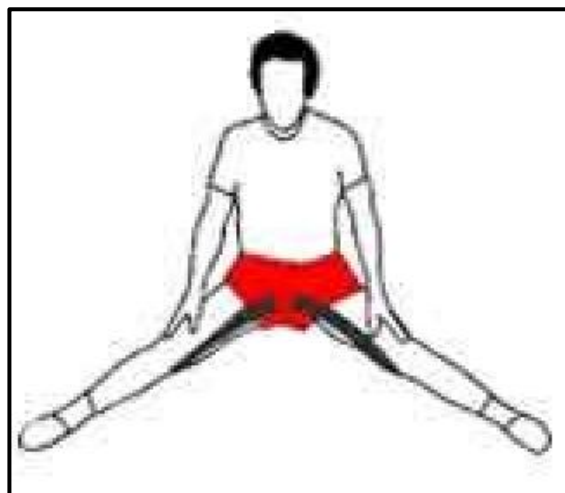
- Propulser le pelvis et le tronc vers l'avant pour accroître l'étirement à travers la hanche.
- Il est important que la jambe arrière soit tendue.
- Fléchir la jambe avant de sorte de ne pas faire reposer trop de poids sur la cheville de la jambe arrière.





Consignes :

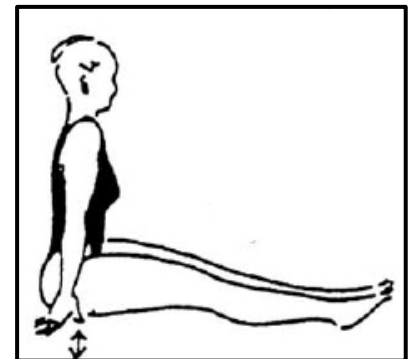
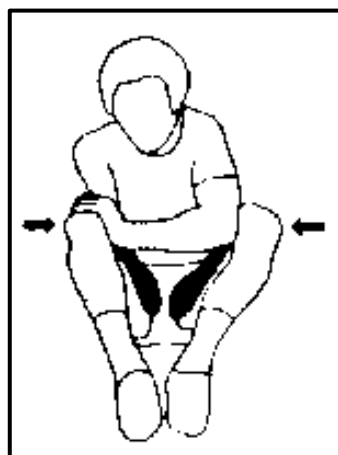
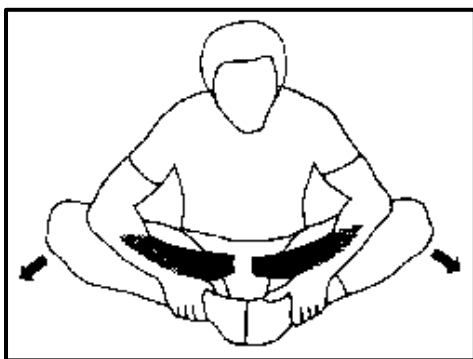
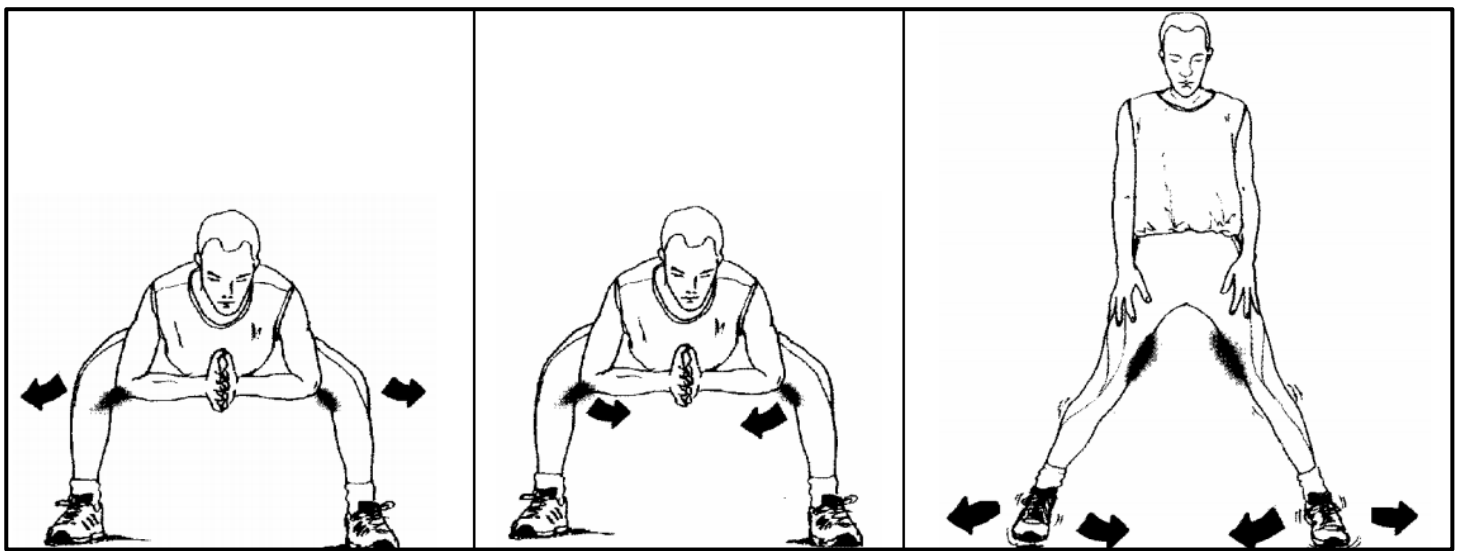
- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.
- Ne pas forcer sur cet étirement.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



Étirements Activo-dynamique

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

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



1^{er} Temps :

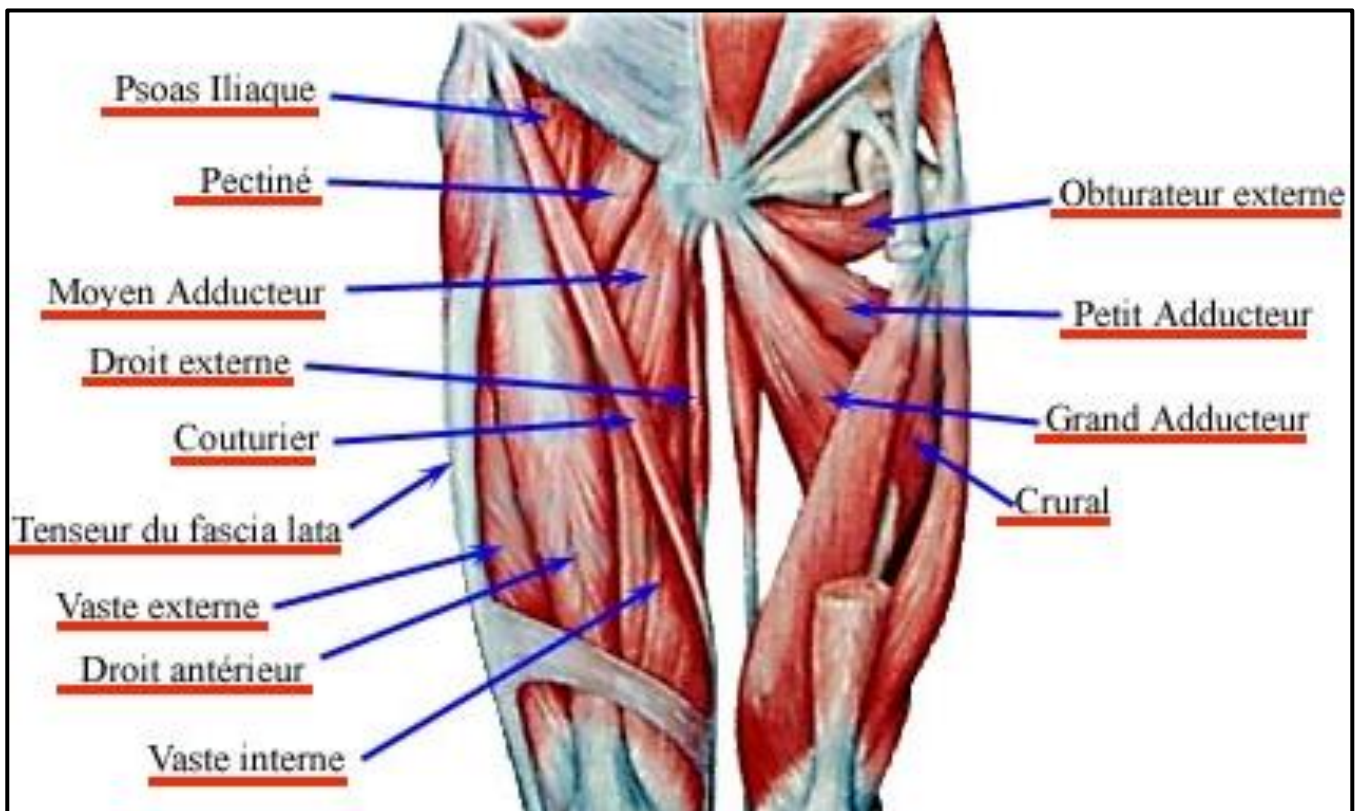
1. Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains.
2. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême.
3. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position.
4. On doit sentir la traction le long de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

3^{ème} Temps :

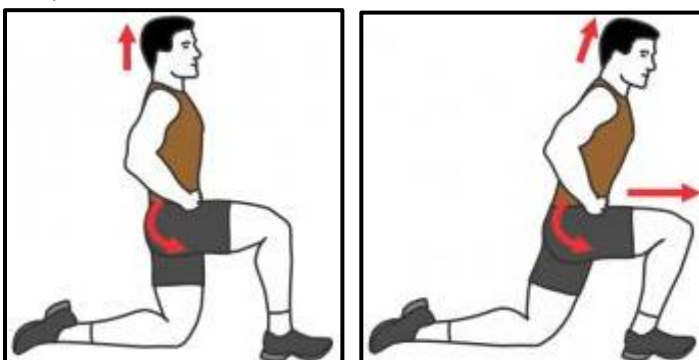
Secouez les jambes tendues dans le sens interne / externe.

4) Psoas

Étirements passifs



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



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

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

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

Tendinite du psoas.

Définition.

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

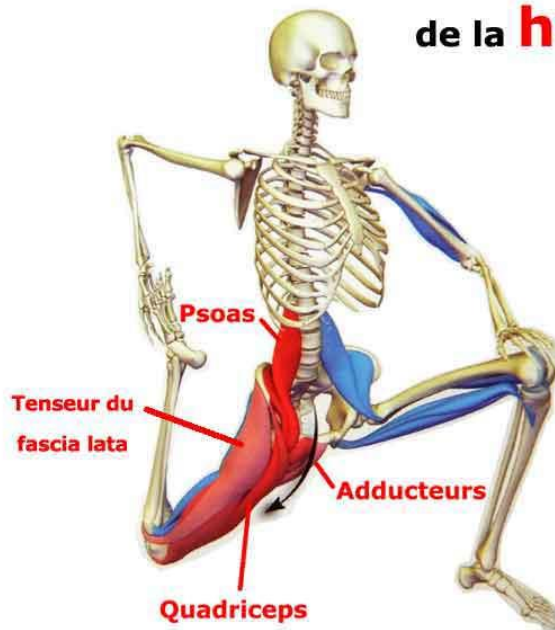
Le muscle psoas iliaque (ou ilio-psoas) est en réalité composé de 2 muscles :

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

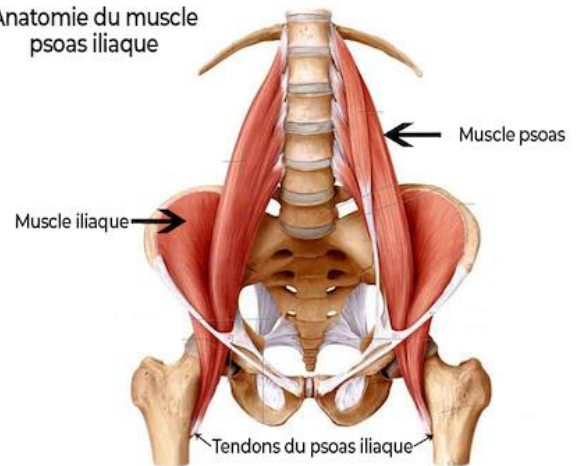
Ces deux muscles viennent alors se réunir au sein de la cavité abdominale, pour former le muscle psoas iliaque, dont le tendon vient s'insérer sur le fémur, proche de l'aisselle.

Étirement des muscles fléchisseurs

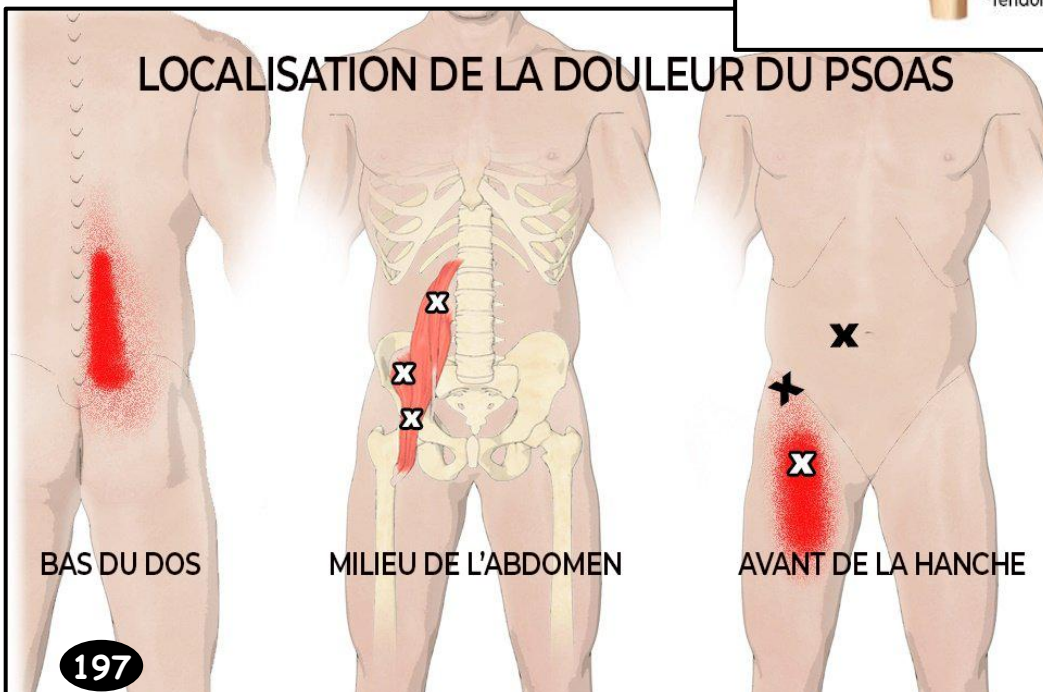
de la **hanche**



Anatomie du muscle psoas iliaque

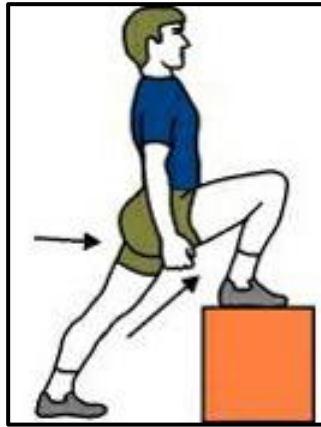


LOCALISATION DE LA DOULEUR DU PSOAS



Faire des étirements du psoas et de la hanche

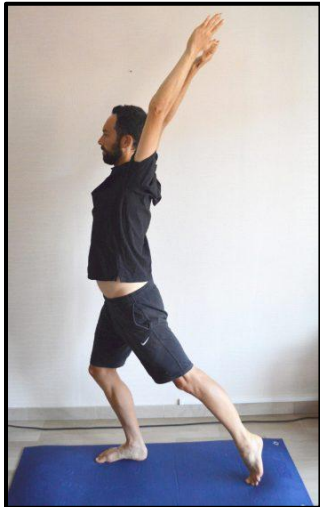
En plus du psoas, il est conseillé de pratiquer des étirements des membres inférieurs, en insistant sur les muscles fessiers, les ischios-jambiers, le droit fémoral, et les adducteurs de la hanche.



Étirement maximal du Psoas

Étirement actif du psoas :

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



Consignes :

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

Mouvements de Mc Kenzie.

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



7
Position du cobra

Ne pas forcer sur la cambrure

Consignes :

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

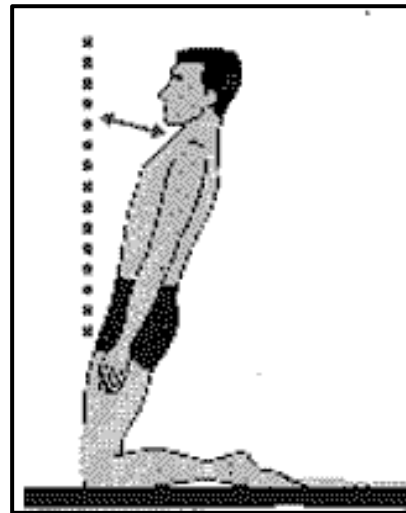
NB : La douleur doit être soulagée ou rester la même durant l'exercice. Si celle-ci est augmentée, il ne faut pas pratiquer l'exercice.

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



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

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



Les exercices de gainage.



Gainage abdominal position ventrale.

Consignes :

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



Gainage abdominal position latéral.

Consignes :

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

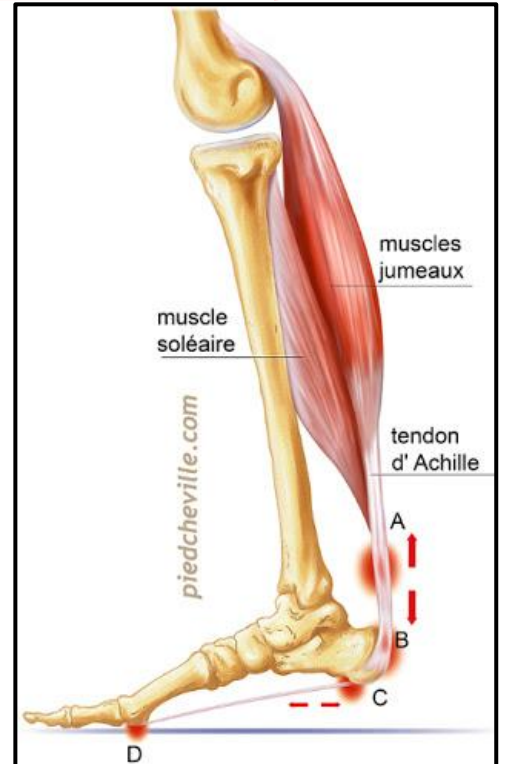
K) Mollets, Chevilles & Tendon d'Achille :

1) Échauffements	1
2) Mollets Exos	3
3) Tendinite d'Achille	7
4) Tibia	11
5) Étirements	13

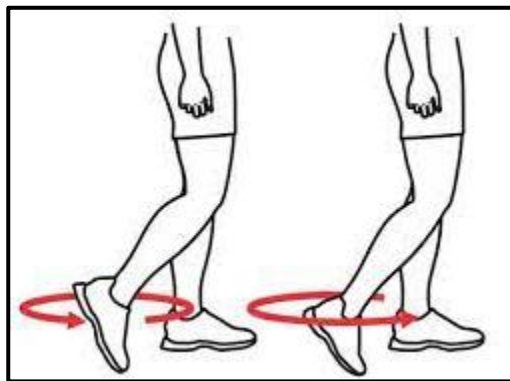
Mol/Chev
0/13

MOLLETS & CHEVILLES

Lorsque vous voulez développer vos mollets, les **chevilles** sont mobilisées et renforcées, par contre il existe peu d'exercices variés. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.



1) Échauffements Mollets & Chevilles (3 mvts)



Pointes de pieds :

- 10 secondes de chaque côté.
- Recommencez 1 fois.

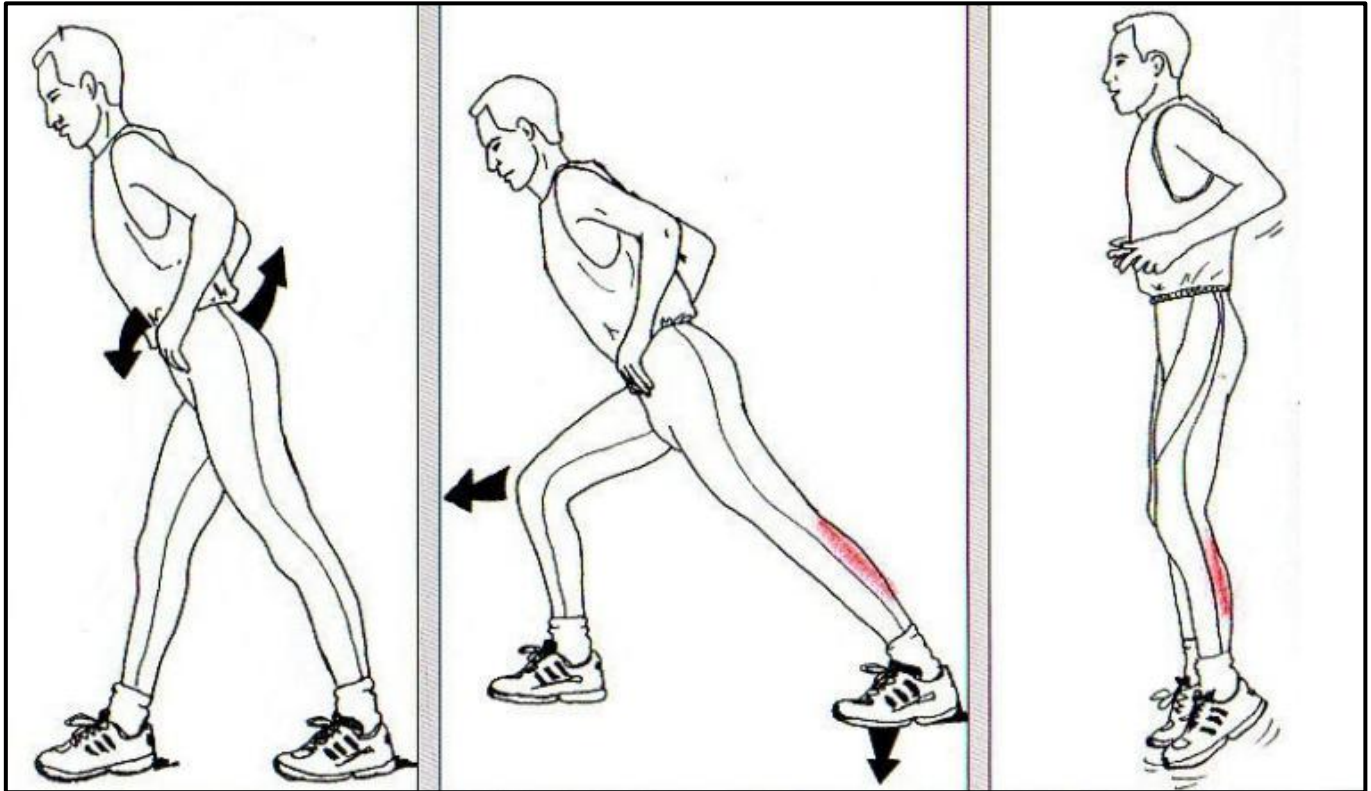


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.
- Recommencez, 3 fois...

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



1^{er} Temps :

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

2^{ème} Temps :

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

3^{ème} Temps :

Sautillements.

Investissement dans du petit matériel : Elastiques + TRX + Step = 70€ ou 110€

Elastiques avec poignées = 30€



Sangles TRX



20€ NOUVEAUTÉ

202

DOMYOS
DST STRAP TRAINING 100



Sinon STEP classique = 20€

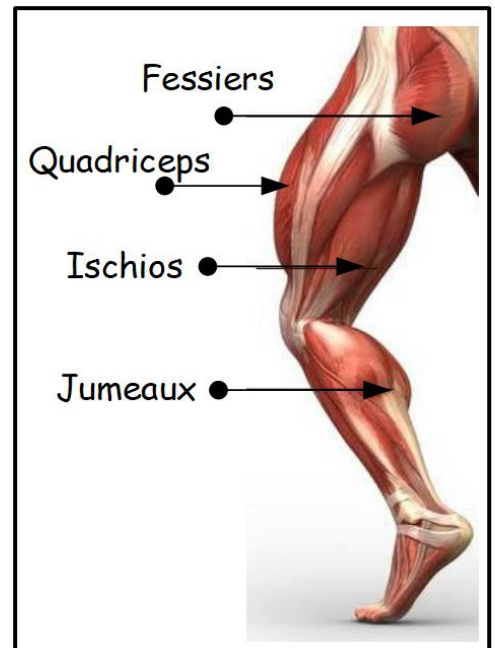
STEP avec élastiques = 60€



**Mol/Chev
2/13**

2) Mollets - Renforcement

Sans matériel



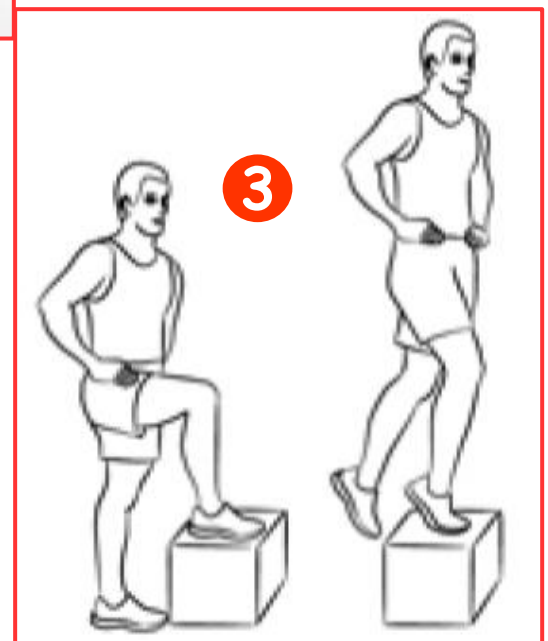
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

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

Ne pas reposer les talons au sol.



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



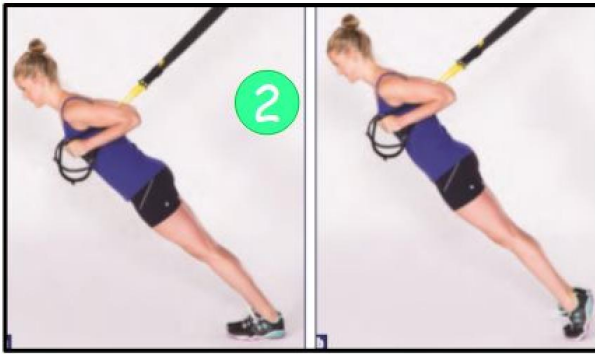
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

MOLLETS

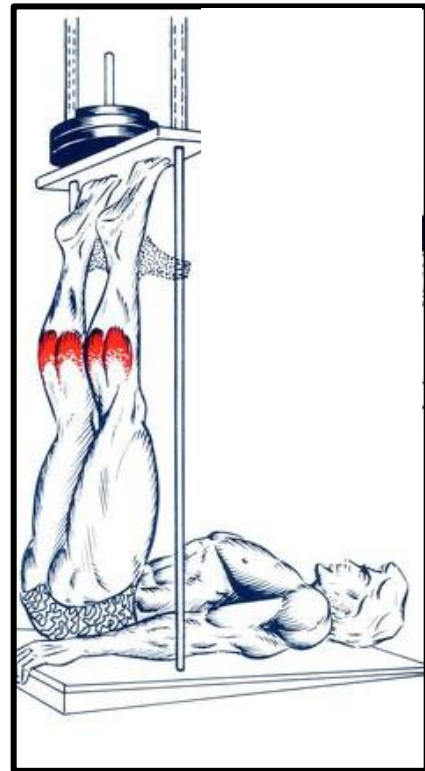
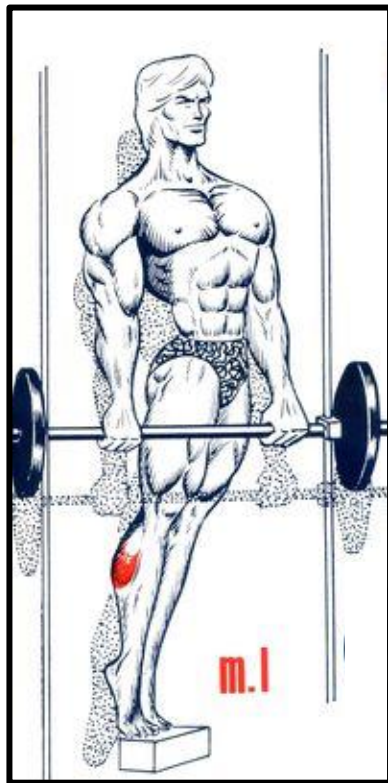
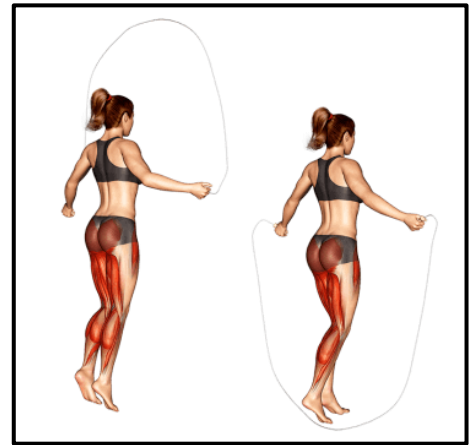
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

Medecine-Ball



Avec
Sangle
TRX



Bye bye

LES DOULEURS AU MOLLET

Un choc, un effort intense ou long peuvent provoquer une douleur d'origine musculaire dans le haut de la jambe. Une contracture que l'on soulage en massant, étirant et renforçant les trois muscles du mollet. PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER



1 LE MASSAGE

Accessoire: un rouleau de massage (à partir de 10 € en magasin de sport)

Placer le rouleau sous le mollet et le déplacer en avançant et reculant la jambe, sur 20-30 cm, soit la longueur du mollet (inutile de masser la partie tendineuse de la jambe, voir schéma, page ci-contre).

A défaut de rouleau de massage, on peut utiliser un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre. Insister sur les zones tendues, en pressant un peu plus fortement la jambe sur le rouleau.

DURÉE: de 3 à 5 min

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: le massage favorise la libération des tensions musculaires. Comme un peigne sur des cheveux, il lisse les fibres musculaires afin de défaire les nœuds musculaires formés par des fibres qui se sont enroulées les unes autour des autres, lors d'un effort trop intense ou prolongé.

À NE PAS CONFondre AVEC UNE PHLÉBITE!

Une douleur au mollet peut aussi être d'origine veineuse: un caillot sanguin bloque la circulation du sang. Il s'agit alors d'une phlébite, qui se distingue aisément de la contracture musculaire. En cas de phlébite, le mollet est rouge, chaud et gonflé, la douleur n'est pas localisée, mais présente tout le long d'une des veines traversant le mollet. Les phlébites surviennent principalement chez les personnes sédentaires ou après une longue station assise ou allongée. C'est une urgence médicale.

2 L'ÉTIREMENT

Face à un mur, placer les mains à hauteur des épaules.

Fléchir une jambe vers l'avant tout en gardant l'autre tendue derrière soi, les deux pieds bien à plat.

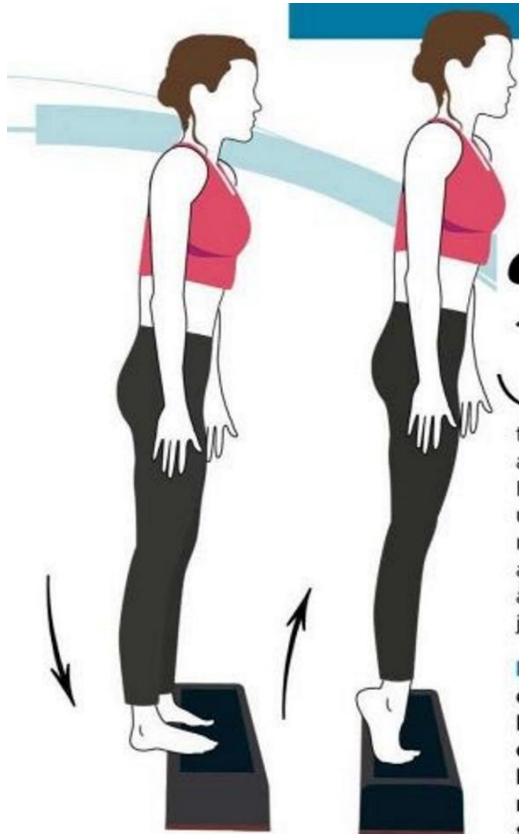
La sensation est désagréable mais ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, on se rapproche un peu du mur pour diminuer l'intensité de l'étirement.

DURÉE: maintenir la position de 20 à 30 s et changer de jambe.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ:

une fois les nœuds musculaires dénoués grâce au massage, l'étirement replace les fibres musculaires bien parallèles les unes aux autres, et les réinstalle durablement dans cette position, qui permet le fonctionnement optimal du muscle.





3 LES ÉLÉVATIONS GENOUX TENDUS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin.

Soulever lentement les talons du sol, puis les abaisser tout aussi doucement. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: cet exercice de renforcement développe l'ensemble des fibres musculaires du mollet. Il peut entraîner des courbatures, mais au final, il rend les mollets plus endurants, et donc moins sensibles aux contractures.

“Pour clore la séance d'exercices, on peut faire des assouplissements, en tournant le pied doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.”

4 LES ÉLÉVATIONS GENOUX FLÉCHIS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin. Plier ses genoux, puis soulever lentement les talons du sol, et les abaisser doucement. Les genoux doivent garder la même flexion tout au long de l'exercice. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: en pliant les genoux, les flexions renforcent plus précisément le muscle soléaire. Ainsi, le travail de renforcement est complet, et le risque de contracture mieux contrôlé.



NOTRE EXPERTE
DOMITILLE ORTÈS
Kinésithérapeute,
à Paris (12^e).

L'explication de la kiné

“Ces exercices à réaliser trois fois par semaine permettent de gagner de la force musculaire de façon harmonieuse. Ainsi, on soulage une contracture et on évite qu'elle ne re-surisse. Au bout de trois semaines environ, on constate les résultats grâce à la création de nouvelles liaisons entre les fibres musculaires, les myocytokines.”

Un muscle haut placé

Le mollet est positionné en haut de la jambe et attaché au talon par un long et large tendon d'Achille, particulièrement fragile car il affleure sous la peau, au-dessus du talon. Il est composé d'un ensemble de trois muscles: le soléaire, qui est un muscle profond, et les deux gastrocnémiens, le latéral et le médial (anciennement appelés les jumeaux).

Les muscles jumeaux

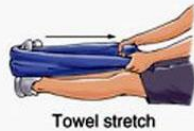
Le muscle soléaire

Le tendon d'Achille

3) Tendinite d'Achille :

Les étirements sont à réaliser avec précaution, et ne sont pas la priorité du traitement de la tendinite d'Achille. Ils peuvent cependant apporter un soulagement ponctuel. Pour cela, il convient d'effectuer un étirement doux, et de ne pas forcer sur la douleur. Si la douleur est augmentée après l'étirement, il ne faut pas le faire.

Achilles Tendonitis Rehabilitation Exercises



Towel stretch



Standing calf stretch



Standing soleus stretch



Side-lying leg lift



Step-up



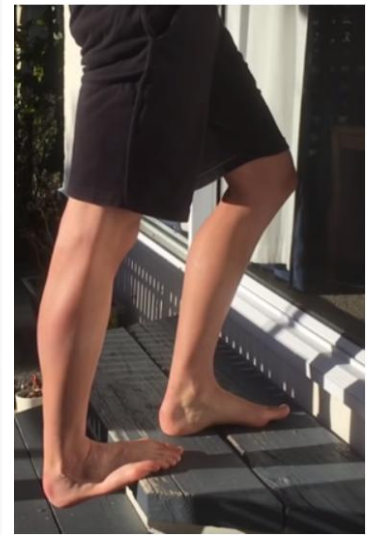
Heel raise



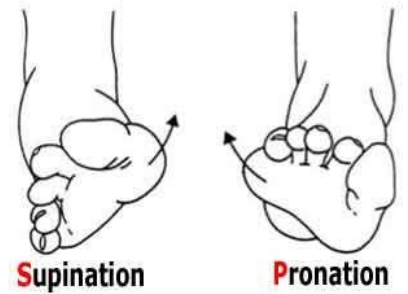
Balance and reach exercise A



Balance and reach exercise B



Étirement du **tendon d'Achille** et alternance d'appuis pédestres en supination-pronation



Supination

Pronation

TENDON D'ACHILLE

MISE EN CHARGE PROGRESSIVE

@dr.caleb.burgess

PHYSIO NETWORK



Pieds joints



Squat



Pieds en tandem



Equilibre unipodal



Levers de talons à deux pieds



Fentes marchées



Marche



Levers de talon unipodaux



Course



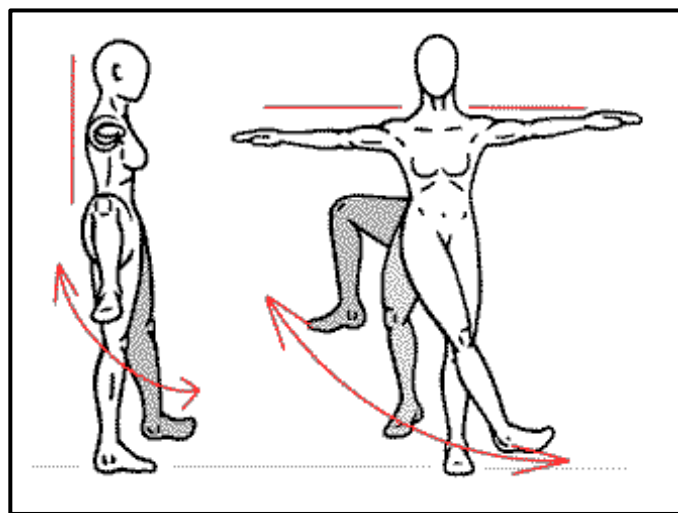
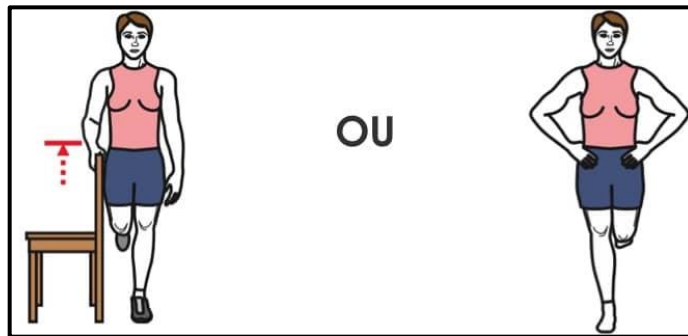
Sauts à deux jambes



Sauts unipodaux

Niveau 1 :

Exercices d'équilibre statique :



Niveau 2 :

LA PROPRIOCEPTION

INTÉRÊT ET BÉNÉFICES

SUPERTRAINERS

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





Un pied en
équilibre
sur un
trampoline

Niveau 3 :

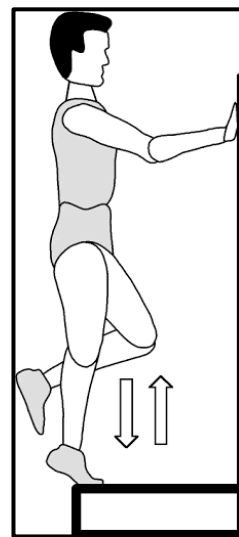
Exercices musculaires pliométriques :



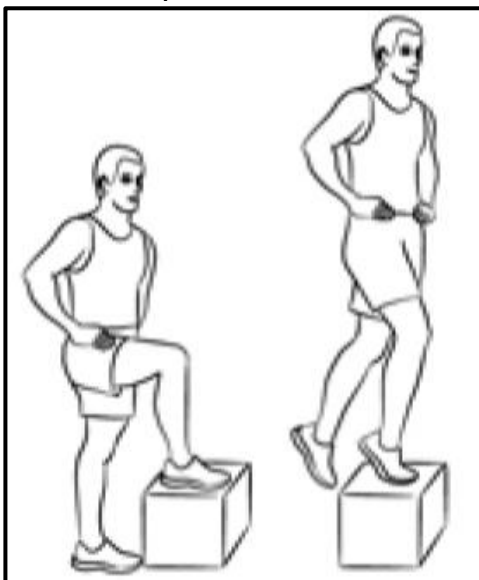
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

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

Ou sur un pied



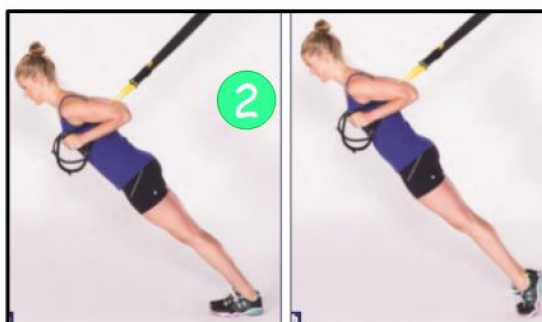
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.



Ne pas reposer le talon au sol.



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

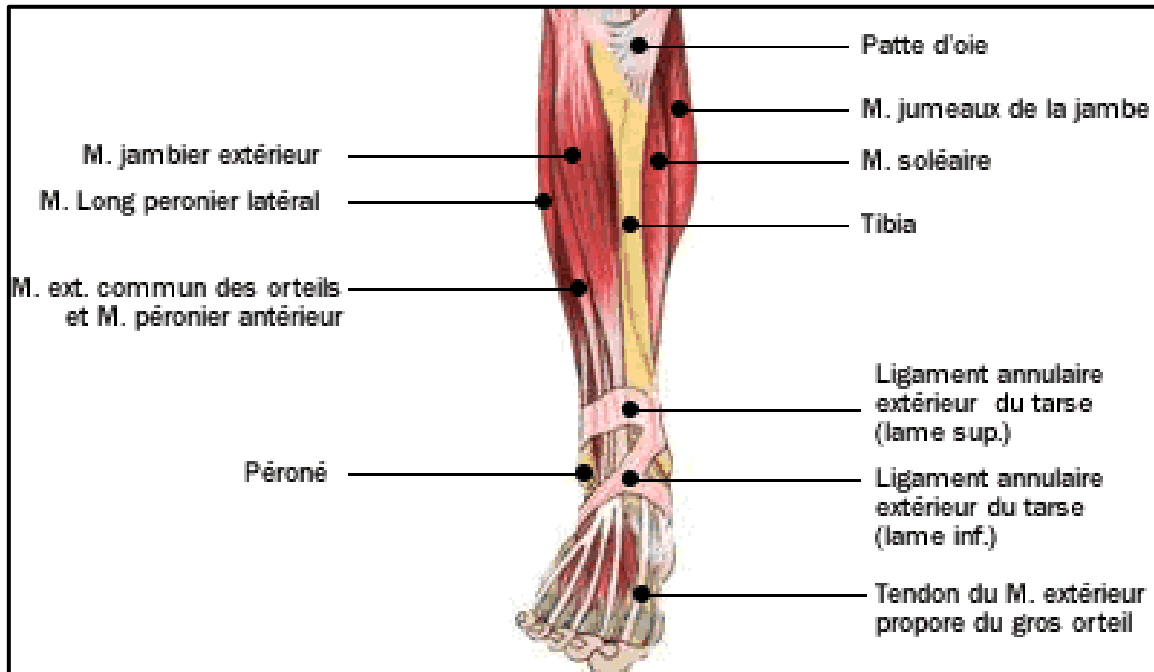


Ou sautilllements sur place à la façon corde-à-sauter si vous ne savez pas en faire 😊



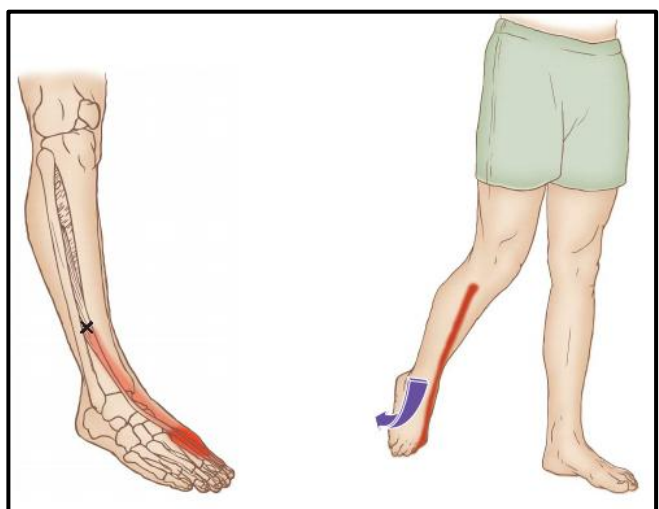
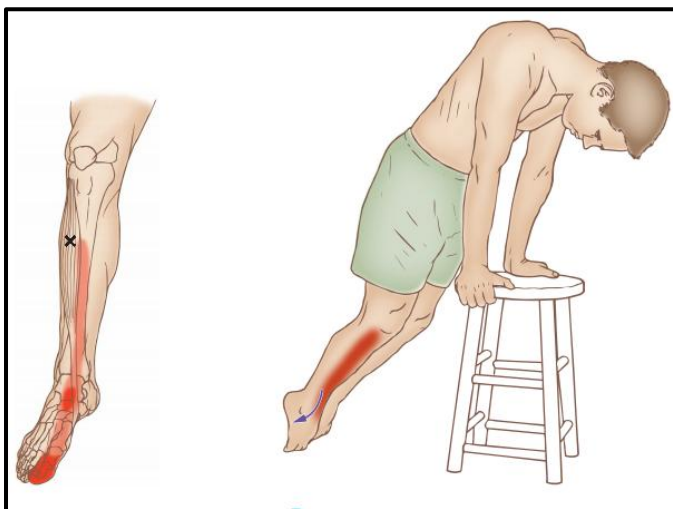
4) Tibia

Étirements passifs



Tibial antérieur :

Long extenseur de l'hallux (gros orteil) :



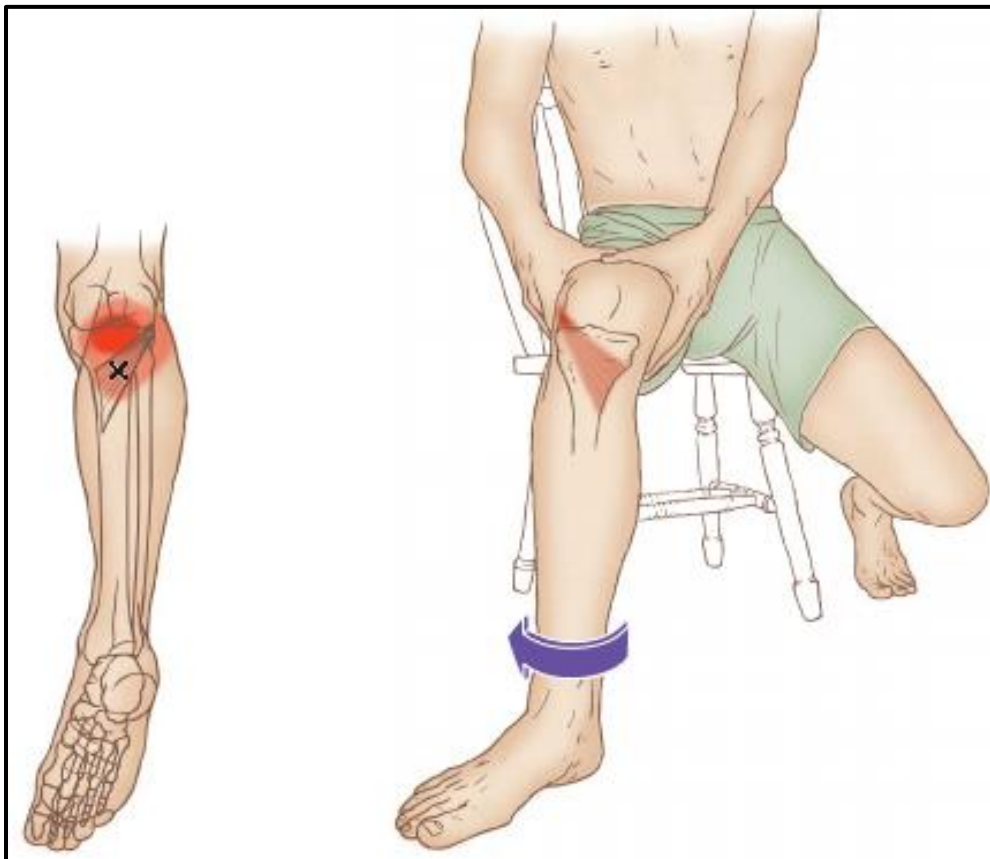
Bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL) :



Consignes :

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

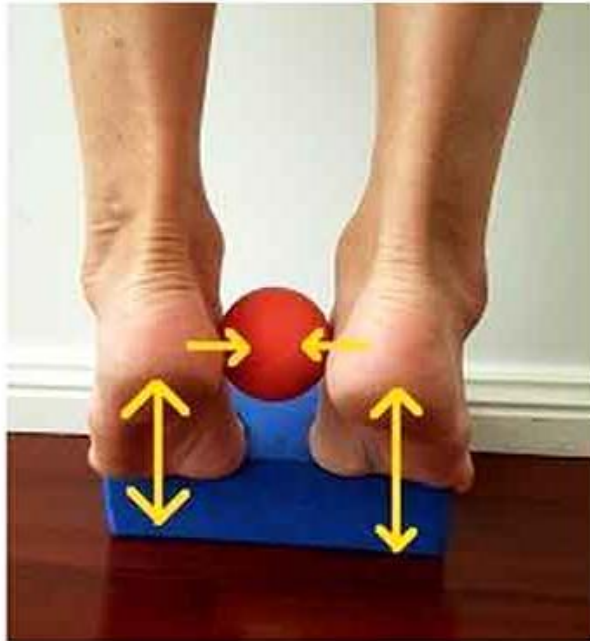
Poplité :



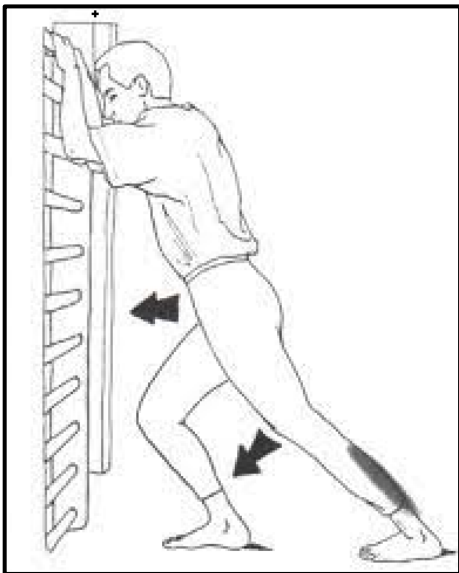
Consignes :

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

Exercice pour corriger une **pronation excessive** des chevilles



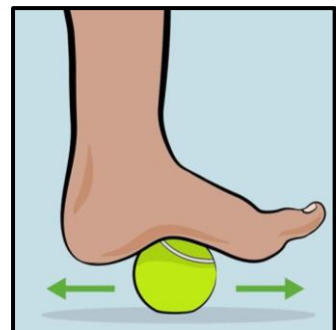
5) Étirements :



Étirements des mollets.



Étirements du gros orteil.

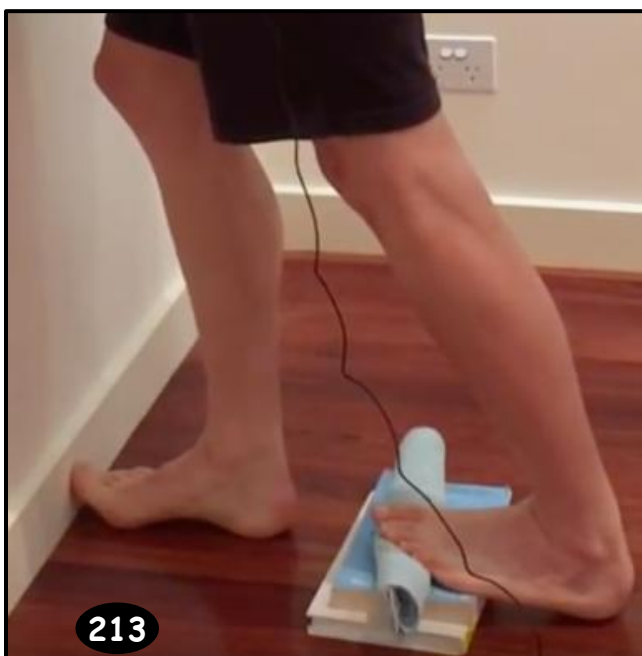


Massage de la voûte plantaire.

Éirement du mollet et du tendon d'Achille.

Consignes :

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



L) CARDIO :



- 1) Exos _____ 1
- 2) Circuits _____ 19
- 3) Courir à jeun _____ 30
- 4) Autres cardios _____ 33
- 5) Parcours _____ 35
- 6) Étirements _____ 37

214

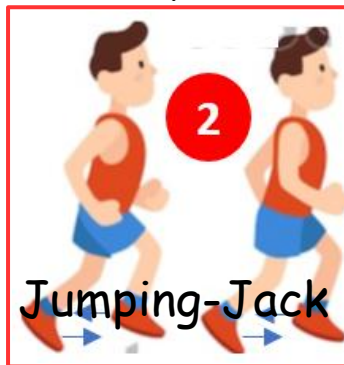
Cardio
0/37

CARDIO

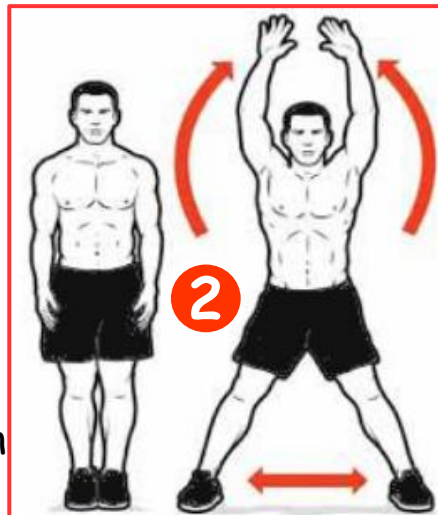
Levés de genoux



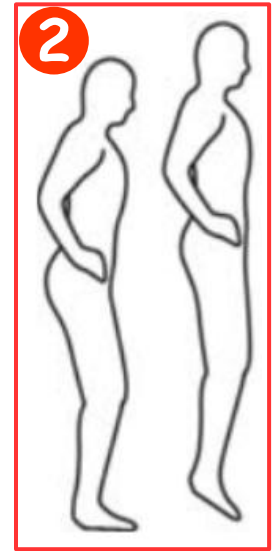
En cas de soucis de chevilles ou genoux, faire des simples montées de genoux sans le saut.



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



Sautillements façon corde à sauter

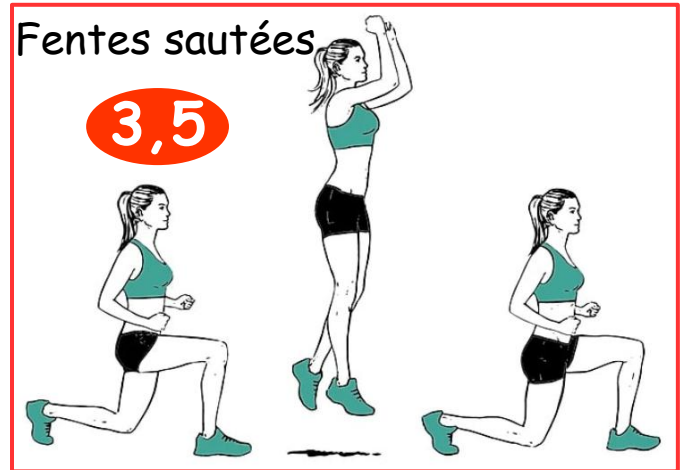
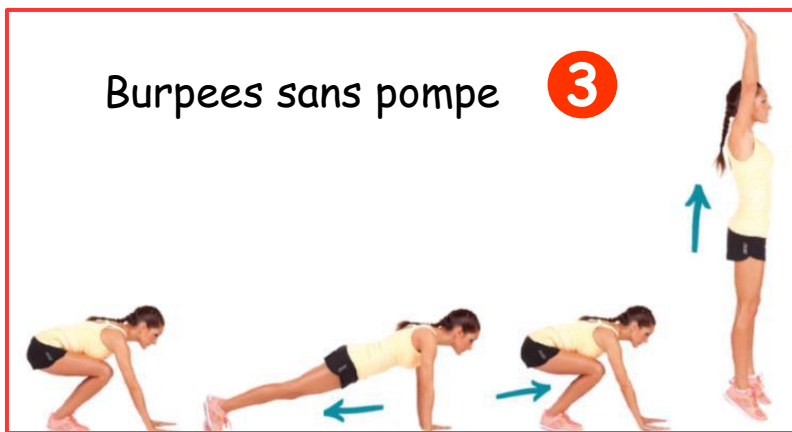
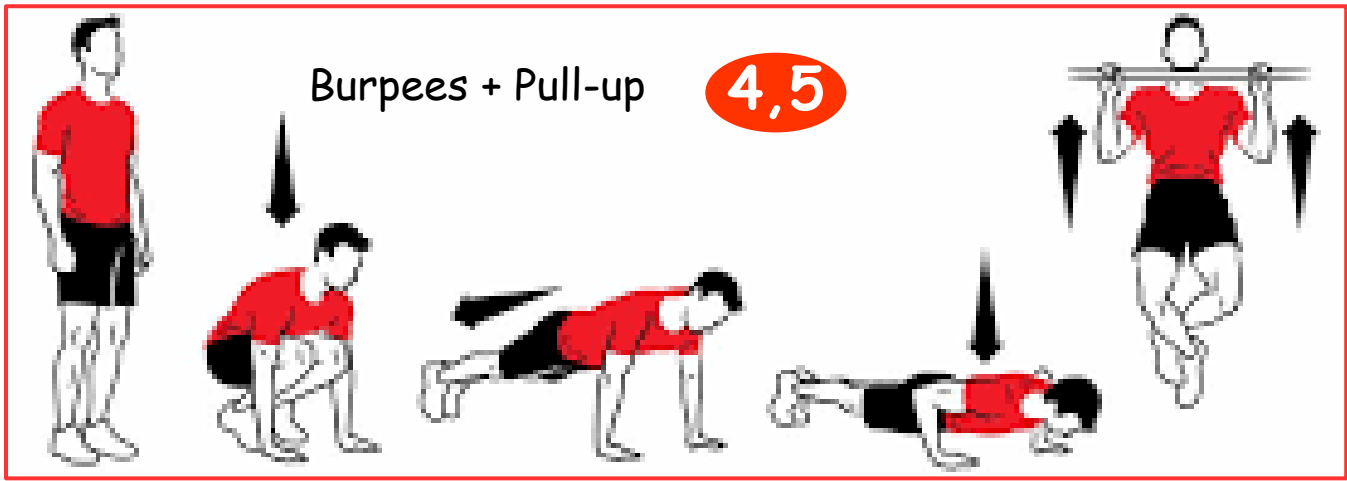


Talons - fesses

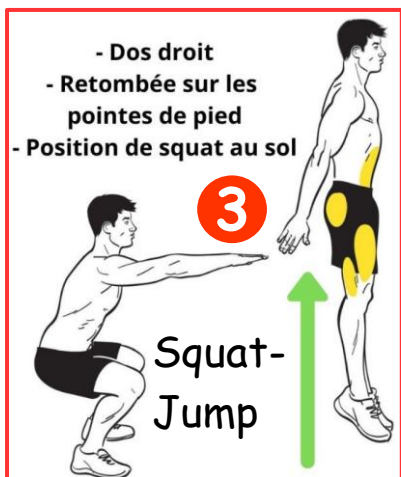


Pointes de pieds très rapides sur STEP





Cardio
2/37



Sauts
genoux-
poitrine



Renforcement musculaire en course à pied : 13 exercices

L'objectif de ce programme est de vous permettre de travailler l'ensemble du corps. Vous allez ainsi pouvoir renforcer les cuisses, les fessiers, les mollets, le dos, les abdos...

Vous avez simplement besoin d'un tapis de sol et de d'une chaise ou un tabouret solide, éventuellement d'un coussin mou d'équilibre et d'une bande élastique (optionnel).

Au préalable, vous pouvez effectuer un échauffement articulaire et musculaire de quelques minutes. Voir page 39.

Enfin, je vous conseille de réaliser les exercices de musculation pieds nus ou en chaussettes.

Quels renforcements musculaires pour la course à pied ?

En course à pied, le renforcement musculaire doit faire travailler les muscles les plus sollicités durant la course :

- Les fessiers.
- Les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers).
- Les mollets.
- La sangle abdominale.
- Le dos.

Un programme de renforcement, comprenant des exercices de résistance de faible à haute intensité et des exercices de pliométrie, effectués 2 à 3 fois par semaine, pendant 8 à 12 semaines, peut vous permettre d'améliorer vos performances et de prévenir les blessures.

Il est préférable de commencer par des exercices de renforcement musculaire à poids de corps, sans ajout de poids.

Ces exercices doivent être progressifs et peuvent évoluer, après plusieurs semaines de pratique, vers des exercices de musculation en salle avec charge importante.

Quand faire du renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire peut être pratiqué 2 à 3 fois par semaine, sur des séances de 20 à 30 minutes. Idéalement, ne faites pas de renforcement musculaire tous les jours, mais plutôt tous les 2 ou 3 jours.

Ainsi, il est possible de réaliser un tour de circuit de renforcement (1 fois chaque exercice) avant votre entraînement running, en échauffement.

Par contre, il est préférable d'éviter de faire de la musculation avant une séance intense ou longue, car elle peut vous fatiguer musculairement.

Attention toutefois, si vous faites du renforcement musculaire les jours de repos, ce n'est plus du repos total. Il faut donc s'adapter à la planification de vos entraînements, à votre volume et vos objectifs.

Exercice 1 : gainage antérieur

Avoir une sangle abdominale solide et un bassin stable sont indispensables à la pratique du sport, de la course à pied et du trail.

Le meilleur moyen de renforcer ses abdos et son dos sera de pratiquer du gainage. Il constitue un excellent renforcement musculaire des muscles squelettiques profonds, indispensables au maintien d'une bonne posture et d'une bonne foulée à la course.

Le gainage doit être varié, en associant gainage statique et dynamique, et en variant les positions ventrales, latérales et dorsales.



Planche dynamique sur une jambe.

Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 5 secondes.
- Reposez-le, puis alternez avec l'autre pied, le tout 3 fois.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

Exercice 2 : gainage latéral



Gainage latéral ciseaux.

Consignes :

- Commencez par tenir 20 à 30 secondes sur les 2 jambes.
- Ensuite, levez la jambe vers le plafond pendant 10 secondes.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Le ballon est en option, vous pouvez faire l'exercice directement au sol.

Exercice 3 : gainage dorsal



Gainage abdomino-dorsal.

Consignes :

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

Exercice 4 : squats sur une jambe

En musculation pour la course à pied, lorsque l'objectif est de prévenir les blessures, il est préférable de travailler avec le poids du corps.

De plus, je vous conseille de privilégier les exercices sur une jambe. Ils ont l'avantage de contrer les éventuels déséquilibres, mais aussi de travailler la proprioception. Les principaux muscles renforcés : les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers), les fessiers (petit, moyen et grand fessier).



Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

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

Consignes :

- Réalisez un squat sur une jambe, jusqu'où vous pouvez, l'essentiel étant de contrôler le mouvement sans rebondir en bas pour se relever.
- Contrôlez la descente en freinant le mouvement sans vous laissez tomber et en gardant les fesses en arrière puis remontez de manière tonique.
- Si vous débutez, ne descendez pas trop bas au début puis augmentez la descente progressivement par la suite.
- Faites 8 à 12 mouvements sur chaque jambe.

Exercice 5 : les fentes avant.

Dans cet exercice, vous renforcez vos cuisses et vos fessiers.



Exercice en fente avant.

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

Consignes :

- Placez un pied posé sur un tabouret en arrière et l'autre pied au sol loin devant, en fente.
- Alternez les descentes lentes contrôlées, puis des montées "explosives".
- Répétez le mouvement 8 à 10 fois sur chaque jambe.

Exercice 6 : les montées de chaise.

Ici, l'objectif est de cibler le travail des fessiers, un muscle qui doit être fort pour être performant en course à pied.



Consignes :

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

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

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

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



À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

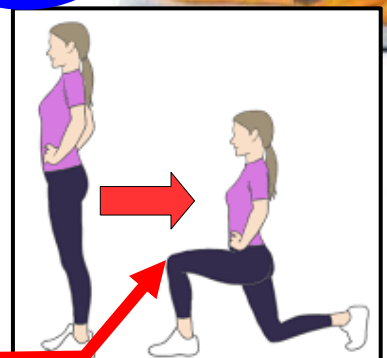
EXPLICATION Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou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



Cardio
8/37

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



C'est un exercice de pliométrie très efficace pour renforcer vos muscles et vos tendons, ainsi qu'habituer votre corps aux chocs répétés. C'est un excellent moyen de prévenir les blessures. Tous les muscles du pied, des mollets, des cuisses, des fesses et de la sangle abdominale sont sollicités.



Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts vers l'avant puis vers l'arrière, sans vous retourner.
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.
- Pour faire varier l'exercice, vous pouvez augmenter la distance entre chaque saut. Par exemple, alternez des sauts de 30cm de long (donc très dynamique) jusqu'à 1m50 (plus lents) à la série suivante.

Exercice 8 : les sauts latéraux.



Sauts latéraux (droite / gauche).

Consignes :

- Sur une marche, un step ou directement au sol si vous n'en avez pas, enchaînez les sauts latéraux (droite/gauche).
- Attention à ne pas taper fort avec le talon sur le sol. Soyez léger et tonique.
- Faites 10 répétitions sur chaque jambe.

Exercice 9 : les montées latérales de chaise.

Il s'agit d'un excellent exercice pour faire travailler les muscles stabilisateurs de vos hanches, notamment l'ensemble de vos fessiers et vos adducteurs.



Les montées de chaise sur le côté.

Consignes :

- Sans pousser avec le pied au sol, venez pousser sur la chaise en décalant votre buste au-dessus de la chaise.
- En fin de mouvement, venez ramener le genou de l'autre jambe en direction de votre poitrine.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- Ne changez pas de côté et enchaînez 10 mouvements.
- Enfin, changez de côté pour réaliser la même chose.

Exercice 10 : renforcement des ischio-jambiers.

Les muscles ischio-jambiers, situés à l'arrière des cuisses, sont très sollicités en course à pied. Ils sont souvent le lieu de douleurs et blessures du coureur.

Pour ces raisons, il est intéressant de travailler un exercice spécifique pour renforcer ces muscles

Pont dynamique fessiers et ischio-jambiers.



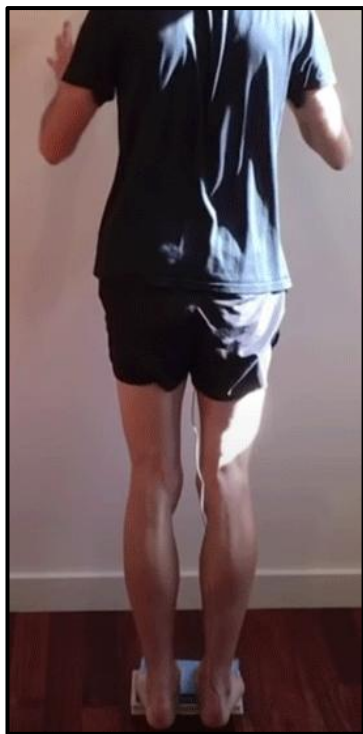
Consignes :

- Placez-vous en position de gainage pont sur une jambe.
- Sans bouger la jambe tendue vers l'avant, descendez le bassin vers le sol, en le gardant horizontal.
- Lorsque les fesses effleurent légèrement le sol, poussez fort pour remonter le bassin le plus haut possible.
- Recommencez le mouvement 8 fois, avant de changer de jambes.

Exercice 11 : renforcement des mollets.

Les mollets et les tendons d'Achille sont eux aussi souvent atteints par des douleurs et des blessures spécifiques du coureur à pied.

En pratiquant cet exercice simple, vous pourrez à la fois renforcer vos mollets, soulager les douleurs et les raideurs, et prévenir les tendinites d'Achille.



Renforcement des mollets.

Consignes :

- Commencez par vous mettre sur la pointe des pieds, avec les deux jambes.
- Ensuite, placez-vous sur une seule jambe, toujours sur la pointe des pieds.
- Retenez le mouvement de descente du talon, jusqu'au plus bas. La descente doit durer 3 secondes.
- Reposez l'autre pied sur la marche puis montez à nouveau sur la pointe des pieds avec les 2 jambes.
- À faire 8 fois sur chaque jambe.

Exercice 12 : les pompes.

Même si le haut du corps n'est pas toujours la priorité du coureur à pied, il faut garder un équilibre musculaire global. Pour cela, il est conseillé de faire un minimum de renforcement musculaire du haut du corps.

Il est préférable de travailler des mouvements poly articulaires, avec poids du corps. Cela vous aidera à prendre de la force, être plus tonique, sans pour autant prendre de la masse musculaire.

Les principaux muscles travaillés sont : les pectoraux, les triceps (*arrière des bras*) et la ceinture abdominale.



Les pompes.

Consignes :

- Placez vos mains dans le prolongement des épaules, contrôlez bien la descente en la freinant jusqu'à ce que votre poitrine effleure le sol et remontez en poussant fort sur vos mains.
- Contractez la sangle abdominale et les fessiers, pour garder le tronc et le dos les plus stables possibles durant le mouvement.
- Faites 5 à 15 répétitions, en fonction de votre niveau.

Vous pouvez faire varier les exercices de pompe en faisant varier la position de vos mains d'un tour à l'autre : prise large, prise serrée, jambes surélevées de 10cm, mains surélevées de 10 cm.

Exercice 13 : Le tirage horizontal avec élastique.

C'est un exercice bon car il nécessite l'utilisation d'un élastique.

Pour maintenir une bonne posture du tronc, vous devez avoir des muscles du dos suffisamment costauds. Les rhomboïdes et les rotateurs externes des épaules sont là pour cela.

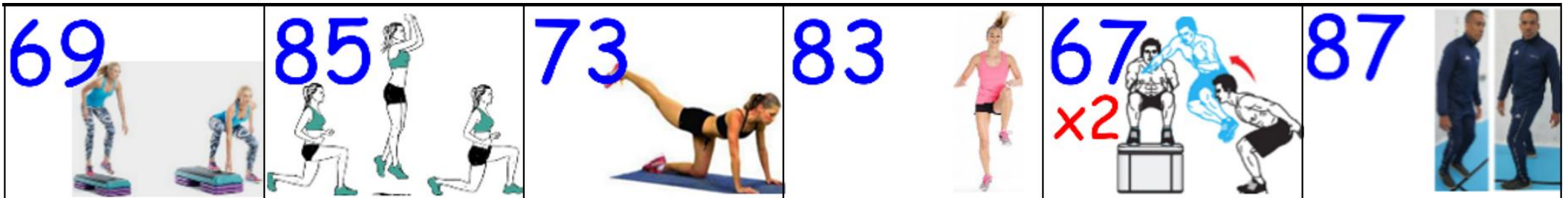


Travail des muscles postérieurs avec un élastique.

Consignes :

- Avec un élastique, tirez pour ramener les épaules vers l'arrière et les mains vers les côtés, de manière à ouvrir la cage thoracique et resserrer les omoplates.
- Bloquez la position pendant 5 secondes puis relâchez.
- Faites 15 mouvements.

Jambes Cardio (24 exos)



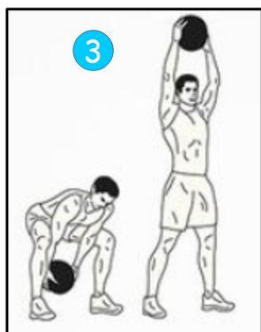
227

Cardio
13/37

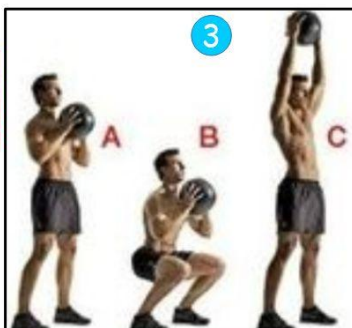
Cardio

Avec un peu de matériel

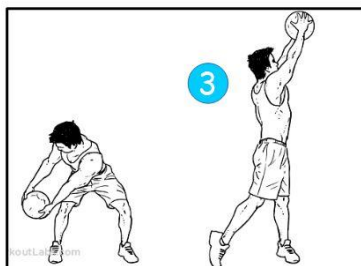
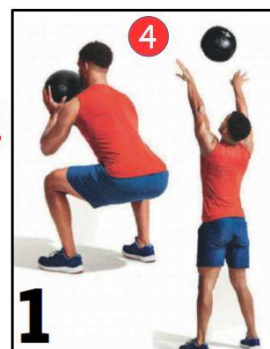
Medecine-Ball + Elastique



Toujours
garder le
dos
droit !



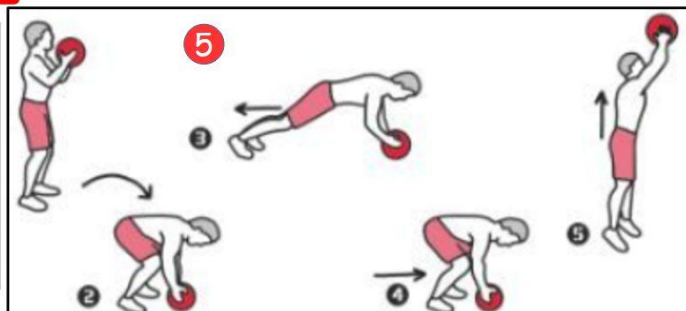
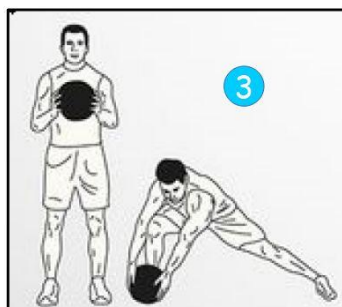
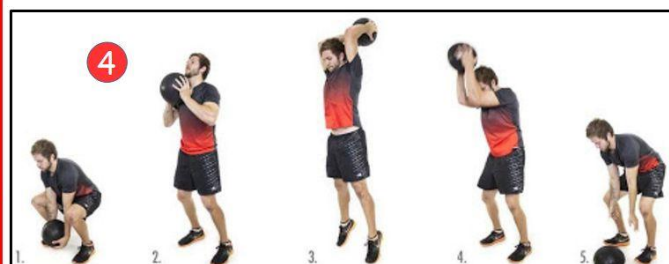
Medecine
Ball



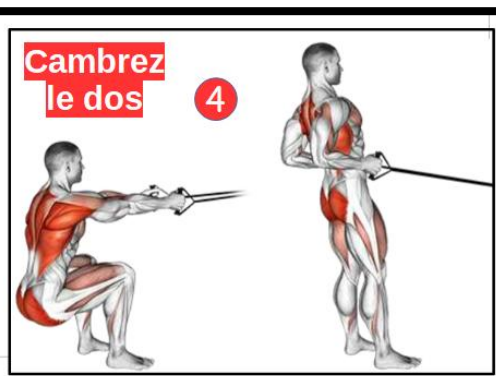
6 exos pour
Cuisses & Épaules

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4



Elastique



1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

6 Boxing-Stepping

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

3



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

CARDIO

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

3 Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !

2



5 Doubles appuis échelle de rythme



4 COURSES ESCALIERS



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

Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

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

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

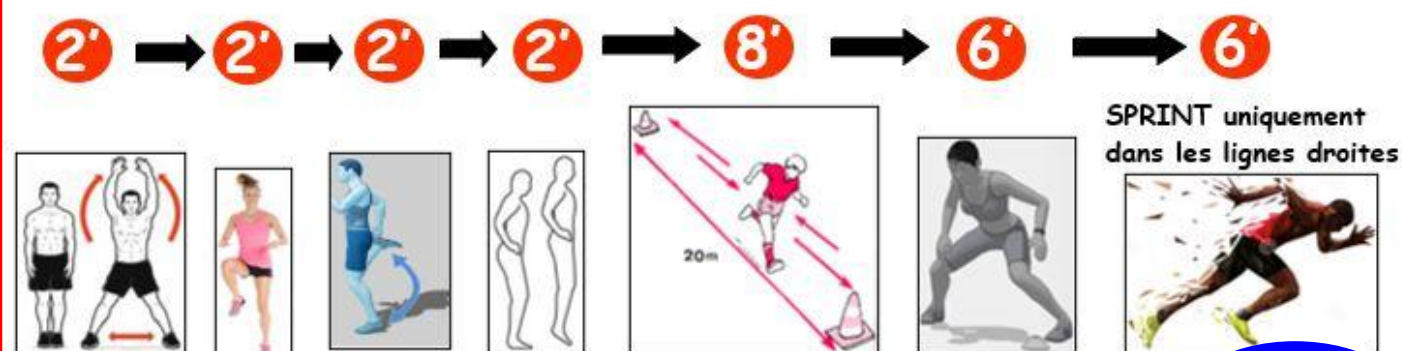
Quelques solutions palliatives :

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

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

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

Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...




1-minute

cardio

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

30-Day Challenge

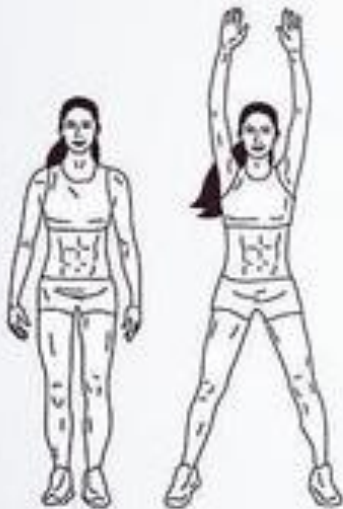
@ darebee.com

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

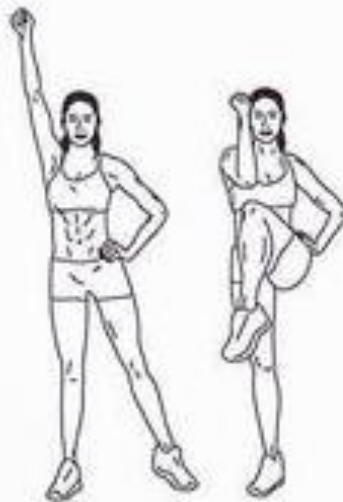
INDOOR CARDIO

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

repeat 5 times up to 2 minutes rest between sets



20 jumping jacks



20 knee-to-elbow



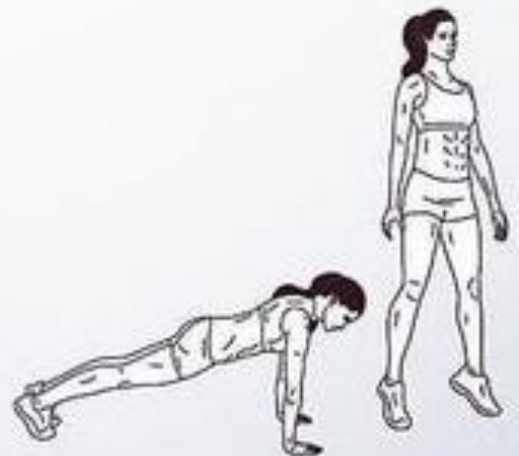
20 butt kicks



10 climbers



10 plank jacks



10 basic burpees

Programme Cardio et/ou Renfo musculaire (8 circuits)

Ces 8 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent améliorer leur rythme cardiaque et endurance en renforçant également les Jambes, Fessiers, abdominaux & Lombaires. Nous devrions tous être intéressés par ce genre de programme.

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

- ✓ Cardio et/ou efforts d'endurance pure.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.

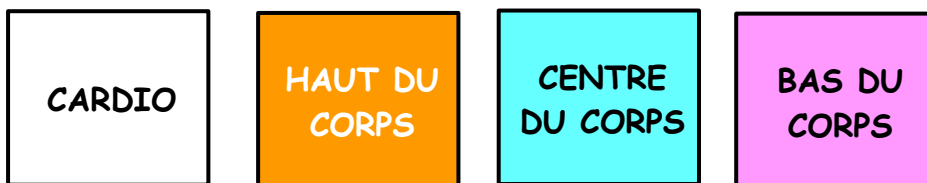
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

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

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

20
10
5

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



Entraînement dans l'idéal :

J1 = Cardio // J2 = Renfo // J3 = Cardio // J4 = Repos // J5 = Renfo // J6 = Cardio // J7 = Renfo

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

Refaîtes 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

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

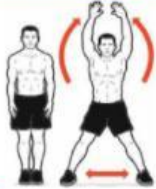

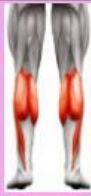









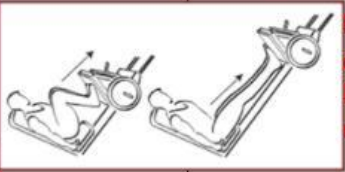





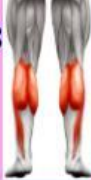



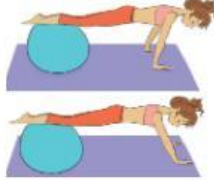





Circuit Cardio & Renfo Musculaires

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">1 4 7</p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p>JUMPING-JACK</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">1 7 14</p>		1'
	<p>GENOUX POITRINE</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">2 8 15</p>		1'
	<p>TALONS FESSES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">3 9 16</p>		1'
	<p>BOXING STEPPING</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">4 10 17</p> <p>De face ou vers le haut</p>	<p style="font-size: 1.5em; color: red; font-weight: bold;">OU</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">Mvts rapides</p> <p style="font-size: 0.8em;">Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p> 	1'
<p>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">2</p> <p>BURPEES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">5</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red;">COMPLET</p>		20
	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">3</p> <p>COURIR</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">6</p>		10'
	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">5</p> <p>POMPES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">11</p>	<p style="font-size: 1.5em; color: red; font-weight: bold;">OU</p> 	20
	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">5</p> <p>Triceps sur DIPS</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">12</p>	 <p style="font-size: 0.8em; color: red; font-weight: bold;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20
	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">6</p> <p>COURIR</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">13</p>		10'
	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">8</p> <p>CLIMBERS</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">18</p>		20
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">8</p> <p>BURPEES</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">19</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: red;">COMPLET</p>		20	
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">9</p> <p>COURIR</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">20</p>		10'	




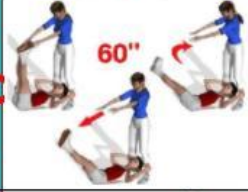




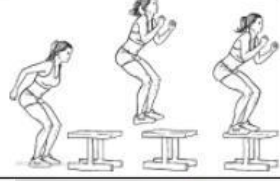
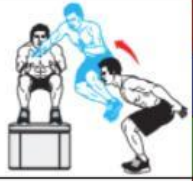
















Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

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

Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'		
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux		40 30 20		
2	FLEXION Pointe de pieds					30 20 10	
3	Fessiers				16 8 4		
4	ABDOS Ciseaux			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10		
5	Ischios				Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	Bas Du DOS			Avec TRX	20 10 5		
7	ABDOS Barre ou Chaise			Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 4	
8	Impulsions Pointes de pieds			Impulsions très rapides sur pointes de pieds		Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
9	GAINAGE				20 12 6		
10	FENTES		OU Fentes croisées 	OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrière 	18 12 6	

Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

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

Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels		REP'
1	GENOUX POITRINE 	<p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	ABDOS en Binôme 	<p style="text-align: center; color: red;">60"</p> <p style="text-align: center; color: red;">Coude genou opposé en alternance.</p>		20
				12
				6
3	Presse Quadri 		Minis-Sauts	15
				10
				5
4	GENOUX POITRINE			16
				8
				4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16
				8
				4
6	SQUAT Sauts Step 	<p style="text-align: center; color: blue;">SQUAT POP-OVER</p>	<p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit !</p>	20
				12
				6
7	PONT 	<p style="text-align: center; color: red;">Lever alternativement une jambe</p>	<p style="text-align: center; color: red;">OU</p> <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas reposer les fesses au sol</p>	20
				12
				6
8	Saut En Étoile 	<p style="text-align: center; color: red;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		16
				8
				4
9	SQUAT Box 	<p style="text-align: center; color: red;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="text-align: center; color: red;">Attention aux risques de chutes</p>	15
				10
				5
10	CLIMBERS 		<p style="text-align: center; color: red;">OU</p>	30
				20
				10

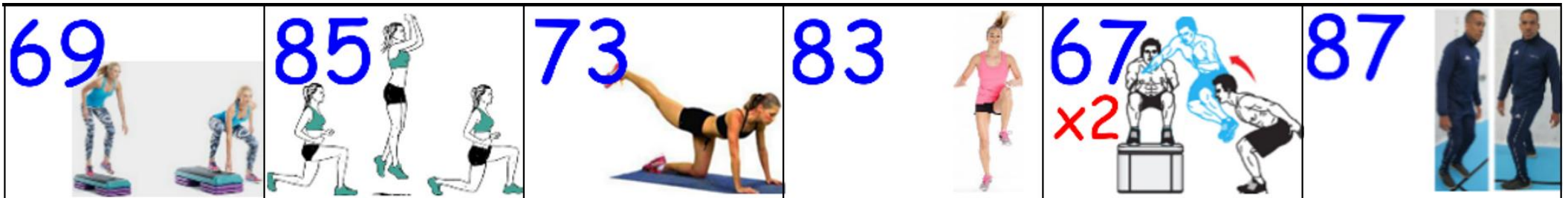
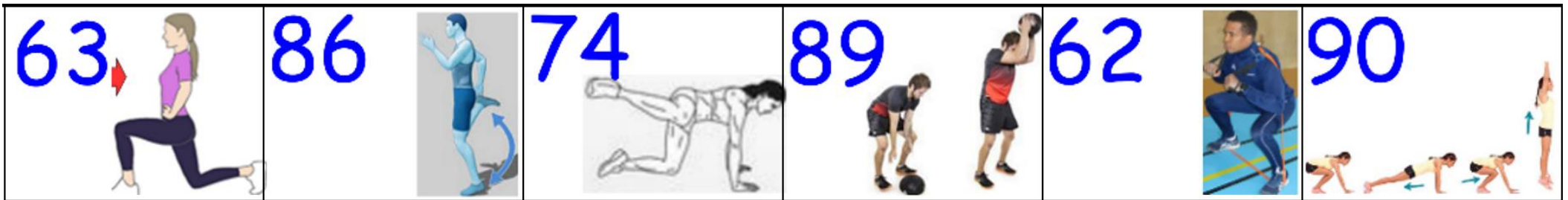
Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES CARDIO			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
3	SQUAT SUMO 		Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE 			20 10 5
8	Pas Chassés CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 			16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés  239	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	Cardio 25/37	20 10 6


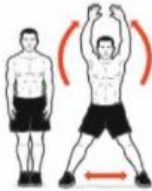

















Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'
1	TALONS FESSES CARDIO				30 20 10
2	ABDOS 	Avec Medecine-Ball			30 20 10
3	Fentes en progression Front- Kick 	<small>2ème fente</small> Front Kick 			16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées CARDIO		En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE 				20 10 5
8	Pas Chassés CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 			Cardio 26/37	16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 240 		Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

Jambes Cardio (24 exos)



1 Circuit Cardio confirmés (17 exos)

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK 		75" ou 60rep
2	Squats puis Relevé de jambe tendue 	 En alternance	45" ou 16rep
3	Boxing Stepping Direct 	 Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine 	 En alternance	75" ou 50rep
6	BURPEES Sans Pompe 	 Sans pompe	45" ou 20rep
7	Shadow Corde à Sauter 	 2	75" ou 60rep
8	Saut Pieds joints Réception Écartée 		45" ou 20rep
9	CLIMBERS 	 Coude-Genou du même côté	75" ou 60rep
10	SQUAT Saut en Etoile 		45" ou 20rep

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 2		Tps'
11	Mini-Sauts Surfeurs		Toujours jambes fléchies	75" ou 60rep
12	Sautillements Levées Genou Potrine puis Front kick		10 Reps d'un côté puis 10 Reps de l'autre	45" ou 20rep
13	Boxing Stepping Vers haut		Mouvements de jambes cadencés avec bras Mvts rapides	75" ou 60rep
14	SQUAT JUMP		- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	45" ou 20rep
15	Jumping-Jack Inversé		En alternance Bras-Jambe opposés	75" ou 60rep
16	Pointes pieds Flexion Impulsion Extérieure		Toujours jambes fléchies	45" ou 16rep
17	Genou Coude Opposé		Coude - Genou opposé	75" ou 60rep

Courir à jeun le matin, les principes :

Courir à jeun, le matin, consiste à partir s'entraîner avant de prendre un petit-déjeuner, ou un quelconque apport alimentaire ou énergétique (liquide ou solide). Vous ne devez pas avoir mangé depuis 10 à 14 heures après votre diner.

Après une nuit sans manger, l'organisme a utilisé une partie des réserves de glycogène. Bien que les niveaux de glycogène musculaire ne s'épuisent pas de manière significative pendant la nuit, la demande du cerveau en glycogène comme carburant puise dans le glycogène hépatique.

Il est courant que le jeûne nocturne utilise 20 à 90 grammes de glycogène stocké dans le foie, due à l'utilisation du glucose par le cerveau et le maintien des fonctions vitales.

Courir à jeun permet donc de s'entraîner avec des réserves de glycogène plus basses, ce qui provoque certains effets sur l'organisme, différents de ceux d'un entraînement réalisé après avoir mangé.

Dans ces conditions, l'organisme va privilégier les graisses comme source d'énergie. Un des principaux effets de courir à jeun sera donc de brûler plus de graisses pendant l'effort.

Courir à jeun : les résultats.

Courir à jeun le matin présente des avantages et des inconvénients qu'il convient de connaître pour savoir si cette pratique peut vous apporter des résultats.

Les avantages potentiels :

- Augmenter l'oxydation des graisses, pouvant favoriser la perte de graisse.
- Augmenter le déficit énergétique sur 24h, pouvant avoir un effet sur la perte de poids.
- Pourrait améliorer les capacités d'endurance, en habituant l'organisme à utiliser les graisses comme source d'énergie.
- Limiter les problèmes intestinaux, certaines personnes ayant des difficultés à courir après un repas.
- Être certain de ne pas manquer votre séance de sport, en vous entraînant le matin au réveil pour bien démarrer la journée.

NB : Il est important de préciser que seul l'effet de l'entraînement à jeun sur l'augmentation de l'oxydation des graisses est clairement établi dans la littérature scientifique.

Les inconvénients :

- Diminue l'intensité de l'entraînement, les performances étant moins bonnes lorsque les réserves de glycogène sont plus faibles.
- Augmente les risques de fringale, principalement chez les sujets qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner à jeun.
- Possibilité de perturber le fonctionnement immunitaire et hormonal, lorsque l'entraînement à jeun, avec des réserves de glycogène faibles, est effectué trop régulièrement.
- Peut entraîner une diminution de la force musculaire, une diminution des performances, un risque accru de blessures et une diminution de la réponse à l'entraînement, à long terme (déficit énergétique relatif dans le sport).

Si vous souhaitez vous entraîner à jeun, il faudra donc utiliser la bonne méthode afin de bénéficier des avantages en minimisant les inconvénients.

Courir à jeun pour maigrir.

Pour maigrir, avant de faire du sport à jeun, il faut commencer par respecter la stratégie suivante :

- Consommer moins de calories que vous n'en brûlez tous les jours (déficit d'énergie).
- Limiter son apport alimentaire et les calories consommées pour créer ce déficit.
- Faire du sport régulièrement pour améliorer sa forme et dépenser plus d'énergie.

Personnellement et selon mon expérience et mes connaissances, je ne suis pas du tout certain que courir à jeun fasse perdre du poids car selon mon expérience, faire subir à son corps :

- Des efforts physiques sans trop de réserve d'énergie va stresser notre métabolisme.
- Notre corps se met en « alerte », en mode « famine ».
- Après ces 10~14 heures sans nutriment et avec en plus ces efforts physiques subis, notre organisme va vouloir stocker de manière plus importante la nourriture que vous allez enfin lui apporter afin d'éviter de revivre un autre état de stress.
- Et les réserves qui ne vont pas toutes être stockées dans notre foie ou nos muscles, le seront dans le tissu adipeux, c'est-à-dire, en gros, notre épaisseur de peau. D'où ma réserve sur ces principes de faire un effort physique à jeun pour maigrir.

Comment courir à jeun ? Mode d'emploi.

Si vous souhaitez courir à jeun, il faut commencer par définir votre objectif : dans quel but souhaitez-vous utiliser ce type d'entraînement ? Est-ce dans un objectif de perte de poids ou pour l'amélioration de vos performances ?

Si cette pratique répond à vos objectifs, vous pouvez alors suivre les recommandations suivantes pour s'entraîner à jeun le matin :

- Ne consommer aucune calorie (liquide ou solide), avant ou pendant votre entraînement.
- Ne pas dépasser 30 à 45 minutes d'entraînement chez le coureur débutant, 1h à 1h30 chez le confirmé.
- S'entraîner à une intensité modérée (en-dessous du seuil aérobie).
- Éviter les entraînements intenses ou longs à jeun.
- Prévoir de l'eau pendant votre séance, pour vous hydrater.
- Consommer un repas équilibré juste après votre entraînement.
- Ne pas courir à jeun tous les jours, probablement 1 à 2 fois par semaine maximum.

Conclusion :

- ❖ Courir à jeun n'est pas anodin et vous devez utiliser ce type d'entraînement en le planifiant, et dans un but précis.
- ❖ Les effets diffèrent fortement entre la femme et l'homme, et sont souvent plus bénéfiques chez ce dernier.
- ❖ Si vous souhaitez courir à jeun pour maigrir et que vous appréciez vous entraîner le ventre vide, il n'y a pas de raison de ne pas le faire régulièrement. Il faut simplement respecter les consignes précédentes, à savoir s'entraîner à la bonne intensité.

Encore une fois, personnellement je ne suis pas du tout certain qu'on puisse vraiment maigrir (voir explications plus haut).

- ❖ Si vous êtes un coureur en quête de performance, vous pouvez vous entraîner à jeun de temps en temps, dans le but de travailler une autre filière énergétique.
- ❖ Actuellement, faire du sport à jeun tous les jours ne semble pas recommandé pour améliorer les performances.
- ❖ C'est avant tout un choix personnel qui dépend de vos objectifs et de l'évolution de vos performances.

Quand on ne peut plus courir aussi fréquemment.

Vous pratiquez la course à pied, mais vous trouvez que la course est rude sur votre corps. Vous aimeriez maintenir votre entraînement et continuer de progresser, mais vous vous demandez quels sports pratiquer. Voici les meilleurs sports complémentaires de la course à pied pour éviter les blessures.

Pourquoi faire des sports complémentaires ?

Peu importe votre niveau, il est important de pratiquer des sports complémentaires à la course à pied, car cela vous permet de diversifier votre pratique sportive et de maintenir votre motivation pour la course en plus de renforcer vos muscles. De plus, si vous avez un physique fragile et que vous avez tendance à vous blesser, la pratique de sports complémentaires aide à soulager vos muscles, vos tendons et vos articulations.

Les sports complémentaires et leurs avantages.

La natation

Elle permet d'améliorer votre respiration et la synchronisation de vos mouvements en plus de favoriser la musculature du haut de votre corps. De plus, si vous sentez le besoin de récupérer après vos courses, mais que vous désirez rester actif, la natation est le sport idéal pour maintenir votre entraînement : elle n'est pas dommageable pour vos articulations et ne crée pas de fatigue musculaire. Comme elle peut se pratiquer à l'intérieur, la natation vous permet de poursuivre votre entraînement lors des jours de pluie ou l'hiver. Sachez qu'une séance de 30 à 40 minutes de crawl est l'équivalent d'une sortie d'une heure de course.

Le yoga

Lorsque vous courez, vos jambes sont davantage sollicitées, alors que le yoga utilise l'ensemble du corps, en particulier les muscles stabilisateurs, qui sont souvent négligés. Comme le yoga renforce vos articulations et développe votre musculature notamment au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des fessiers en plus de vous permettre de bien étirer et d'assouplir vos muscles, cela peut aider à réduire les blessures liées à la course à pied. La pratique du yoga comme sport complémentaire vous permet également d'améliorer votre mouvement de course, votre puissance, votre capacité aérobie et le fonctionnement de vos poumons. Enfin, sachez que tenir une posture de yoga est physiquement exigeant, ce qui permet de développer votre endurance.

Le vélo

La course à pied est très exigeante pour votre corps. Il est d'ailleurs difficile de s'entraîner plus de deux heures d'affilée, car la fatigue musculaire devient trop importante. Ce sport permet des séances d'entraînement plus longues sans que vos articulations soient trop sollicitées. De plus, le vélo est excellent pour développer la puissance de vos jambes. Après une longue course, le vélo est un excellent moyen d'accélérer la récupération et d'éliminer l'acide lactique dans vos muscles. Vous pouvez remplacer une séance d'une heure de course à pied par une séance d'une heure et demie à deux heures de vélo.

L'aquagym

Si vous aimez jouer dans l'eau, l'aquagym, l'aqua-jogging ou encore l'aqua-vélo sont des sports aquatiques parfaits pour vous, car comme la natation, ils sont très efficaces et favorisent votre travail cardiovasculaire sans abîmer vos articulations. Ils sont d'ailleurs conseillés si vous devez prendre une pause d'entraînement en raison d'une blessure ou si vous décidez de reprendre votre entraînement en douceur. Pour obtenir les mêmes résultats qu'une heure de course à pied, vous n'avez besoin que d'une séance de 35 à 45 minutes d'aquagym.

L'aviron

Il est complet, ce qui vous permet de développer autant vos jambes que le haut de votre corps, et en faisant des séances intensives, vous augmentez facilement la puissance de vos muscles, ce qui est utile pour la course. Par contre, évitez de pratiquer ce sport si vous êtes en période de récupération. Il vous suffit de 30 minutes d'aviron pour équivaloir à une heure de course à pied, et vous trouverez aisément un rameur dans votre gym, ce qui rend ce sport très accessible.

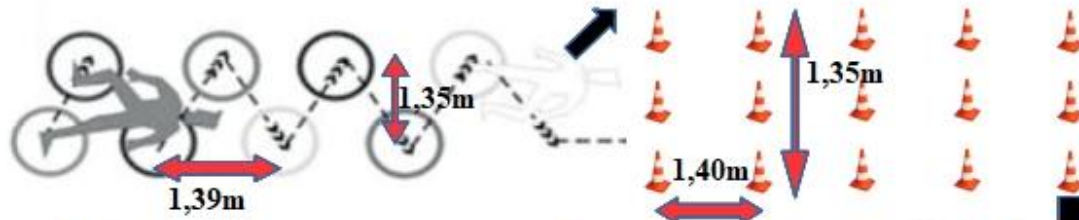
Conclusion :

En variant vos activités, vous allez progresser plus rapidement. Cette diversité change la routine, augmente votre plaisir lors de vos entraînements et vous permet de solliciter votre musculature différemment.

Toucher la ligne jaune et repartir

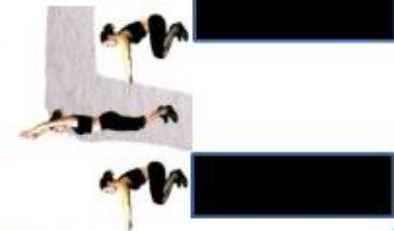


Sprint

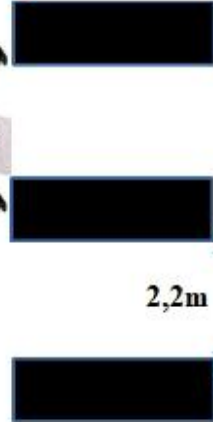


4 = 9 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés

5 = Pas chassés dans 4 couloirs
Pénalité de 1s par plots touchés



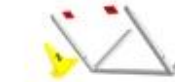
6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



PARCOURS "Cardio-Burpees"

1 = Poussée de Box sur 15 mètres

2 = Tirage de Box sur 15 mètres

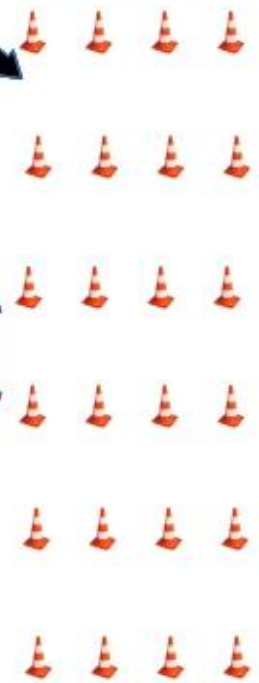


Hauteur haie = 47 cm



3 = 7 Sauts + 7 Pompes

7 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché



Cardio 35/37

Arrivée

Sprint

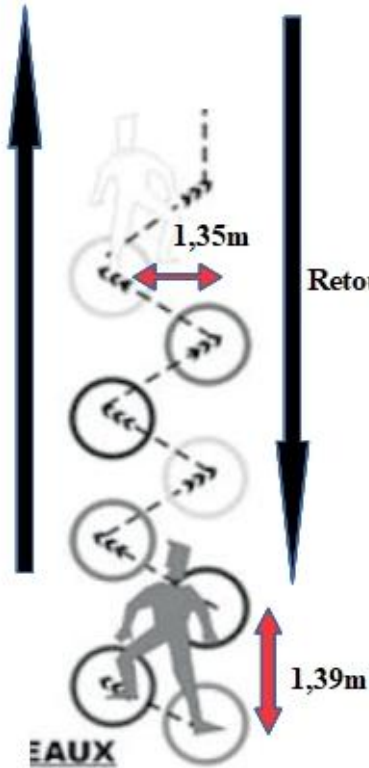
Départ



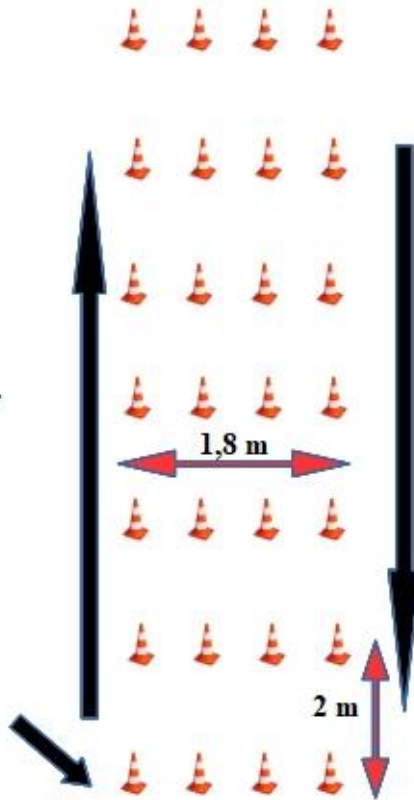
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



4 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

1 = 5 pompes.
Le torse doit toucher les plots.
Les bras doivent être tendus.



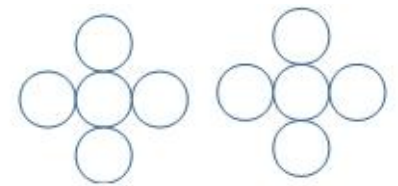
2 = 12 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

3 = 3 Sauts sur Box
Pieds joints

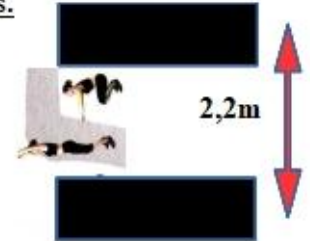
Hauteur Box = 75 cm



Sprint



7 = 10 bonds.
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



8 = 3 bonds. Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



PARCOURS "Cardio-Foot"

Arrivée

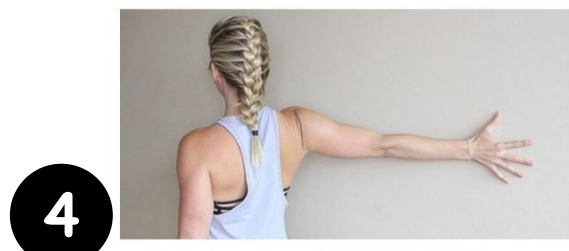
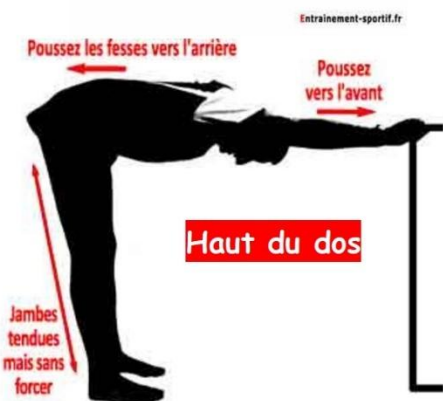
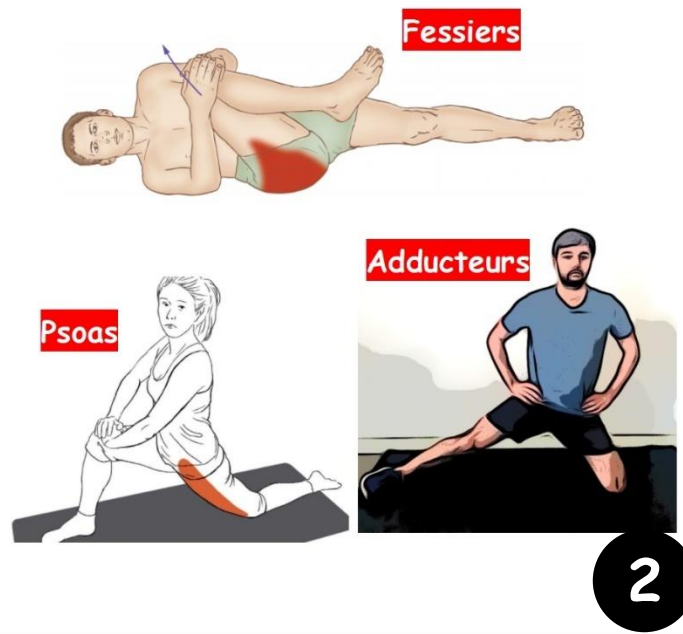
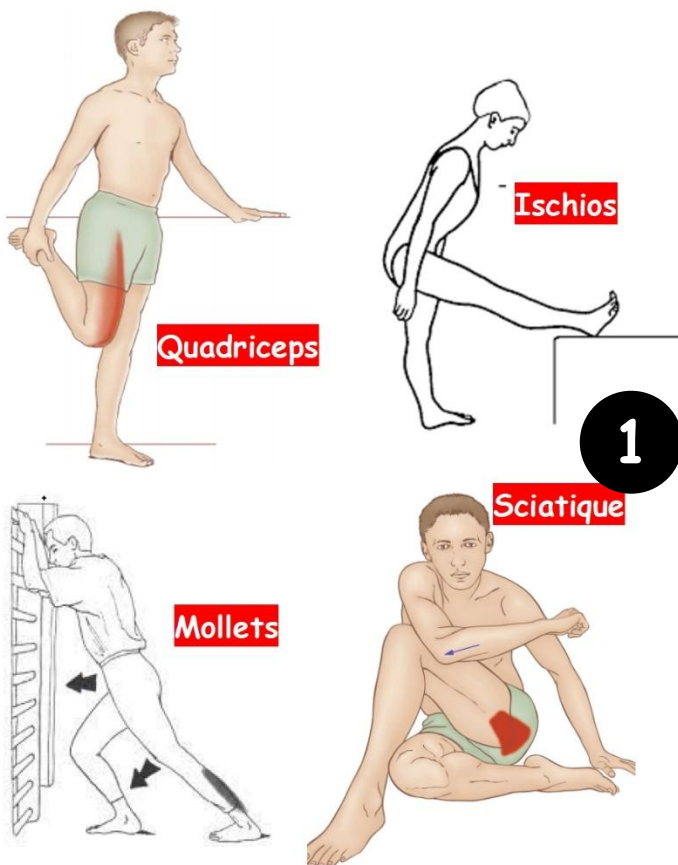
Sprint

Cardio
36/37

Départ

250

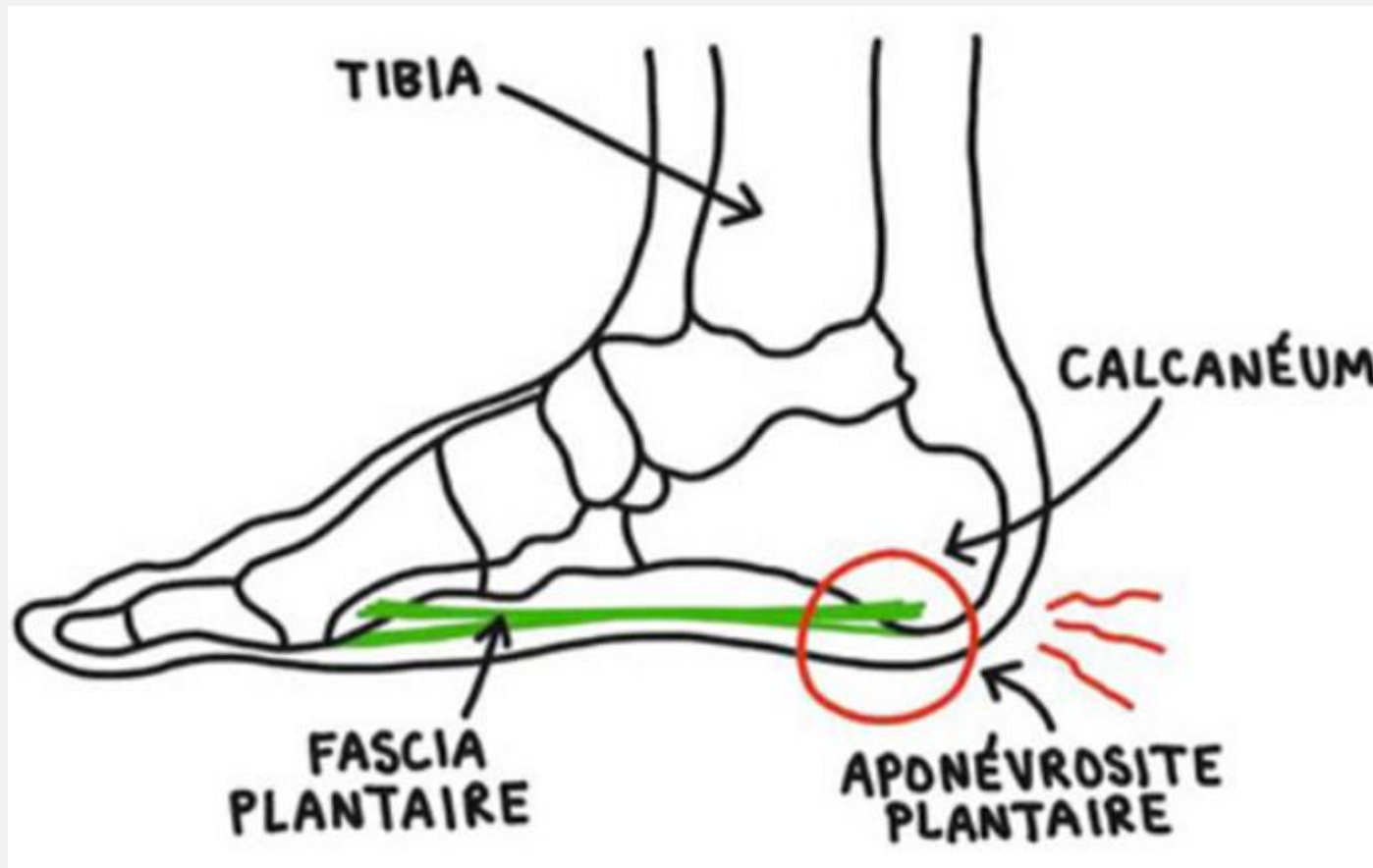
Étirements indispensables après une séance de fitness



épaules



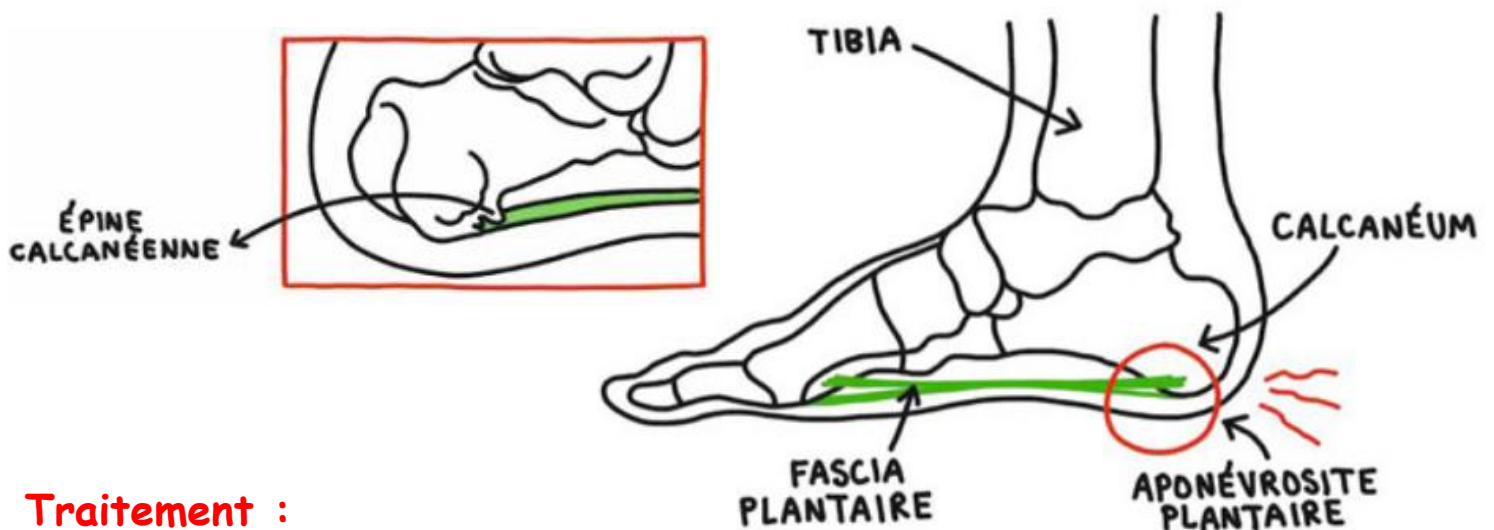
M) Pied & Talon :



Pied

Aponévrosite plantaire

Ça ressemble à une douleur lancinante sous le pied chaque fois que vous prenez appui sur le talon le matin au réveil, lors de marches prolongées, en position debout prolongée, parfois aussi corrélée à un changement de chaussures, d'entraînement ou à une prise de poids



Traitement :

1) Pour détendre :

Massage à la balle de tennis :

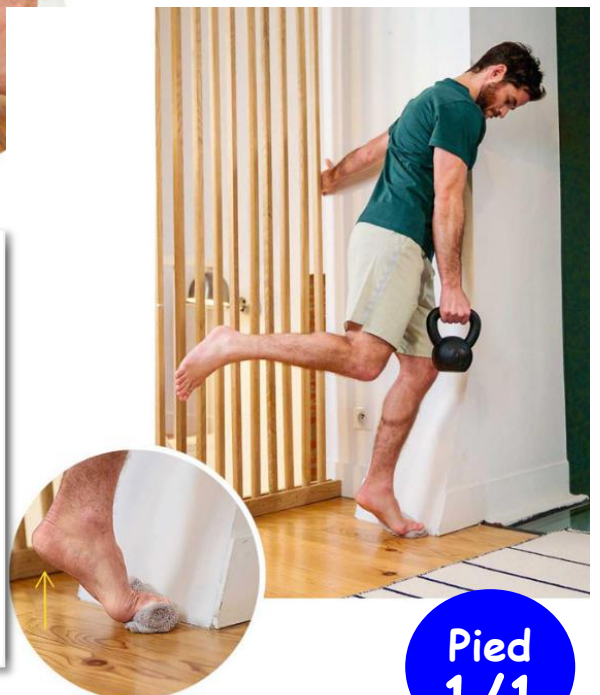
Même chose. Prenez la balle de tennis et venez masser la voûte plantaire. 30 fois dans un sens, 30 fois dans l'autre sens



2) Pour Renforcer :

- ✓ Prenez une serviette relativement fine que vous roulez, idéalement une serviette à main.
- ✓ Positionnez votre gros orteil en extension sur la serviette, le genou est fléchi.
- ✓ Et prenez appui sur un meuble ou contre un mur pour garder l'équilibre et montez sur la pointe des pieds.
- ✓ N'oubliez pas de fléchir le genou pour isoler le long fléchisseur de l'hallux.
- ✓ Vous pouvez le faire entre 6 à 12 répétitions avec 1 minute de repos et entre 4 et 6 séries.

P.S. : le genou ne bouge pas, le mouvement se fait uniquement dans le pied.



N) Péroné :

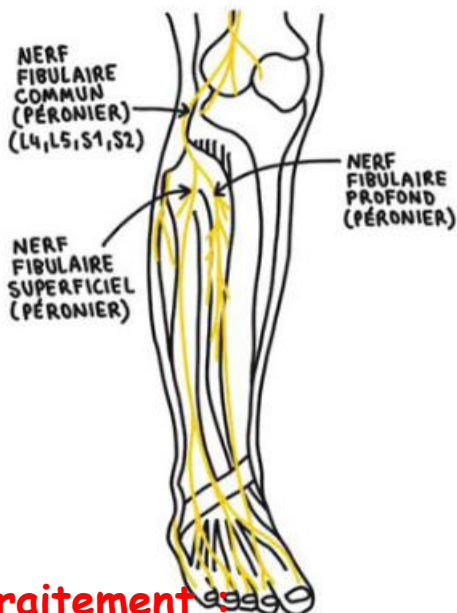
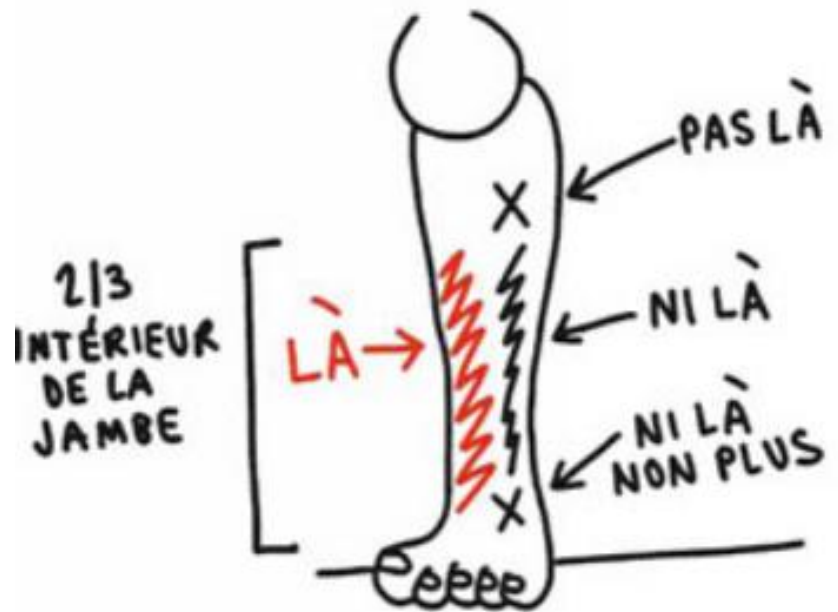


Péroné → Périostite

Ça ressemble à une inflammation du périoste : une partie de l'os.

Pour créer une inflammation d'un os, il faut vraiment, mais genre vraiment beaucoup le solliciter. Donc si vous avez des douleurs à la jambe, que vous êtes coureur amateur et que vous avez mal partout sauf dans la zone il semblerait que vous n'avez pas une périostite

Le plus fréquemment, les gens confondent la périostite avec des irritations des muscles releveurs, des nerfs de la jambe ou des courbatures du muscle tibial antérieur qui peuvent donner des douleurs sur le tiers inférieur de l'intérieur de la jambe (cause 1) ; ou encore avec une irritation des nerfs de la jambe (cause 2), liées par exemple à une sciatique ou une cruralgie.



Traitement

Pour détendre :

Massage des releveurs :

- ✓ Assis, venez chercher des traits tirés le long des muscles de la loge des releveurs.
- ✓ 30 fois chaque fois que vous faites des massages.
- ✓ Vous pouvez le faire également avec un rouleau

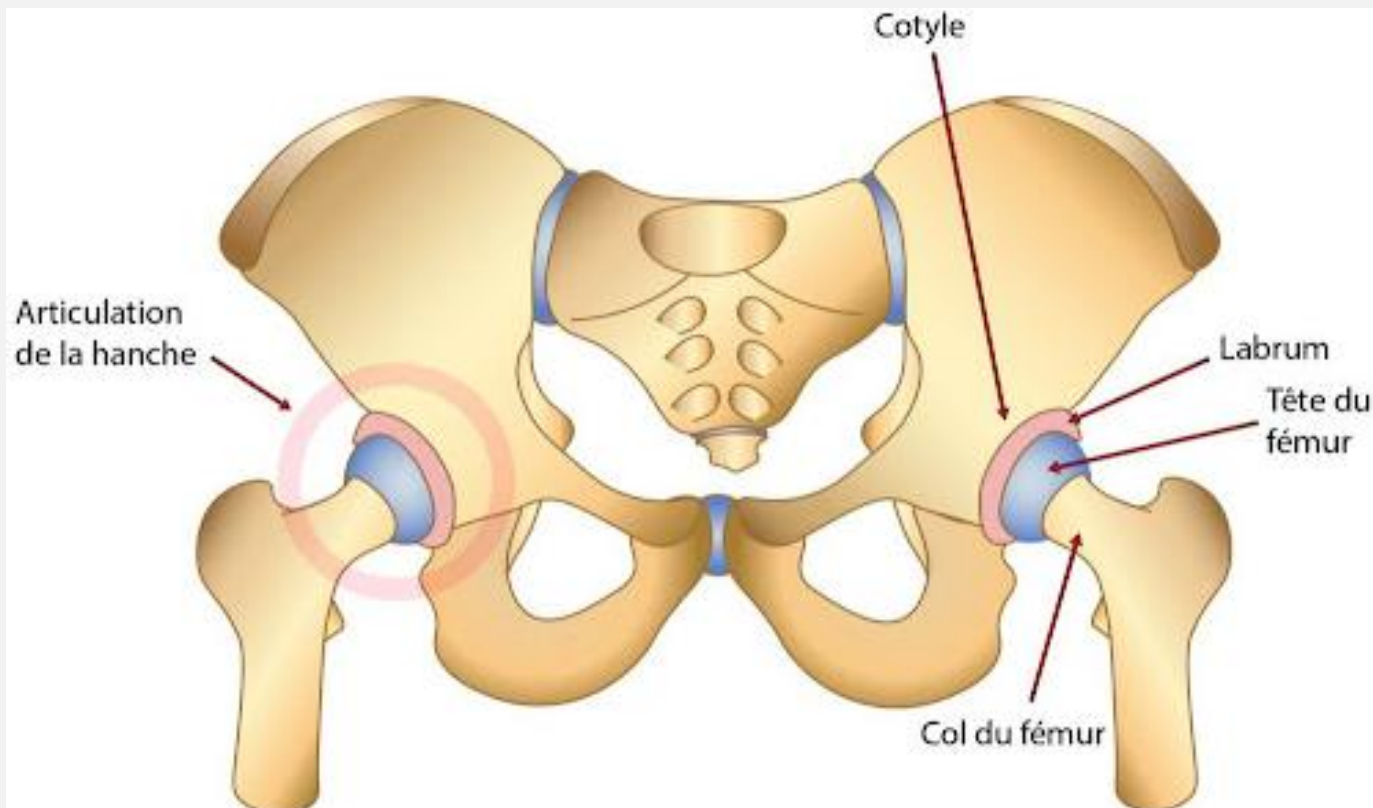


O) Bassin & Hanches :

Si vous voulez vous affiner au niveau des hanches, il ne faut pas muscler cette insertion car ça ne va qu'augmenter cet aspect inesthétique !!!

Encore une fois, on ne peut pas cibler une perte de gras dans le corps (voir guide diététique page 333). Ainsi pour diminuer la taille de ses hanches il faut :

- Pour 70% du résultat, manger moins de sucre.
- Pour 30% du résultat, travailler les plus gros groupes musculaires du corps humain → « Fessiers & Cuisses » + du Cardio.



Bassin & Hanches

Arthrose de la hanche

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES

3

mouvement 1 La jambe pendante

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

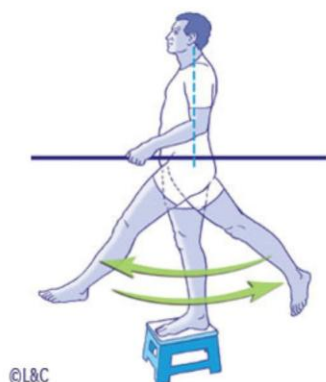
- Détendre l'articulation coxofémorale, pour redémarrer après une position assise ou debout prolongée notamment.

Comment bien faire le mouvement ?

- Debout un pied, sur une marche ou un petit escabeau stable (ou après avoir retiré une chaussure) pour induire un décalage de hauteur des membres inférieurs.
- Se tenir d'une main à un élément fixe (une table par exemple) pour garder l'équilibre.
- Balancer le membre inférieur d'avant en arrière sans bouger le tronc.

• ASTUCE

La main libre peut tenir la taille afin de ne pas balancer le tronc. Maintenir le dos bien droit.



©L&C

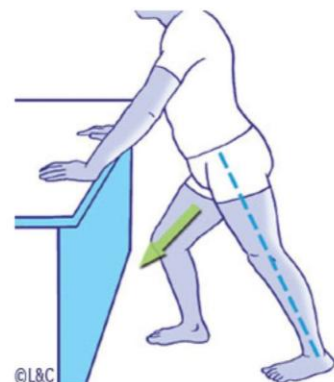
mouvement 2 Position de l'écrivain

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Conserver la possibilité de mettre la jambe en arrière lors de la marche, en étirant la cuisse.

Comment bien faire le mouvement ?

- Mettre un pied en avant de l'autre en fente.
- Fléchir le genou en gardant la jambe arrière tendue.



©L&C

mouvement 3 Flexion de la hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la totalité de la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir, un pied posé sur une petite hauteur (escabeau, marchepied...).
- Pencher le buste vers l'avant.

• ASTUCE

Penser à bien garder le tronc droit.



©L&C

mouvement 4 Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder des muscles fessiers (grand et moyen fessiers) bien toniques.
- Éviter les boiteries et garder un bon pas durant la marche.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, jambes fléchies, soulever le bassin sans creuser le dos.

• ASTUCE

Écarter les talons des fesses en cas de crampes ou de douleurs des genoux.



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Hanches
1/6

mouvement 1

Assis à califourchon

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Garder la possibilité d'ouverture des hanches rendue difficile avec la douleur.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir à califourchon sur une chaise, le buste le plus droit possible. Au début, s'asseoir au bord, les hanches peu ouvertes.
- Garder la position 10 à 15 minutes.
- Se rapprocher progressivement du dossier de la chaise, les hanches vont lentement s'ouvrir.

• ASTUCE

Prévoir une autre chaise (ou une table) à portée de main pour servir d'appui au moment de se relever.



GL&C

mouvement 2

Dérouillage matinal

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Détendre et débloquer l'articulation de la hanche au réveil.

Comment bien faire le mouvement ?

- Avant de sortir du lit le matin, rester couché sur le dos, jambes allongées.
- Pousser alternativement vers le bout du lit le talon droit puis le talon gauche.

• ASTUCE

Garder les jambes bien tendues et les étirer lentement comme un chat qui s'étire au réveil.



GL&C

mouvement 3

Entretien de la flexion

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'allonger sur un lit ou un canapé ferme.
- Amener un genou vers la poitrine avec l'aide des mains et en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue.
- Pendant la flexion, expirer en rentrant le ventre.
- Allonger simplement les coudes pour le retour.

• ASTUCE

Si la flexion du genou est douloureuse, mettre les mains sous la cuisse ou s'aider d'une sangle (ou d'une écharpe) pour attraper le genou.



GL&C

mouvement 4

Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer et garder les muscles du grand fessier bien toniques.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, placer une jambe en crochet (genou fléchi et pied au sol) pendant que l'autre reste tendue.
- Exercer un mouvement de pression pour enfoncer le talon de la jambe tendue dans le sol.

• ASTUCE

Le mouvement se fait sans soulever le bassin et le travail se ressent au niveau des muscles fessiers.



GL&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris

ARTHROSE DE LA HANCHE

Exercices tirés du livre *Les exercices qui soignent Tome 1* [PAGES 42 à 47]

PHASE 1

A

ÉTIREMENT

Étirement des fléchisseurs de la hanche, genou au sol



B

ÉTIREMENT

Étirement des extenseurs de la hanche en appui au mur



C

ÉTIREMENT

Étirement des abducteurs de la hanche en position couchée



PHASE 2

A

ÉTIREMENT

Étirement des adducteurs de la hanche en position assise



B

PROPRIOCEPTION

Antéversion/rétroversion du bassin



C

PROPRIOCEPTION

Balancement sagittal du membre inférieur avec appui



PHASE 3

A

RENFORCEMENT

Squat profond avec une chaise



B

RENFORCEMENT

Fente avec appui sur une chaise



C

RENFORCEMENT

Fente avant (marche)



Bye bye les douleurs à la hanche

En redonnant de la mobilité et de la force à la région du bassin, qui supporte tout le poids du corps, on agit sur les douleurs de hanche.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Pourquoi ça marche?

La hanche est une articulation qui, en plus de supporter le poids du haut du corps, a un rôle de stabilisation de la région du bassin et de mobilisation des membres inférieurs. Ces deux missions l'amènent à mobiliser un grand nombre de muscles. Les exercices proposés ici permettent de les renforcer et leur redonnent de l'amplitude pour libérer les tensions et faciliter les mouvements.

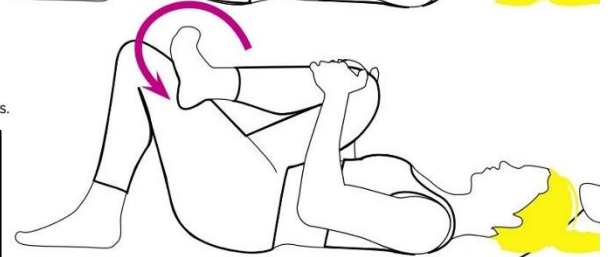
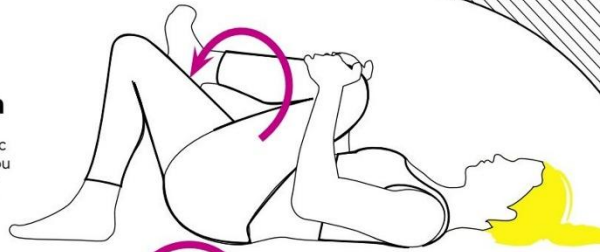
1

On étire les fessiers stabilisateurs du bassin

● Allongé sur le dos, fléchir les genoux et poser les pieds au sol. ● Avec l'aide de ses mains, ramener un genou vers la poitrine, la cheville posée sur l'autre cuisse, jambe fléchie, pied au sol. ● Une fois la position maximale atteinte, maintenir la position 30 secondes, puis recommencer.

Consignes : 2 séries par côté.

Bienfaits : cet exercice améliore la flexion unilatérale (d'un seul côté) de hanche. **Variante :** une fois la position d'étirement atteinte, soulever les fesses.



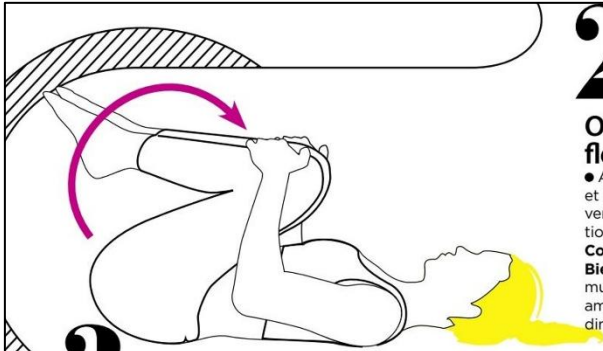
2

On améliore la flexion de hanches

● Allongé sur le dos, plier les genoux et les ramener progressivement vers la poitrine. ● A chaque expiration, les rapprocher un petit peu plus.

Consignes : 8 répétitions.

Bienfaits : cet étirement cible les muscles situés à l'arrière du dos, améliore la flexion de hanche et en diminue ainsi les douleurs.



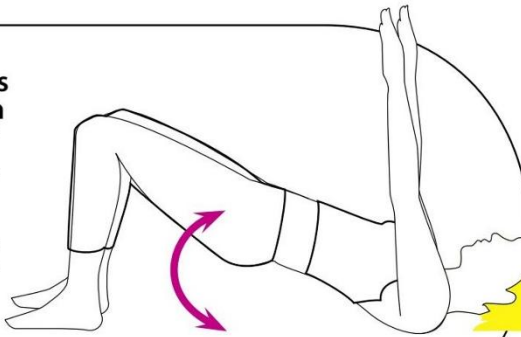
3

On renforce les muscles stabilisateurs du bassin

● Allongé sur le dos, plier les genoux et poser les pieds au sol. ● Tendre les bras devant soi et lever les fesses.

● Maintenir la position pendant 3 secondes, puis redescendre lentement. Recommencer 10 fois.

Consignes : 1 à 2 séries. **Bienfaits :** ce geste renforce les muscles du bassin, des hanches et du dos, et améliore également le gainage des abdominaux. **Variante :** dans la même position, poser une cheville sur le genou opposé – les jambes sont alors perpendiculaires – et refaire l'exercice.

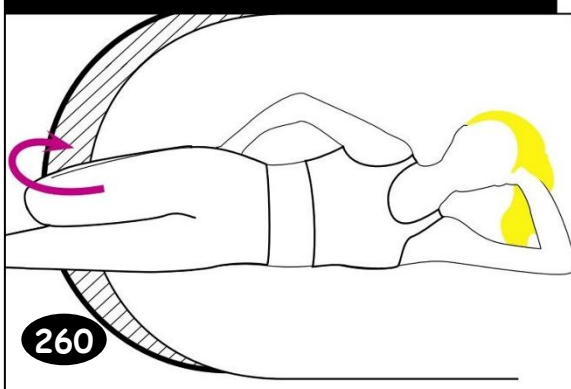


4

On étire les muscles psoas, fléchisseurs de la hanche

● Allongé sur le côté gauche, agripper son pied droit, puis le tirer jusqu'à coller son talon au plus près de la fesse.

● Une fois la position d'étirement maximale atteinte, basculer la cuisse droite comme pour orienter le genou vers l'arrière. ● Maintenir la position 20 secondes, puis recommencer du côté droit. **Consignes :** 2 séries par côté. **Bienfaits :** cet exercice étire les muscles de la cuisse et du dos pour soulager les tensions et les douleurs de hanche.



Bye bye

LES DOULEURS AUX HANCHES

L'articulation de la hanche est mobilisée par de nombreux muscles. En leur redonnant de la souplesse, avec des étirements réguliers, on diminue les contraintes et les douleurs. PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

1 ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

Allongé sur le ventre, tendre les bras vers l'avant, dans l'alignement des épaules, et les décoller du sol en portant le regard vers le haut.

Tenir 5 à 10 secondes tout en respirant de la façon la plus fluide possible. Recommencer 10 fois. Si cela tire, pratiquer doucement en écoutant ses sensations.

L'EXPLICATION DU KINÉ :

Ce mouvement étire le psoas, un muscle qui s'insère sur les cinq vertèbres lombaires, traverse le bassin et va s'attacher tout en haut du fémur, au niveau de la hanche. S'il est raide, il peut limiter les mouvements de la hanche, notamment vers l'arrière (en extension).

2 ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Assis en tailleur, le dos bien droit, la poitrine sortie, les pieds faces plantaires l'une contre l'autre, inspirer profondément, puis descendre doucement les genoux vers le sol, même de quelques millimètres, en expirant lentement.

La sensation doit rester confortable. Si l'on peut, mettre les mains sur les genoux et pousser doucement.

Tenir 20 secondes, puis relâcher la pression, jambes en tailleur. Recommencer 3 à 5 fois.

L'EXPLICATION DU KINÉ :

Les adducteurs s'insèrent dans la région du pubis et descendent jusqu'au genou sur la face interne des cuisses. Ils permettent une marche équilibrée, sans boiterie. Les étirer n'est pas facile et peut prendre du temps, car ce sont de gros muscles, mais cela diminue les contraintes sur les hanches.

20%
des 65-74 ans
sont touchés
par des douleurs
aux hanches.

Source: HAS, 2022.





NOTRE EXPERT
ROMAIN BRIAL
 Kinésithérapeute,
 cofondateur de
 Weasyo.



“Etirer les muscles diminue l'usure”

L'articulation de la hanche relie le bas du corps au haut du corps, précisément à l'endroit où la tête du fémur vient se loger dans la cavité du cotyle, au bas de l'os iliaque (bassin). C'est une zone où, au fil du temps, l'usure du cartilage ou une inflammation (début d'arthrose) peuvent entraîner des raideurs musculaires qui augmentent encore les contraintes qui s'exercent sur le cartilage et l'articulation. L'objectif est alors d'étirer tous les muscles qui mobilisent la région pour leur redonner de la souplesse et leur permettre de seconder efficacement le travail de la hanche.

3 ÉTIREMENT DES FESSIERS

Allongé sur le dos, plier les deux genoux, croiser une jambe sur l'autre, et remonter les genoux vers la poitrine.

Attraper chaque jambe au niveau de la cheville avec les mains, ou les poser sur les genoux, et les tirer conjointement vers la poitrine. Tenir la position 20 secondes, relâcher la traction quelques secondes, puis recommencer 3 à 5 fois. Tendre les jambes, inverser le croisement et recommencer l'exercice.

L'EXPLICATION DU KINÉ :

Les muscles fessiers sont des stabilisateurs de la hanche. Et comme ils sont disposés en diagonale, c'est en croisant les jambes que l'on peut les étirer efficacement, et ainsi redonner de la souplesse aux hanches.



4 ÉTIREMENT DU QUADRICEPS

Se tenir debout face à un meuble ou un mur et, si besoin, poser une main pour se stabiliser.

Avec l'autre, attraper sa cheville et la tirer vers la fesse (sans forcément la toucher), en veillant à ce que le genou ne s'écarte pas sur le côté et en gardant les jambes serrées et le dos droit. Tenir 20 secondes puis relâcher. Recommencer 3 à 5 fois.

L'EXPLICATION DU KINÉ :

Le quadriceps est le grand muscle de l'avant de la cuisse composé de quatre faisceaux qui s'attachent au niveau du bassin et articulent les hanches. En travaillant sa souplesse, on en redonne également aux hanches.

EN JUILLET 2022,
 La Haute Autorité de Santé
 a validé le fait que les exercices
 physiques thérapeutiques
 ont un effet positif sur la douleur
 et les limitations d'activité
 liées à l'arthrose du périphérique.

P) Sciatique, Piriforme & Cruralgie :

1) Sciatique _____ 1

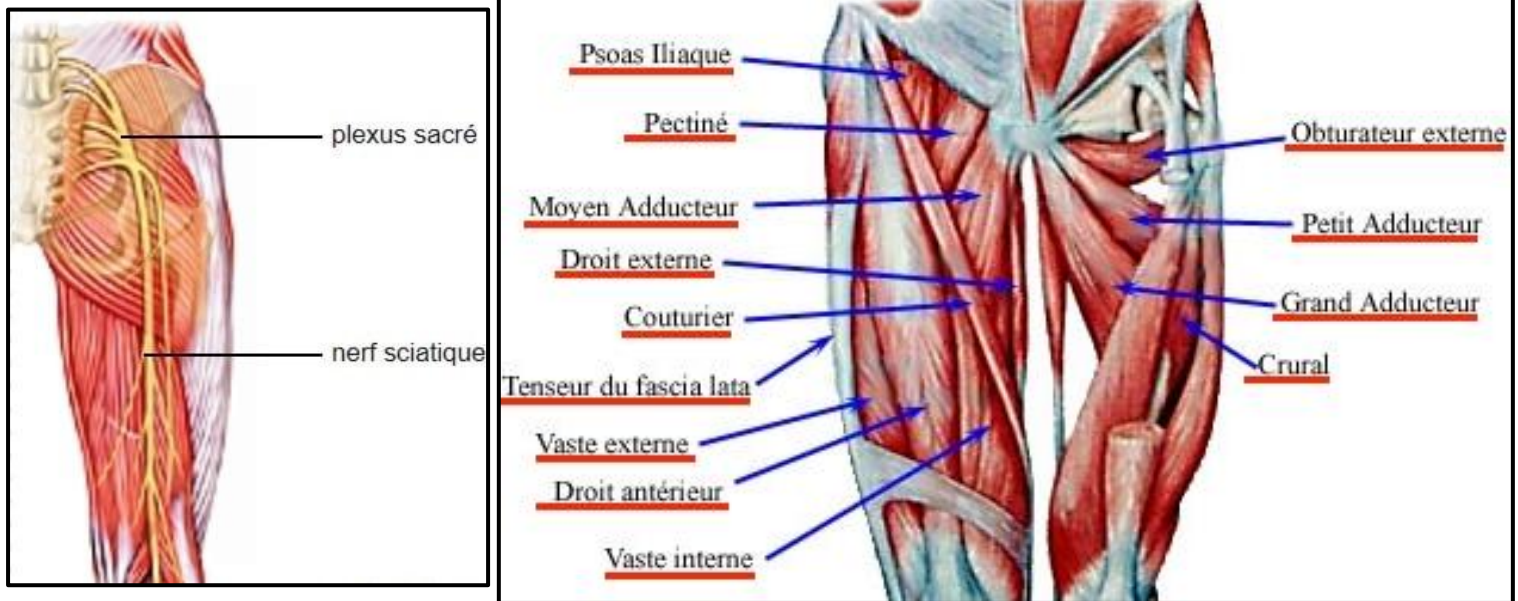
2) Piriforme _____ 5

3) Cruralgie _____ 7

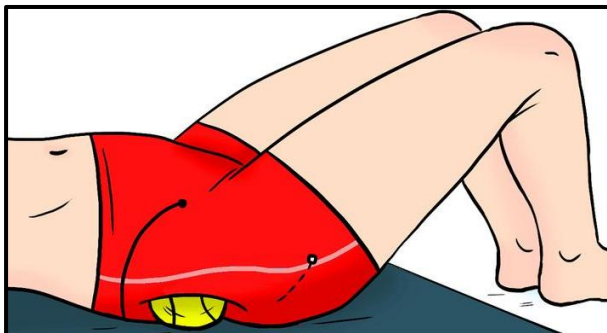


Sciastique

Étirements passifs



Étirements qui sont généralement recommandés pour soulager la douleur sciatique (bas du dos, piriforme, ischio-jambier, sciatique). Vous devez respecter votre seuil d'intensité de la douleur. Celle-ci doit être supportable et ne doit pas s'intensifier lorsque vous relâchez la position d'étirement.



Prends une balle de tennis et allonge-toi en la mettant sous ton bassin. Bouge doucement pour trouver le point sensible sur ta fesse. Après l'avoir trouvé, tu peux y faire une pression de 30 à 60 secondes pour détendre ton corps par le contact avec la balle. Fais rouler la balle de haut en bas dans cette zone. Puis passe au point douloureux suivant. Évite la zone de la colonne vertébrale lorsque tu fais rouler et arrête immédiatement si tu ressens une douleur vive.

Recommence cet exercice 1 ou 2 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Pour étirer le nerf sciatique et surtout le mobiliser le long de son trajet, réalisez le mouvement suivant :



Étirement de l'arrière de la cuisse.

Consignes :

- Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.

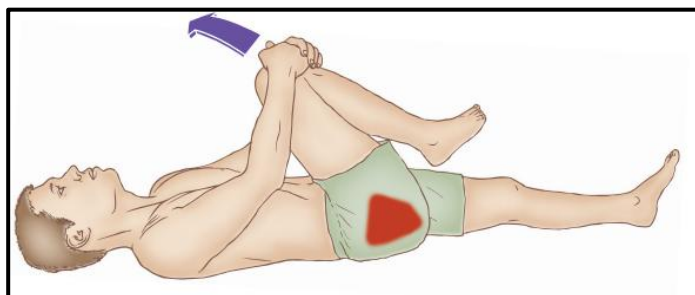
Exercice pour étirer le nerf sciatique allongé.

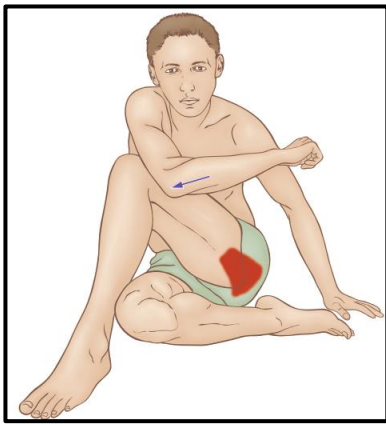
Consignes :

- Commencez par vous allonger au sol ou sur votre lit. Ramenez la jambe à étirer vers vous comme sur la photo ci-dessus.
- Ensuite, tout en gardant votre jambe proche de votre abdomen à l'aide de vos bras, venez tendre le genou en ramenant les orteils vers vous.
- Vous devez sentir une tension sur l'arrière de la cuisse, du genou et ou du mollet.
- Tenez la position jusqu'au maximum de l'amplitude, et sur 3 à 4 secondes.
- Relâchez puis répétez le mouvement 20 fois.



Consigne : allongé sur une table, fesses vers le rebord, ramenez une jambe vers vous et relâchez l'autre dans le vide. Conservez la zone lombaire au contact de la table tout au long de l'étirement.

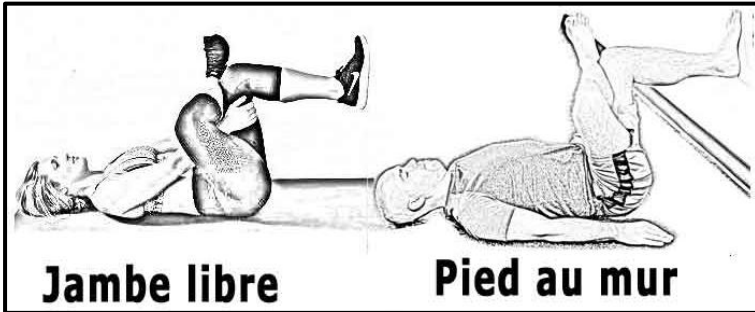




Assouplissement des muscles fessiers

Consignes :

- Respectez la position ci-contre et posez la tête au sol (si besoin ajoutez un coussin).
- Tirez sur votre jambe avec vos mains en direction de votre poitrine jusqu'à sentir un étirement dans la fesse de la jambe opposée.
- Maintenez 30 secondes puis relâchez.



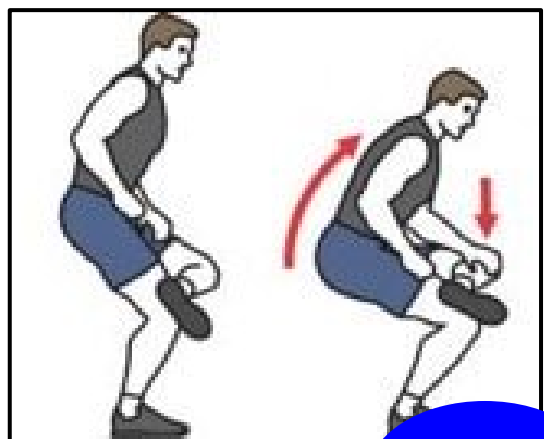
Assis sur la chaise, place ta cheville gauche sur ton genou droit. Penche-toi prudemment vers l'avant, garde ton dos droit sans le courber. Maintiens cette position pendant 10 respirations. Recommence l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



Etirement du piriforme en position debout.

Consignes :

- Debout, placez votre cheville gauche sur votre genou droit.
- Fléchissez doucement votre jambe droite vers le bas et vers l'avant tout en appuyant sur votre genou gauche.
- Maintenez la position une dizaine de secondes puis réalisez le même exercice de l'autre côté.





Étirer le pyramidal ou piriforme en position debout.

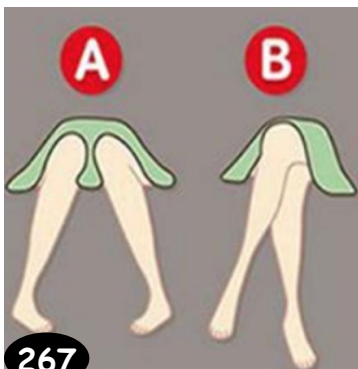
Si les exercices précédents sont douloureux, notamment pour maintenir la posture finale avec buste redressé, on pourra exécuter les variantes suivantes en position debout.



Étirer le pyramidal ou piriforme en position quadrupédique.

La posture du pigeon :

1. Prendre une position à 4 pattes.
2. Amener le pied droit devant le genou gauche.
3. Faire lentement glisser la jambe gauche vers l'arrière.
4. Une fois de chaque côté, tenir la posture 20-30 secondes en maintenant le buste vertical pour étirer dans le même temps le psoas. Pour ne solliciter que le pyramidal de manière très intense il faut, soit incliner le buste à l'oblique pour prendre appui sur les coudes, soit allonger le buste à l'horizontale en venant appuyer le ventre sur l'intérieur de la cuisse.



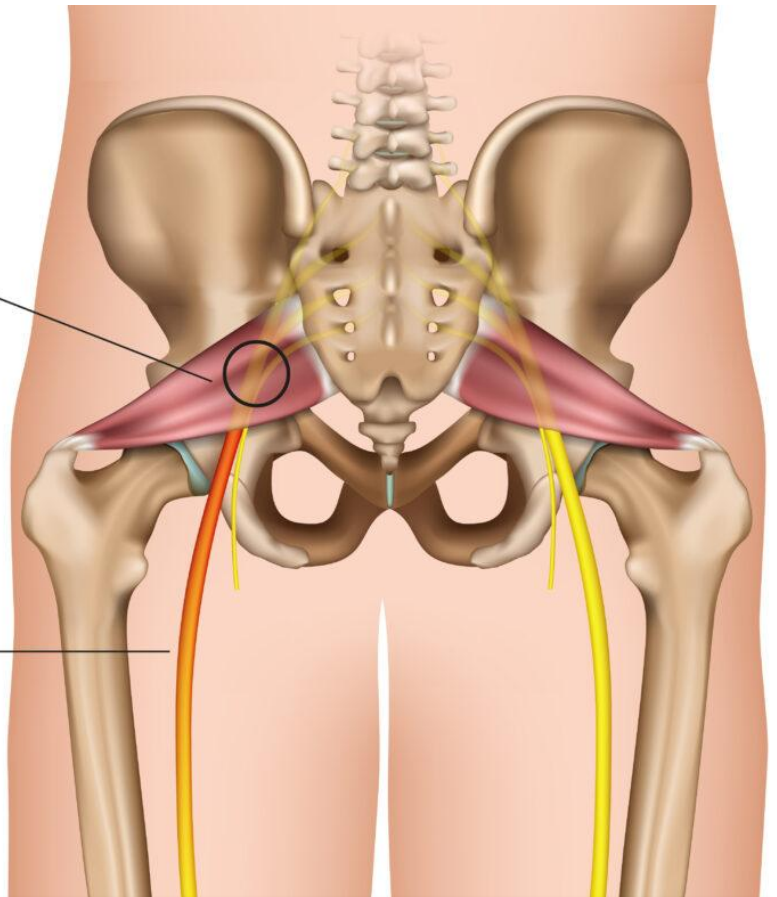
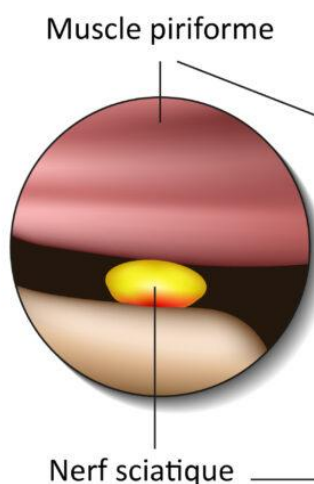
Dans mes expériences de sciaticques, j'ai remarqué que lorsque j'ai croisé les jambes, quelques heures après, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊

Le Piriforme

Ça ressemble à une sensation de brûlure, de cantonnement, de lourdeur ou de raideur dans la région de la fesse, qui se manifeste surtout lors de positions prolongées, mais aussi lors d'activités sportives.

Cette douleur est souvent associée à des douleurs lombaires et/ou sciatiques, ce qui pose parfois des problèmes dans le diagnostic différentiel. Le piriforme et les muscles pelvi-trochantériens, c'est un peu la coiffe des rotateurs de la hanche (cf. Tendinite de l'épaule). Donc en cas de déséquilibre musculaire, le piriforme peut devenir douloureux.

Syndrome du piriforme



Le test est considéré comme positif si :
La douleur est reproduite dans la première étape du test, puis estompée lorsqu'on relève la tête.

Test de Slump :

- ✓ Assis, bras croisés dans le dos.
- ✓ Effectuer successivement une flexion du rachis dorso-lombaire, suivi d'une flexion cervicale, d'une extension du genou, et d'une flexion dorsale de cheville (en s'arrêtant à l'étape où apparaissent les douleurs).
- ✓ Le thérapeute peut majorer la mise en tension des structures nerveuses en ajoutant une compression manuelle pour augmenter la flexion cervicale et dorsale.
- ✓ En cas de reproduction des douleurs, relevez la tête afin de relâcher la tension proximale exercée sur la dure-mère.

Mobilité du **PIRIFORME SIMPLE**



1 Allongé sur le dos, ramenez les genoux en direction de la poitrine. Ouvrez la cuisse gauche latéralement, pied gauche sur genou droit.



2 Passez votre main gauche à l'arrière de la cuisse droite pour venir rejoindre la main droite.



3 Faites la même chose de l'autre côté.

PIRIFORME COMPLET



1 À partir de la position 4 pattes, le menton bien rentré (tarte au cérumen...), mettez le genou gauche sous la main droite.



2 Tendez la jambe droite, le plus loin possible, de manière à sentir l'étirement dans la fesse gauche.



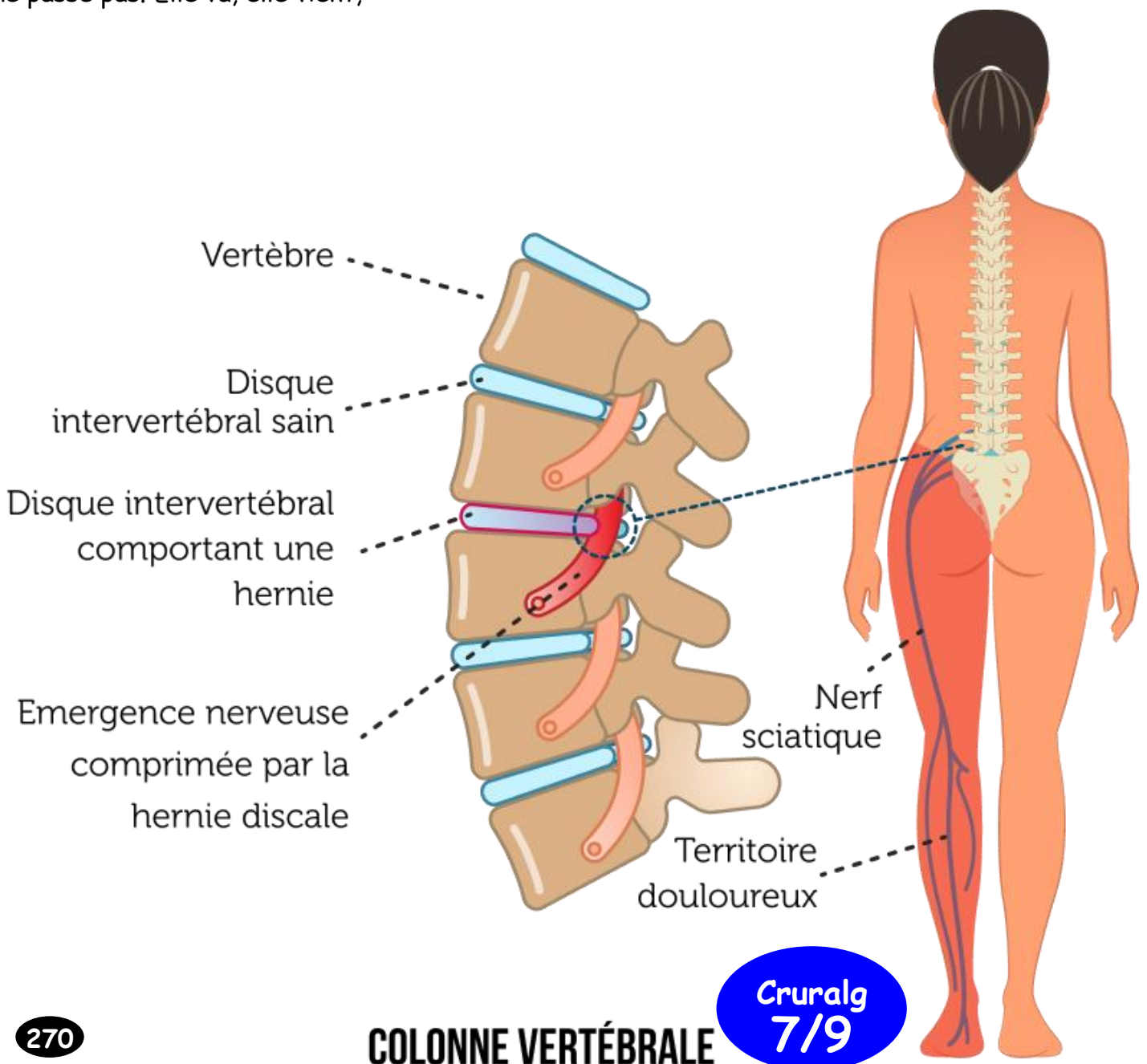
3 Posez votre coude droit devant genou gauche. Faites la même chose de l'autre côté. Soufflez à fond ;-)

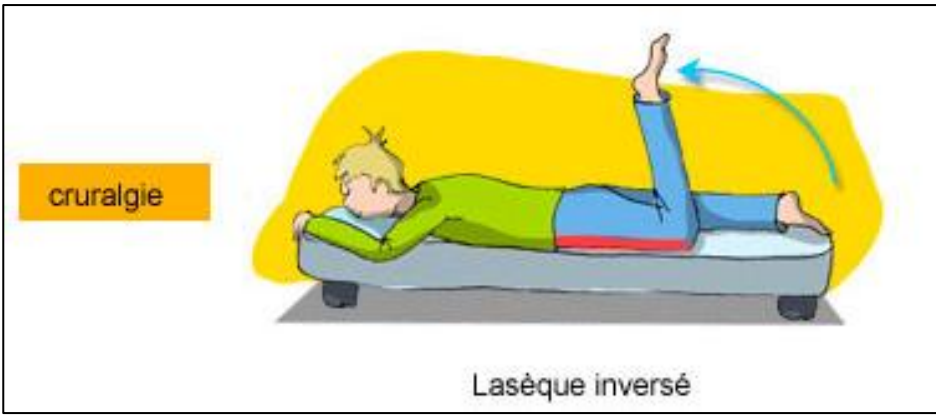
La Cruralgie

La Cruralgie ou le mystère de la jambe qui pique :

La douleur étant sur la hanche et le genou, on a tendance à la confondre avec une douleur de hanche ou de genou. C'est le piège avec les douleurs irradiantes : vous avez mal à un endroit, mais l'origine se trouve plus haut dans le corps.

Ça ressemble à une douleur lancinante dans le devant de la cuisse, qui peut parfois irradier comme de l'électricité sur le côté de la cuisse, la face externe de la jambe et le dos du pied. C'est une sensation profonde, difficile à décrire. L'intensité est faible à modérée, mais la douleur ne passe pas. Elle va, elle vient,





Traitement :

L'exercice neurodynamique :

- ✓ Debout, tendez la jambe en arrière, pied flex et la tête en avant
 - ✓ Puis lentement (3 secondes) changez en amenant la tête en arrière et la jambe en avant.
- C'est un mouvement pour faire glisser le nerf crural dans sa gaine. Un peu comme si vous jouiez au foot... mais que vous étiez très, très mauvais ! Dix à trente fois.



1) Pour Détendre :

Inhibition du psoas :

Il est possible de relâcher un muscle grâce à des techniques d'inhibition musculaire.

Pour « désactiver » un message douloureux d'un muscle,

mettez-le en position raccourcie pendant 90 secondes, puis revenez à votre position initiale lentement.

Ici, pour inhiber le psoas gauche :

- ✓ Allongez-vous en bord du canapé
- ✓ La jambe droite dans le vide et rapprochez la jambe douloureuse de votre abdomen.
- ✓ Tenez 90 secondes.



III) Le sport, avant pendant & après la grossesse

Ce guide présente les avantages de la pratique d'une activité physique avant, pendant et après votre grossesse. Il détaille les nombreux bénéfices pour vous, bien entendu, mais aussi pour votre enfant à naître. Il vous propose des activités à faire en cellule, en promenade ou dans votre espace à la nursery.

Toutes les femmes le savent (et parfois le redoutent un peu...) : on prend du poids pendant la grossesse !

À terme, l'augmentation totale moyenne du poids corporel est d'environ 9 à 15 kg selon votre poids initial. Elle varie selon les femmes et dépend de la corpulence initiale. En moyenne, la prise de poids est de :

- Environ 1 kg/mois pendant le 1er et le 2e trimestres (parfois rien au 1er trimestre).
- Environ 2 kg/mois pendant le 3e trimestre

La répartition est d'environ 5 kg pour le placenta, le liquide amniotique et le fœtus, 3 kg pour l'utérus et les seins et 4 kg pour la graisse.

[Voir Guide complet sur le site \(54 pages\)](#)

5.1) Les effets de l'activité physique pour une femme enceinte

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives sont prouvés en termes de santé publique et d'amélioration de la qualité de vie pour tous. En résumé, l'activité physique est bénéfique à la santé physique et mentale, que l'on soit enceinte ou pas et quel que soit son âge.

Elle améliore :

- ✓ Le cœur, la respiration et les vaisseaux sanguins.
- ✓ Le fonctionnement des muscles et la force.
- ✓ La sensation de bien-être.
- ✓ La qualité du sommeil.
- ✓ L'estime de soi.
- ✓ L'espérance de vie en bonne santé.

Elle diminue :

- L'anxiété (le stress).
- Les symptômes de dépression.
- Le risque de certaines maladies chroniques (cancers du sein et colorectal, diabète, ostéoporose).

Les effets de l'activité physique pour la femme enceinte :

Chez la femme enceinte, l'activité physique a des effets scientifiquement prouvés et permet de :

- ❖ Contrôler la prise de poids.
- ❖ Diminuer les douleurs lombaires.
- ❖ Améliorer la circulation veineuse (voir les exercices en page 17).
- ❖ Protéger le périnée et prévenir les fuites urinaires.
- ❖ Prévenir les troubles du transit intestinal.
- ❖ Faciliter la mobilité.
- ❖ Diminuer l'anxiété et l'état de dépression qui pourraient être ressentis.

En plus, l'activité physique agit en diminuant le risque de certaines complications de la grossesse (diabète gestationnel, hypertension).

Les effets sur l'enfant à naître : halte aux idées reçues !

Contrairement aux idées reçues, chez une femme physiquement active durant sa grossesse :

- ✓ Le risque de prématurité n'est pas augmenté.
- ✓ Le risque d'hypotrophie (petit poids de naissance) n'est pas augmenté.
- ✓ Le risque de macrosomie (poids de naissance > 4 kg) est diminué.
- ✓ La taille de naissance est inchangée.

Par ailleurs, le neurodéveloppement de l'enfant à naître serait amélioré par l'activité physique de la mère. Ainsi, dès la naissance (à quelques jours de vie), ses capacités à s'orienter, à réguler l'état émotionnel, et à discriminer les sons seraient plus développées.

De plus, dès l'âge de 12 mois, les scores psychomoteurs, d'apprentissage et d'acquisition de vocabulaire seraient supérieurs.

**Enceinte
2/10**

Les effets sur l'accouchement :

On ne connaît pas encore la totalité des bénéfices de l'activité physique sur l'accouchement.

Cependant, il a été observé :

- ✓ Une durée globale du travail un peu raccourcie.
- ✓ Une diminution éventuelle du risque de césarienne.
- ✓ Une durée de l'expulsion légèrement réduite.
- ✓ Un risque de recours à une extraction instrumentale diminué.
- ✓ Une meilleure récupération après l'accouchement.
- ✓ Elle améliore la mobilité du bassin, augmente l'endurance tout en aidant à mieux prendre conscience de son périnée.

274

PENDANT LA GROSSESSE	APRÈS LA GROSSESSE		SOLUTION
<p>ÉTIREMENT DE PEAU VERGETURES l'excès de peau</p>	<p>EXCÈS DE PEAU</p>		Le sport, le temps, l'alimentation sont vos meilleurs alliés, mais pour des excès de peau que vous n'arrivez pas à perdre malgré tout : l'acceptation, c'est PARFAIT. Si vous n'y parvenez pas, la chirurgie peut être envisagée.
<p>ABDOS le diastasis des grands droits</p>	<p>RELÂCHEMENT DES GRANDS DROITS</p>		Le renforcement des abdos, notamment du transverse, peut vraiment aider. Dans certaines limites : si douleur et/ou hernie (sortie des viscères entre les abdos) > le traitement est chirurgical.
<p>STOCKAGE DE GRAISSE (ÉNERGIE) le stockage de gras</p>			Bonne alimentation + repos + bon sport + patience et assiduité sont les plus efficaces.

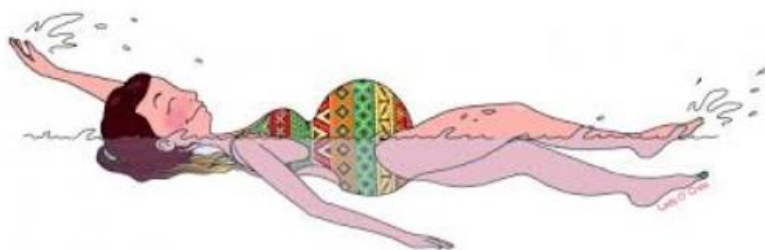
5.2) Le sport, avant pendant & après la grossesse

a) Avant la grossesse :

Le sport avant la grossesse pour limiter le diabète gestationnel.

Le sport pratiqué de manière raisonnée (2 à 5 fois par semaine, 60 minutes par jour) associé à une alimentation variée et équilibrée sera pleinement profitable à votre future grossesse. L'activité physique et sportive réduirait de 20% le risque de développer un diabète gestationnel. Touchant environ 8% des futures mamans, il se caractérise par une augmentation de la glycémie.

Le surpoids étant l'un des facteurs négatifs, il convient de faire du sport avant la grossesse. Il existe bon nombre de possibilités à travers le fitness, la course à pied, le tennis, le vélo ou la natation. Toutes ces activités cardio pratiquées avant la grossesse vous permettront de limiter le risque de diabète gestationnel.



b) Pendant la grossesse :

Diminution des douleurs pelviennes.

Enceinte, votre corps change, occasionnant divers désagréments, dont les douleurs pelviennes pour 30% des femmes. Localisées au niveau du pubis ou du bassin, elles peuvent être aiguës ou chroniques. Ce mal-être présente des causes variées comme une grossesse extra-utérine, une fausse-couche, une infection urinaire, un trouble du transit ou une déchirure musculaire pour les sportives.

Le sport pendant la grossesse aurait un lien direct avec la fréquence ainsi que l'intensité des douleurs pelviennes mais pas seulement. Le mal de dos ou encore les jambes lourdes sont diminuées chez les femmes actives.

L'activité physique pratiquée devra répondre à quelques règles élémentaires :

- Fréquence : 3 à 5 fois par semaine selon le niveau sportif.
- Intensité : ne pas dépasser 70% de la fréquence cardiaque maximale théorique.
- Durée : 15 à 30 minutes pour les débutantes ; 30 à 40 minutes pour les femmes d'un niveau de pratique confirmé.
- Pratiquer dans un environnement aéré pour éviter le coup de chaleur.
- Éviter les exercices en altitude (+ 1500m lorsque l'on n'est pas habituée) pour ne pas induire ou majorer une dette d'oxygène.
- Pas d'exercices allongée sur le dos après la 16ème semaine de grossesse, pour éviter la compression de la veine cave.
- Respecter le bon déroulement d'une séance (échauffement et phases de récupération).

Yoga prénatal et autres activités sportives.

Votre routine sportive ne doit pas s'arrêter une fois enceinte. Il existe une multitude d'activités sportives prénatales à l'image de l'aquagym, du Pilâtes ou du Yoga.

Enceinte, on limite l'intensité sans pour autant devenir inactive. La **course à pied** laissera sa place à la marche. Vous irez plus souvent à la piscine plutôt que dans un dojo et vous délaisserez, quelques temps, les courts de tennis pour vous tourner vers la gymnastique douce (cardio, renforcement musculaire ou stretching selon vos besoins).



Warrior 1



Warrior 2



Warrior 3



Triangle



Half Moon



Tree



Bound Angle



Cat/Cow



Pigeon



Cat Pose



Downward Dog



Garland Pose

A quatre pattes, le dos bien droit,
faire des battements verticaux
avec une jambe.

Quelques signaux d'alerte :

Si vous ressentez, en cours de pratique ou après, l'un ou plusieurs des symptômes ci-dessous, arrêtez votre activité et demandez sans tarder l'avis de la sage-femme ou du médecin qui vous suit :

- ❖ Essoufflement marqué qui persiste au repos.
- ❖ Sensation d'une fatigue intense.
- ❖ Étourdissement, évanouissement.
- ❖ Douleur dans la poitrine.
- ❖ Douleur ou gonflement d'un mollet.
- ❖ Faiblesse musculaire avec perte d'équilibre.
- ❖ Contractions utérines douloureuses ou régulières.
- ❖ Saignement vaginal, pertes de liquide.

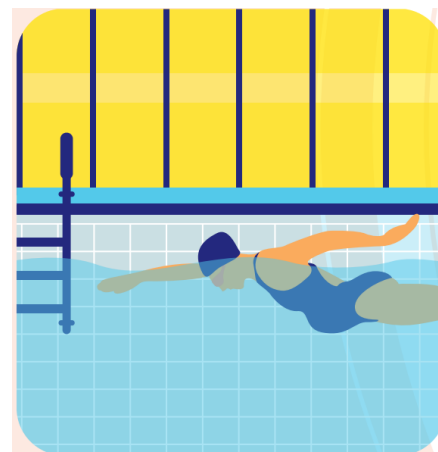
Quelques exemples d'activités pendant la grossesse :

La natation :

Grâce aux propriétés du milieu aquatique, la natation se pratique en état de quasi-apesanteur : squelette et articulations se trouvent de fait en décharge permettant ainsi de soulager notamment les douleurs lombaires.

Sport porté, sans chocs ni vibrations, la natation réduit l'impact sur les articulations tout en travaillant les grandes chaînes musculaires, active le système cardio-pulmonaire et favorise la relaxation musculaire.

Conseil : nager en continu avec un rythme régulier et possibilité d'utiliser masque et tuba.



La gymnastique douce :

Cette activité permet de travailler la respiration, de prendre conscience de son bassin et de son périnée, de se tonifier en douceur, de s'assouplir, en demeurant à l'écoute de son corps.

Conseil : Éviter la position complètement allongée à partir du 5e mois de grossesse pouvant entraîner une diminution du retour veineux et des hypotensions.



La Course à pied :

La course à pied est prioritairement réservée aux femmes ayant déjà une pratique antérieure de cette discipline.

En l'absence de douleurs aux chevilles, elle peut être pratiquée pendant plusieurs mois en fonction de la prise de poids et de la souplesse des articulations.

Conseil : bien se chausser et favoriser la course sur terrain souple.



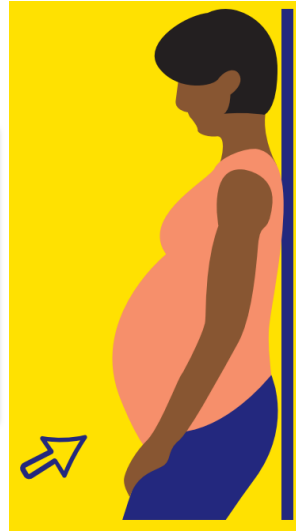
La marche :

Bonne alternative à la course à pied, marcher enceinte est une activité physique très accessible qui peut être débutée à tout moment de la grossesse, poursuivie jusqu'à l'accouchement et se pratiquer en famille.

La marche active stimule les fonctions cardio-pulmonaires et articulaires et peut être également pratiquée avec des bâtons.

Abdominal transverse :

- ✓ Debout, dos au mur, jambes légèrement fléchies, plaquer la région lombaire contre le mur en contractant le bas de l'abdomen et en soufflant.
- ✓ Maintenir la position 20 secondes et relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



Poitrine :

- ✓ Pousser avec les deux mains sur un ballon placé au niveau de la poitrine, coudes abaissés ou à l'horizontale, et maintenir la pression 20 secondes.
- ✓ Relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



Épaules :

- ✓ Assise, dos bien droit, un petit haltère dans chaque main (à défaut, une petite bouteille en plastique pleine d'eau ou de sable).
- ✓ Amener les mains au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possible, et redescendre les bras en freinant le mouvement.
- ✓ Recommencer par série de 10 mouvements.



Enceinte
6/10

Quadriceps :

- ✓ Debout, pieds écartés et tournés vers l'extérieur, poser les mains sur les cuisses et descendre lentement en flexion en gardant le dos le plus droit possible.
- ✓ Garder la position fléchie 10 secondes et remonter lentement.
- ✓ Recommencer 20 fois.



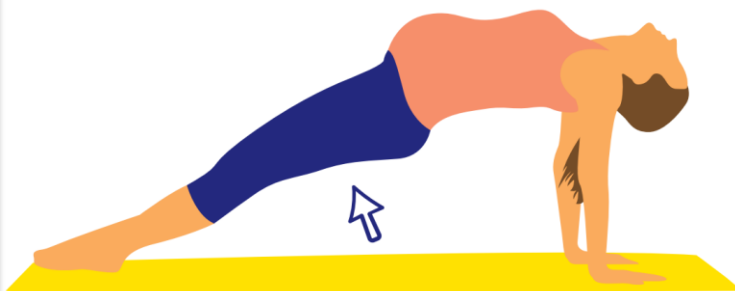
Dos et Fessiers :

- ✓ En équilibre sur un genou et la main opposée, décoller les bras et jambes de la diagonale opposée, en veillant à ne pas creuser le dos.
- ✓ Maintenir la position ou faire des petits battements.



Dos :

- ✓ Assise au sol, en appui sur les mains et les pieds, décoller les fesses en poussant sur les appuis, tout en se grandissant.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes et redescendre lentement.
- ✓ Recommencer 10 fois.



Étirement du Dos :

- ✓ Allongée sur le dos, ramener les genoux vers la poitrine, en les écartant pour ne pas comprimer le ventre, en respirant calmement.
- ✓ Reposer les pieds au sol en contrôlant leur descente.



c) Après l'accouchement :

A la fin d'une grossesse, le bébé pèse environ trois kilos ; le liquide amniotique environ un kilo et demi ; le placenta également un kilo et demi. Eh oui, cela fait trois kilos en plus, à porter à longueur de journée.

Et bien si tout cela ne tombe pas de votre corps, c'est grâce à votre vaillant et fidèle périnée qui les soutient depuis le début de votre grossesse. D'ailleurs, il craque un peu parfois, vous vous rappelez ces petites fuites quand vous rigoliez un peu fort à la blague de Paulo ? Et nous ne vous parlons pas de l'accouchement par voix basse, qui finit d'achever votre périnée.

Quels aliments favorisent la montée de lait ?

Parmi les aliments à privilégier, les amandes, les noix de cajou, les dattes et les lentilles qui ont une influence positive. Le fenouil, l'anis, la verveine et la feuille de framboisier rouge peuvent également aider !

Quels aliments éviter pendant l'allaitement maternel ?

- La caféine ;
- Le foie ;
- Le soja et les produits à base de soja ;
- Les produits enrichis en phytostérols (des produits que vous consommez peut-être, si vous avez du cholestérol).

Le Galéga officinal (*Galega officinalis*) est également recommandé pour soutenir l'activité la production de lait maternel. Vous pouvez la consommer en infusion, mais en revanche, ne l'utilisez pas pendant la grossesse.



Effets de l'activité physique après l'accouchement (post-partum)

Pratiquée dans les suites de l'accouchement, l'activité physique présente de nombreux bénéfices :

- ✓ Elle renforce la ceinture musculaire abdominale.
- ✓ Elle réduit le risque d'incontinence urinaire chez une femme initialement continente.
- ✓ Elle contribue (un peu) à la perte de poids.
- ✓ Elle améliore la qualité du sommeil (et cela n'a pas de prix !).
- ✓ Elle limite les douleurs lombaires.
- ✓ Elle diminue l'anxiété et les symptômes dépressifs du postpartum.
- ✓ Elle améliore la qualité de la relation mère-enfant.

Quand puis-je reprendre une activité physique ou sportive ?

Après accouchement par voies naturelles :

- La reprise s'effectue en général après 6 semaines.
- Elle peut se préparer dès la 4e semaine par de la marche rapide, montée d'escaliers, etc.
- Certains exercices, à déterminer avec le professionnel qui vous suit, favorisent une reprise plus rapide.

Après accouchement par césarienne :

- La reprise varie en fonction du degré d'inconfort et en fonction d'éventuelles complications chirurgicales.

Ces différentes reprises ne doivent pas se faire au détriment de la rééducation périnéale.

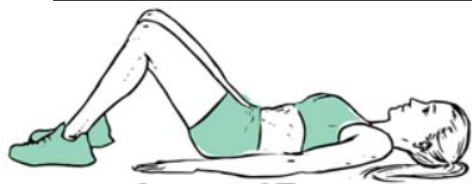
Quelques exemples de mouvements (post-partum)

Dans un premier temps, pour une durée de 5-6 semaines, il convient d'éviter les mouvements et activités comprenant des sauts et des impacts verticaux.

Mais progressivement, tous les exercices de renforcement musculaire vont pouvoir être repris, en augmentant régulièrement leur intensité et leur durée.

Il est également important de reprendre la marche, le pédalage doux ou la natation en alternance avec les exercices de renforcement musculaire.

Cet exercice de rééducation du périnée est assez doux pour être praticable dès le lendemain de l'accouchement.



1. Allongez-vous sur le dos jambes pliées, respirez faiblement & lentement.
2. Au moment de l'expiration, contracter votre anus comme si vous souhaitiez retenir votre urine et/ou un gaz. Si vous contractez les trois sphincters (anus, muscles du vagin, méat urinaire) ensemble, c'est encore mieux.
3. Maintenez la contraction pendant 3 secondes pour commencer. Puis relâcher 5 secondes.
4. Quand l'exercice deviendra trop facile disons après deux semaines, vous devrez augmenter la durée et contracter pendant une dizaine de secondes, suivi d'une pause d'au moins dix secondes.

Faites une série de 30 à 40 mouvements par jour, le matin de préférence (le soir vous n'aurez pas le temps....)

LA CHAISE

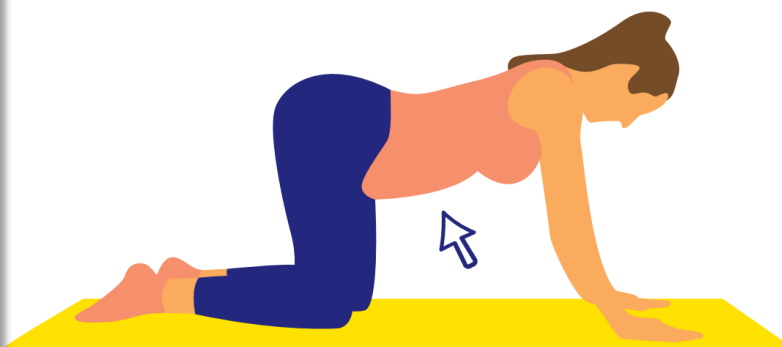


- 1 ASSEYEZ-VOUS, LE DOS DROIT, SUR UNE CHAISE.
- 2 CONTRACTEZ LE PÉRINÉE ANTÉRIEUR, COMME SI VOUS VOULIEZ RETENIR UNE ENVIE D'URINER PENDANT 5 SECONDES. PUIS RELÂCHEZ 10 SECONDES. RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.
- 3 CONTRACTEZ LES MUSCLES DU PÉRINÉE POSTÉRIEUR COMME SI VOUS SOUHAITIEZ RETENIR UN GAZ PENDANT 5 SECONDES. PUIS RELÂCHEZ PENDANT 10 SECONDES. RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.

POUR ALLER PLUS LOIN :
L'EXERCICE SERA PLUS EFFICACE SI VOUS RAJOUTEZ LA RESPIRATION : FAITES LES MOUVEMENTS TOUT EN EXPIRANT ET EN ÉTIRANT BIEN LE DOS.

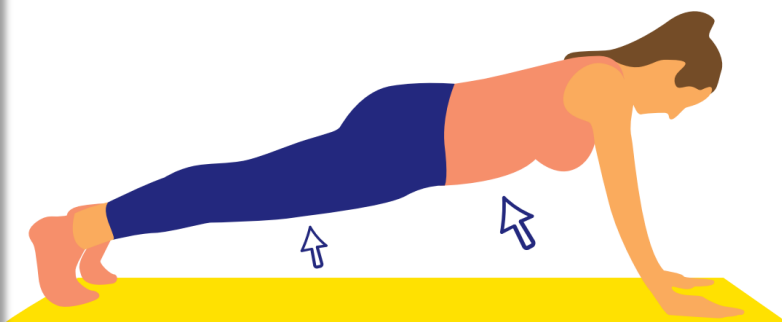
Abdominaux :

- ✓ À genoux au sol, mains et genoux écartés, dos bien droit, contracter très progressivement les abdominaux, comme pour « aspirer le nombril », en profitant de chaque inspiration pour resserrer un peu le ventre.
- ✓ C'est le muscle abdominal transverse (bas du ventre) qui est le plus sollicité.



Abdominaux :

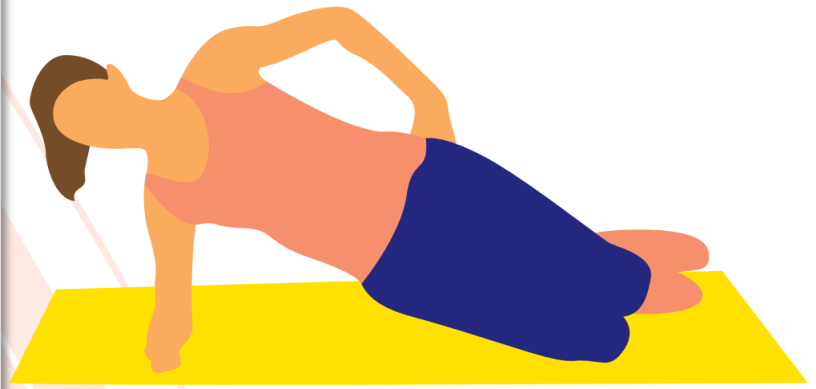
- ✓ Tout en maintenant la contraction abdominale, décoller les genoux du sol et prendre appui sur les pieds, en faisant « la planche », dos bien droit, tête bien sortie des épaules, veillant à respirer normalement.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes et reposer doucement.
- ✓ Recommencer 5 fois.



Enceinte
9/10

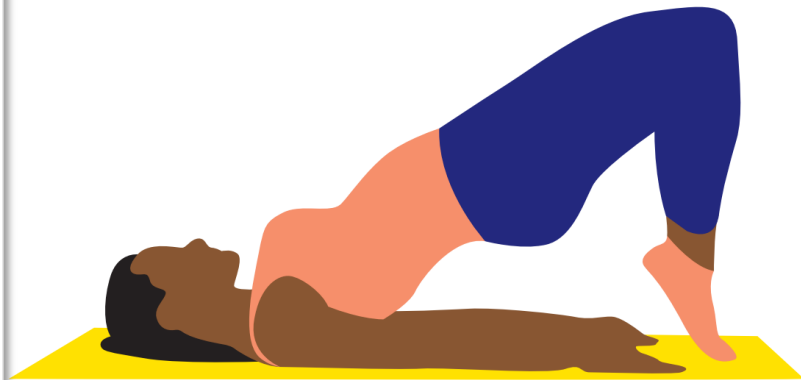
Gainage latéral :

- ✓ Allongée sur le côté, prendre appui sur le coude (à la verticale de l'épaule).
- ✓ Bas de jambes repliés, dos bien droit, ventre serré.
- ✓ Décoller le bassin pour faire « la planche », en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes puis reposer doucement.
- ✓ Recommencer 10 fois.



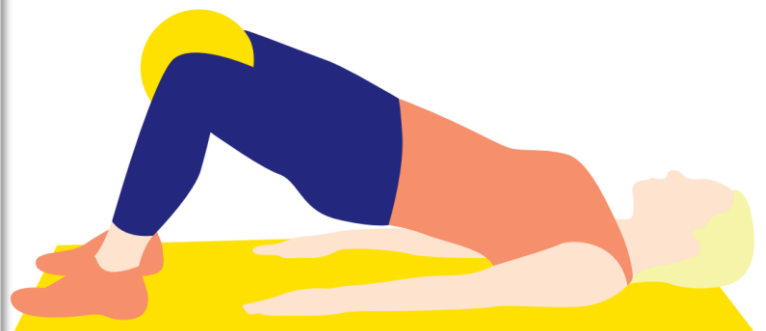
Fessiers et Abdominaux :

- ✓ Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, puis monter le bassin et maintenir cette position 10 secondes, en continuant à respirer régulièrement.
- ✓ Les abdominaux doivent être contractés, l'appui au sol doit se faire avec les épaules et pas le cou.
- ✓ Pour solliciter les adducteurs, on peut aussi rapprocher les genoux par petites impulsions.
- ✓ Reposer doucement.
- ✓ Recommencer 5 fois.



Périnée et Adducteurs :

- ✓ Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, et placer un ballon entre les genoux.
- ✓ Tout en serrant le bas du ventre, comprimer progressivement le ballon avec les jambes. Penser à respirer amplement.
- ✓ Maintenir la pression 10 secondes puis relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



YOGA & Postures



- ✓ On travaille l'équilibre.
- ✓ Il aide à combattre l'hypertension.
- ✓ Il est conseillé aux patients atteints de cancers.
- ✓ La méditation aide à prendre du recul pour se focaliser sur l'instant présent également bénéfique à la concentration et aux facultés cognitives.
- ✓ Favorise la rencontre régulière d'autres personnes, les interactions sociales et combat la solitude.

Comment le yoga transforme votre corps

Après des années

Après le cours

Après quelques mois

En 2009, une étude pilote a montré que faire du yoga pouvait augmenter la densité osseuse des adultes.

L'hatha yoga, une ancienne forme qui est centrée sur des postures physiques, peut améliorer les fonctions cognitives, l'attention et la mémoire.

Le yoga bikram, une forme de yoga pratiquée dans une salle chauffée, a montré qu'elle était bénéfique pour la souplesse des épaules, du dos et du haut des cuisses.

Un risque moindre de développer une maladie cardiaque

Fonctions cérébrales améliorées

Moins de stress

Expression des gènes altérée

Souplesse améliorée

Baisse de la tension artérielle

Capacité pulmonaire améliorée

Vie sexuelle améliorée

Le yoga peut améliorer l'éveil, le désir, les orgasmes et la satisfaction sexuelle dans son ensemble pour les femmes. Le yoga permet aussi de mieux connaître son corps.

Certains cours de yoga ont montré qu'ils pouvaient réduire l'anxiété et combattre la dépression.

Certaines pratiques de yoga peuvent être plus efficaces pour réduire la douleur et améliorer l'humeur que les traitements médicaux pour les problèmes de dos.

Un poids de forme

Des os plus solides

Equilibre amélioré

Diminution du taux de sucre chez les diabétiques

Soulagement des douleurs chroniques du dos

Soulagement de l'anxiété

Réduction des douleurs chroniques du cou

10 POSE DE YOGA FACILES POUR LES DÉBUTANTS



Le guerrier 2



La torsion assise



La montagne



La posture de l'enfant



La pince debout



Le papillon



Le chien face vers le bas



Le chien face vers le haut



La pince assise



Le cadavre



Chien tête baissée



Fente en position debout



Fente modifiée



Demi-pince à genoux



Lézard



Papillon



Flexion avant en position assise



Flexion avant jambes écartées en position assise



Bras tendu au gros orteil en position couchée



Balasana
(posture de l'enfant)



Bharmanasana
(posture de la table)



Marjari-Asana
(postures de la vache)



Marjari-Asana
(postures du chat)



Adho Mukha Savanasana
(posture du chien tête en bas)



Tri pada adho mukha svanasana
(posture du chien à trois pattes)



Ashta Chandrasana
(fente haute)



Virabhadrasana II
(posture du guerrier II)



Utthita Parsvakonasana
(posture de l'angle latéral)



Kumbhakâsana dandâsana
(posture de la planche)



Ashtanga Namaskara
(salutation des 8 points)



Bhujangasan
(posture du cobra)

MA ROUTINE DE YOGA ANTI-MAL DE DOS

En pratiquant 10 minutes chaque matin, on déroule la colonne et on garde un dos souple et musclé.



1. Le chat, dos creux.

À 4 pattes, sur l'inspiration, creuser d'abord le bas du dos, puis le milieu du dos et le haut du dos, regard vers le haut.

2. Le chat, dos rond.

Sur l'expiration, enrôler le bas du dos, puis le milieu et le haut du dos, laisser la tête s'enrouler vers l'avant, menton vers la poitrine, regard vers le nombril. Alternier dos creux/dos rond, une dizaine de fois au rythme de la respiration.

3. La table. À 4 pattes, tendre la jambe droite vers l'arrière et le bras gauche vers l'avant, en s'étirant au maximum, nuque alignée, regard au sol. Une dizaine de secondes en respirant tranquillement et en serrant les abdos. Même chose avec jambe gauche/bras droit.



4. Le chien tête en bas.

À 4 pattes, crocheter les orteils dans le sol, puis lever les fesses vers le plafond, en gardant le dos étiré au maximum. Les jambes peuvent rester pliées si c'est plus confortable et les talons décollés. À tenir quelques respirations.



5. La posture de l'enfant. Poser les genoux au sol, amener les fesses vers les talons en gardant les bras tendus devant soi, tête au sol. Profiter pour se reposer quelques respirations.



6. La torsion. Sur le dos, laisser tomber les genoux côté gauche et, si possible, passer le cou-de-pied droit sous la rotule gauche et tourner la tête à droite. Quelques respirations, puis changer de côté.



7. Jambe à la poitrine. Sur le dos, ramener le genou gauche vers la poitrine en s'aidant des mains, jambe droite tendue au sol. Quelques respirations, changer de jambe.



8. Le fœtus.

Bras entrelacés autour des genoux ramenés vers la poitrine, effectuer des petits mouvements d'avant en arrière ou sur les côtés pour masser le bas du dos. Une fois les exercices terminés, repasser sur le côté pour se lever.

IV) 119 Circuits →

- ✓ A. Débutant (26 exos) + Intermédiaire (25 exos)
- ✓ B. Amincissement Jambes + Cardio (17 pages)
- ✓ C. Amincissement Jambes + Haut (42 pages)
- ✓ D. Jambes + Abdos-Cardio (2X24 exos)
- ✓ E. Jambes niveau Confirmés (20 exos)
- ✓ F. Gainage Abdos Cardio (22 exos)
- ✓ G. Centre du corps Confirmé (24 exos)
- ✓ H. Dorsaux & autres (4 circuits)
- ✓ I. Pectoraux & autres (4 circuits)
- ✓ J. Épaules & autres (2 circuits)
- ✓ K. Haut du corps - Confirmés (24 exos)
- ✓ L. Équilibre & Mobilité (10 pages)
- ✓ M. Travail de Force (3 circuits)
- ✓ N. Circuit général 44 Exos
- ✓ O. Super-Hero (41 Circuits)
- ✓ P. CrossFit (7 parcours)
- ✓ Q. Parcours Santé (4 ateliers → 24 exos)

Lorsque vous naviguez sur d'autres pages en cliquant sur des liens et que vous voulez revenir à la page initiale, appuyez sur « ALT » + « Flèche à gauche » !

A

1 Circuit Débutants de

26 Exos

The Tabata Protocol Workout

Circuit 1 Minute 1

- High knees Exercise 1 (20 sec work, 10 sec rest)
- Triceps chop Exercise 2 (20 sec work, 10 sec rest)

Circuit 2 Minute 2

- Slow climbers Exercise 3 (20 sec work, 10 sec rest)
- Lunge Exercise 4 (20 sec work, 10 sec rest)

Circuit 3 Minute 3

- Leg raises Exercise 5 (20 sec work, 10 sec rest)
- Push-ups Exercise 6 (20 sec work, 10 sec rest)

Circuit 4 Minute 4


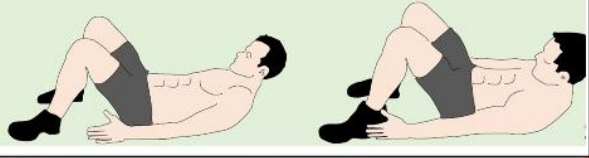









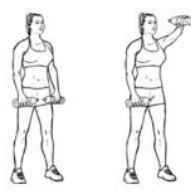






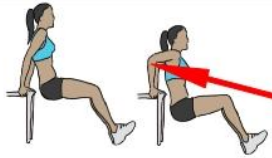





- Flutter kicks Exercise 7 (20 sec work, 10 sec rest)
- Plank Exercise 8 (20 sec work, 10 sec rest)

1 Circuit Intermédiaires de

291

25 Exos












1) Programme **Débutants** (26 exos) + **Intermédiaires** (25 exos) :

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 1	VARIANTE	Tps'
1	ABDOS Toucher chevilles	 		50" ou 40rep
2	Trapèzes	 		50" ou 30rep
3	FENTES	  OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	50" ou 30rep
4	ABDOS Ciseaux Horizontaux	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
5	Montée Alternée Bouteille	 		50" ou 30rep
6	CHAISE	 	Descendre un peu moins les fesses	50"
7	CLIMBERS	  OU 		50" ou 40rep
8	DIPS Sur Chaise	 	Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond	50" ou 25rep
9	SQUAT	 	Cette position pour travailler aussi les fessiers 	50" ou 30rep
10	ABDOS Battements jambes	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	50" ou 40rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 2	VARIANTE	Tps'
11	EPAULES Punch Façon boxe			50" ou 40rep
12	FLEXION Pointe de pieds	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	50" ou 40rep
13	GAINAGE Break- dance	 Sur genoux		50" ou 10rep
14	BICEPS Bouteille	 25" un bras puis l'autre	 Avec une bouteille d'eau	50" ou 40rep
15	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	50" ou 40rep
16	ABDOS Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		50" ou 40rep
17	Epaules Élévations	 Avec bouteilles d'eau		50" ou 40rep
18	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	50" ou 40rep
19	GAINAGE + Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur genoux		50" ou 40rep
20	POMPES	   		50" ou 35rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 3	VARIANTE	REP'	
21	Equilibre Oscillations 			50" ou 40rep	
22	ABDOS Obliques 	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	50" ou 40rep	
23	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau.	 Avec une Serviette ou un drap		50" ou 40rep
24	SQUAT Chassés 			50" ou 40rep	
25	PONT 	 Ne pas reposer les fesses au sol		50" ou 40rep	
26	L'oiseau 	 1 2 3		50" ou 40rep	

N°	EXOS	INTERMÉDIAIRE 1	VARIANTE	Tps'
1	JUMPING-JACK CARDIO			45" ou 40rep
2	Gainage Latéral Droit 	 Sur coude...		45"
3	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	Saut moins accentué	45" ou 20rep
4	TRICEPS Avec Bouteilles 	 22" un bras puis l'autre		45" ou 20rep
5	BURPEES COMPLET		SANS POMPE	45" ou 12rep
6	Gainage Latéral Gauche 	 Sur coude...		45"
7	Pointes de Pieds en "chaise" 			45" ou 15rep
8	GAINAGE Break-dance  			45" ou 10rep
9	SQUAT JUMP  	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied Position de squat au sol	Minis-Sauts - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	45" ou 15rep
10	JUMPING-JACK Inversé CARDIO 295			45" ou 40rep

N°	EXOS	INTERMÉDIAIRE 2	VARIANTE	REP'
11	PONT Jambe Alternée 	 OU 	Ne pas reposer les fesses au sol	45" OU 25rep
12	Squats + Levées de Bouteilles COMPLET	 Levée des 2 bras en même temps !		45" OU 20rep
13	POMPES Déclinées 		A Genou Sur chaise 	45" OU 20rep
14	BOXING STEPPING CARDIO	 Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		45" OU 40rep
15	ABDOS Ciseaux horizontaux 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	45" OU 20rep
16	Adducteurs Allongé Sur côté 		22" une jambe puis l'autre	45" OU 20rep
17	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		45" OU 15rep
18	CLIMBERS 	 OU 	OU 	45" OU 20rep
19	Squats puis Relevé de jambe tendue 			45" OU 20rep
20	BICEPS Bouteilles Au-dessus Tête 			45" OU 20rep

N°	EXOS		INTERMÉDIAIRE 3	VARIANTE	Tps'
21	Genou Vers coude opposé	CARDIO	Mvts rapides 		45" ou 40rep
22	GAINAGE Superman				45"
23	CHAISE Jambe Alternée			Descendre un peu moins les fesses	45" ou 25rep
24	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step. 		45" ou 40rep
25	Sauts Pointes de Pied				45" ou 40rep

Amincissement JAMBES & CARDIO

Comment perdre un maxi de masse grasse ___1 **B**

1) Cardio & Renfo musculaire _3

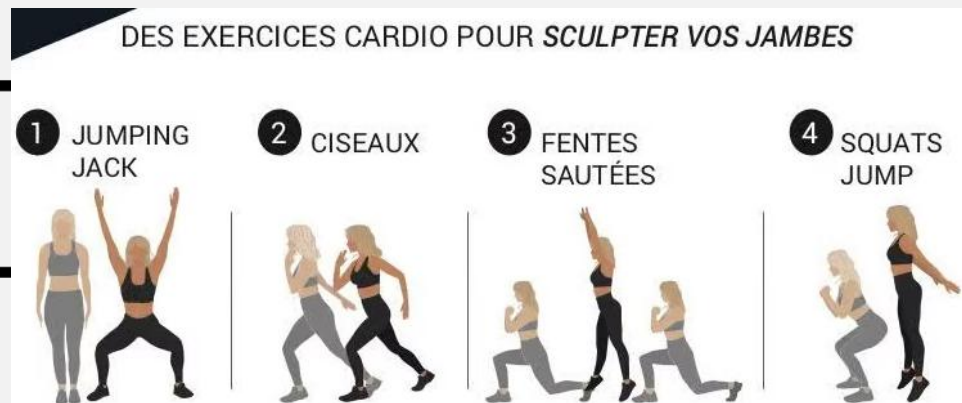
6 circuits sans et avec matériels

2) Cardio Confirmés + autres _10

Exos + circuit & autres

3) 2 Parcours _15

4) Étirements _17



Vous voulez contrôler la diminution de votre masse grasse ?

Ne montez plus sur le pèse-personne
mais prenez certaines mensurations !

Le calcul scientifique ci-après, vous donnera
précisément votre pourcentage de masse grasse !

L'explication c'est qu'un sport 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 temporairement ! 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. Ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse grasseuse.

Quelles activités pour perdre plus durablement de la masse grasse ?

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 sur les petits muscles que constituent les abdos sera éliminé 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, on 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.

299

MAIS SURTOUT, LIMITEZ LE SUCRE & LES FÉCULENTS RAFFINÉS !

Pâtes & Riz blancs + Tout ce qui est fabriqué avec du riz, Farine blanche, Maïs et Pommes de

Calculs de la Masse Grasse

MASSE GRASSE. Contrairement à l'IMC, les mesures de l'US NAVY ci-dessous sont très fiables :

Toutes les mesures en centimètres

Age = 20 **Hommes** Prénom = Mehdi Fa. % de graisse

Taille, hauteur 160 en cm. Tour de ventre 90 Au plus large possible. Tour de cou 42 Sous le larynx. Morphotype® **Surpoids Presk Nor**

20,52%

Toutes les mesures en centimètres

Age = 25 **Femmes** Prénom = Juliette % de graisse

Taille, hauteur 175 Au plus fin. Tour de Taille 75 Au plus large. Tour de Hanche 90 Au plus large. Tour de cou 33 Sous le larynx. **Mince**

22,07%

MASSÉ GRASSE	Tranches d'Âges	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femme	18~39 ans	< 19%	19% à 26%	26% à 32%	32% à 39%	> 39%
	40~59 ans	< 21%	21% à 28%	28% à 34%	34% à 41%	> 41%
	60~79 ans	< 22%	22% à 29%	29% à 35%	35% à 42%	> 42%
Homme	18~39 ans	< 9%	9% à 15%	15% à 21%	21% à 27%	> 27%
	40~59 ans	< 11%	11% à 17%	17% à 23%	23% à 29%	> 29%
	60~79 ans	< 13%	13% à 19%	19% à 25%	25% à 31%	> 31%

Tour de hanche :



Faire passer le mètre à l'endroit le plus fort des hanches et autour des fesses.

Tour de taille :

Femmes → Au plus étroit
Hommes → Au plus large



Age	Femmes Ath.												Femmes Mince						Femmes Normale																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	18-23 ans	24-33 ans	34-39 ans	40-45 ans	46-53 ans	54-59 ans	60-69 ans	70-79 ans	80-89 ans	90-99 ans	100-109 ans	110-119 ans	120-129 ans	130-139 ans	140-149 ans	150-159 ans	160-169 ans	170-179 ans	180-189 ans	190-199 ans	200-209 ans	210-219 ans	220-229 ans	230-239 ans	240-249 ans	250-259 ans	260-269 ans	270-279 ans	280-289 ans	290-299 ans	300-309 ans	310-319 ans	320-329 ans	330-339 ans	340-349 ans	350-359 ans	360-369 ans	370-379 ans	380-389 ans	390-399 ans	400-409 ans	410-419 ans	420-429 ans	430-439 ans	440-449 ans	450-459 ans	460-469 ans	470-479 ans	480-489 ans	490-499 ans	500-509 ans	510-519 ans	520-529 ans	530-539 ans	540-549 ans	550-559 ans	560-569 ans	570-579 ans	580-589 ans	590-599 ans	600-609 ans	610-619 ans	620-629 ans	630-639 ans	640-649 ans	650-659 ans	660-669 ans	670-679 ans	680-689 ans	690-699 ans	700-709 ans	710-719 ans	720-729 ans	730-739 ans	740-749 ans	750-759 ans	760-769 ans	770-779 ans	780-789 ans	790-799 ans	800-809 ans	810-819 ans	820-829 ans	830-839 ans	840-849 ans	850-859 ans	860-869 ans	870-879 ans	880-889 ans	890-899 ans	900-909 ans	910-919 ans	920-929 ans	930-939 ans	940-949 ans	950-959 ans	960-969 ans	970-979 ans	980-989 ans	990-999 ans	1000-1009 ans	1010-1019 ans	1020-1029 ans	1030-1039 ans	1040-1049 ans	1050-1059 ans	1060-1069 ans	1070-1079 ans	1080-1089 ans	1090-1099 ans	1100-1109 ans	1110-1119 ans	1120-1129 ans	1130-1139 ans	1140-1149 ans	1150-1159 ans	1160-1169 ans	1170-1179 ans	1180-1189 ans	1190-1199 ans	1200-1209 ans	1210-1219 ans	1220-1229 ans	1230-1239 ans	1240-1249 ans	1250-1259 ans	1260-1269 ans	1270-1279 ans	1280-1289 ans	1290-1299 ans	1300-1309 ans	1310-1319 ans	1320-1329 ans	1330-1339 ans	1340-1349 ans	1350-1359 ans	1360-1369 ans	1370-1379 ans	1380-1389 ans	1390-1399 ans	1400-1409 ans	1410-1419 ans	1420-1429 ans	1430-1439 ans	1440-1449 ans	1450-1459 ans	1460-1469 ans	1470-1479 ans	1480-1489 ans	1490-1499 ans	1500-1509 ans	1510-1519 ans	1520-1529 ans	1530-1539 ans	1540-1549 ans	1550-1559 ans	1560-1569 ans	1570-1579 ans	1580-1589 ans	1590-1599 ans	1600-1609 ans	1610-1619 ans	1620-1629 ans	1630-1639 ans	1640-1649 ans	1650-1659 ans	1660-1669 ans	1670-1679 ans	1680-1689 ans	1690-1699 ans	1700-1709 ans	1710-1719 ans	1720-1729 ans	1730-1739 ans	1740-1749 ans	1750-1759 ans	1760-1769 ans	1770-1779 ans	1780-1789 ans	1790-1799 ans	1800-1809 ans	1810-1819 ans	1820-1829 ans	1830-1839 ans	1840-1849 ans	1850-1859 ans	1860-1869 ans	1870-1879 ans	1880-1889 ans	1890-1899 ans	1900-1909 ans	1910-1919 ans	1920-1929 ans	1930-1939 ans	1940-1949 ans	1950-1959 ans	1960-1969 ans	1970-1979 ans	1980-1989 ans	1990-1999 ans	2000-2009 ans	2010-2019 ans	2020-2029 ans	2030-2039 ans	2040-2049 ans	2050-2059 ans	2060-2069 ans	2070-2079 ans	2080-2089 ans	2090-2099 ans	2100-2109 ans	2110-2119 ans	2120-2129 ans	2130-2139 ans	2140-2149 ans	2150-2159 ans	2160-2169 ans	2170-2179 ans	2180-2189 ans	2190-2199 ans	2200-2209 ans	2210-2219 ans	2220-2229 ans	2230-2239 ans	2240-2249 ans	2250-2259 ans	2260-2269 ans	2270-2279 ans	2280-2289 ans	2290-2299 ans	2300-2309 ans	2310-2319 ans	2320-2329 ans	2330-2339 ans	2340-2349 ans	2350-2359 ans	2360-2369 ans	2370-2379 ans	2380-2389 ans	2390-2399 ans	2400-2409 ans	2410-2419 ans	2420-2429 ans	2430-2439 ans	2440-2449 ans	2450-2459 ans	2460-2469 ans	2470-2479 ans	2480-2489 ans	2490-2499 ans	2500-2509 ans	2510-2519 ans	2520-2529 ans	2530-2539 ans	2540-2549 ans	2550-2559 ans	2560-2569 ans	2570-2579 ans	2580-2589 ans	2590-2599 ans	2600-2609 ans	2610-2619 ans	2620-2629 ans	2630-2639 ans	2640-2649 ans	2650-2659 ans	2660-2669 ans	2670-2679 ans	2680-2689 ans	2690-2699 ans	2700-2709 ans	2710-2719 ans	2720-2729 ans	2730-2739 ans	2740-2749 ans	2750-2759 ans	2760-2769 ans	2770-2779 ans	2780-2789 ans	2790-2799 ans	2800-2809 ans	2810-2819 ans	2820-2829 ans	2830-2839 ans	2840-2849 ans	2850-2859 ans	2860-2869 ans	2870-2879 ans	2880-2889 ans	2890-2899 ans	2900-2909 ans	2910-2919 ans	2920-2929 ans	2930-2939 ans	2940-2949 ans	2950-2959 ans	2960-2969 ans	2970-2979 ans	2980-2989 ans	2990-2999 ans	3000-3009 ans	3010-3019 ans	3020-3029 ans	3030-3039 ans	3040-3049 ans	3050-3059 ans	3060-3069 ans	3070-3079 ans	3080-3089 ans	3090-3099 ans	3100-3109 ans	3110-3119 ans	3120-3129 ans	3130-3139 ans	3140-3149 ans	3150-3159 ans	3160-3169 ans	3170-3179 ans	3180-3189 ans	3190-3199 ans	3200-3209 ans	3210-3219 ans	3220-3229 ans	3230-3239 ans	3240-3249 ans	3250-3259 ans	3260-3269 ans	3270-3279 ans	3280-3289 ans	3290-3299 ans	3300-3309 ans	3310-3319 ans	3320-3329 ans	3330-3339 ans	3340-3349 ans	3350-3359 ans	3360-3369 ans	3370-3379 ans	3380-3389 ans	3390-3399 ans	3400-3409 ans	3410-3419 ans	3420-3429 ans	3430-3439 ans	3440-3449 ans	3450-3459 ans	3460-3469 ans	3470-3479 ans	3480-3489 ans	3490-3499 ans	3500-3509 ans	3510-3519 ans	3520-3529 ans	3530-3539 ans	3540-3549 ans	3550-3559 ans	3560-3569 ans	3570-3579 ans	3580-3589 ans	3590-3599 ans	3600-3609 ans	3610-3619 ans	3620-3629 ans	3630-3639 ans	3640-3649 ans	3650-3659 ans	3660-3669 ans	3670-3679 ans	3680-3689 ans	3690-3699 ans	3700-3709 ans	3710-3719 ans	3720-3729 ans	3730-3739 ans	3740-3749 ans	3750-3759 ans	3760-3769 ans	3770-3779 ans	3780-3789 ans	3790-3799 ans	3800-3809 ans	3810-3819 ans	3820-3829 ans	3830-3839 ans	3840-3849 ans	3850-3859 ans	3860-3869 ans	3870-3879 ans	3880-3889 ans	3890-3899 ans	3900-3909 ans	3910-3919 ans	3920-3929 ans	3930-3939 ans	3940-3949 ans	3950-3959 ans	3960-3969 ans	3970-3979 ans	3980-3989 ans	3990-3999 ans	4000-4009 ans	4010-4019 ans	4020-4029 ans	4030-4039 ans	4040-4049 ans	4050-4059 ans	4060-4069 ans	4070-4079 ans	4080-4089 ans	4090-4099 ans	4100-4109 ans	4110-4119 ans	4120-4129 ans	4130-4139 ans	4140-4149 ans	4150-4159 ans	4160-4169 ans	4170-4179 ans	4180-4189 ans	4190-4199 ans	4200-4209 ans	4210-4219 ans	4220-4229 ans	4230-4239 ans	4240-4249 ans	4250-4259 ans	4260-4269 ans	4270-4279 ans	4280-4289 ans	4290-4299 ans	4300-4309 ans	4310-4319 ans	4320-4329 ans	4330-4339 ans	4340-4349 ans	4350-4359 ans	4360-4369 ans	4370-4379 ans	4380-4389 ans	4390-4399 ans	4400-4409 ans	4410-4419 ans	4420-4429 ans	4430-4439 ans	4440-4449 ans	4450-4459 ans	4460-4469 ans	4470-4479 ans	4480-4489 ans	4490-4499 ans	4500-4509 ans	4510-4519 ans	4520-4529 ans	4530-4539 ans	4540-4549 ans	4550-4559 ans	4560-4569 ans	4570-4579 ans	4580-4589 ans	4590-4599 ans	4600-4609 ans	4610-4619 ans	4620-4629 ans	4630-4639 ans	4640-4649 ans	4650-4659 ans	4660-4669 ans	4670-4679 ans	4680-4689 ans	4690-4699 ans	4700-4709 ans	4710-4719 ans	4720-4729 ans	4730-4739 ans	4740-4749 ans	4750-4759 ans	4760-4769 ans	4770-4779 ans	4780-4789 ans	4790-4799 ans	4800-4809 ans	4810-4819 ans	4820-4829 ans	4830-4839 ans	4840-4849 ans	4850-4859 ans	4860-4869 ans	4870-4879 ans	4880-4889 ans	4890-4899 ans	4900-4909 ans	4910-4919 ans	4920-4929 ans	4930-4939 ans	4940-4949 ans	4950-4959 ans	4960-4969 ans	4970-4979 ans	4980-4989 ans	4990-4999 ans	5000-5009 ans	5010-5019 ans	5020-5029 ans	5030-5039 ans	5040-5049 ans	5050-5059 ans	5060-5069 ans	5070-5079 ans	5080-5089 ans	5090-5099 ans	5100-5109 ans	5110-5119 ans	5120-5129 ans	5130-5139 ans	5140-5149 ans	5150-5159 ans	5160-5169 ans	5170-5179 ans	5180-5189 ans	5190-5199 ans	5200-5209 ans	5210-5219 ans	5220-5229 ans	5230-5239 ans	5240-5249 ans	5250-5259 ans	5260-5269 ans	5270-5279 ans	5280-5289 ans	5290-5299 ans	5300-5309 ans	5310-5319 ans	5320-5329 ans	5330-5339 ans	5340-5349 ans	5350-5359 ans	5360-5369 ans	5370-5379 ans	5380-5389 ans	5390-5399 ans	5400-5409 ans	5410-5419 ans	5420-5429 ans	5430-5439 ans	5440-5449 ans	5450-5459 ans	5460-5469 ans	5470-5479 ans	5480-5489 ans	5490-5499 ans	5500-5509 ans	5510-5519 ans	5520-5529 ans	5530-5539 ans	5540-5549 ans	5550-5559 ans	5560-5569 ans	5570-5579 ans	5580-5589 ans	5590-5599 ans	5600-5609 ans	5610-5619 ans	5620-5629 ans	5630-5639 ans	5640-5649 ans	5650-5659 ans	5660-5669 ans	5670-5679 ans	5680-5689 ans	5690-5699 ans	5700-5709 ans	5710-5719 ans	5720-5729 ans	5730-5739 ans	5740-5749 ans	5750-5759 ans	5760-5769 ans	5770-5779 ans	5780-5789 ans	5790-5799 ans	5800-5809 ans	5810-5819 ans	5820-5829 ans	5830-5839 ans	5840-5849 ans	5850-5859 ans	5860-5869 ans	5870-5879 ans	5880-5889 ans	5890-5899 ans	5900-5909 ans	5910-5919 ans	5920-5929 ans	5930-5939 ans	5940-5949 ans	5950-5959 ans	5960-5969 ans	5970-5979 ans	5980-5989 ans	5990-5999 ans	6000-6009 ans	6010-6019 ans	6020-6029 ans	6030-6039 ans	6040-6049 ans	6050-6059 ans	6060-6069 ans	6070-6079 ans	6080-6089 ans	6090-6099 ans	6100-6109 ans	6110-6119 ans	6120-6129 ans	6130-6139 ans	6140-6149 ans	6150-6159 ans	6160-6169 ans	6170-6179 ans	6180-6189 ans	6190-6199 ans	6200-6209 ans	6210-6219 ans	6220-6229 ans	6230-6239 ans	6240-6249 ans	6250-6259 ans	6260-6269 ans	6270-6279 ans	6280-6289 ans	6290-6299 ans	6300-6309 ans	6310-6319 ans	6320-6329 ans	6330-6339 ans	6340-6349 ans	6350-6359 ans	6360-6369 ans	6370-6379 ans	6380-6389 ans	6390-6399 ans	6400-6409 ans	6410-6419 ans	6420-6429 ans	6430-6439 ans	6440-6449 ans	6450-6459 ans	6460-6469 ans	6470-6479 ans	6480-6489 ans	6490-6499 ans	6500-6509 ans	6510-6519 ans	6520-6529 ans	6530-6539 ans	6540-6549 ans	6550-6559 ans	6560-6569 ans	6570-6579 ans	6580-6589 ans	6590-6599 ans	6600-6609 ans	6610-6619 ans	6620-6629 ans	6630-6639 ans	6640-6649 ans	6650-6659 ans	6660-6669 ans	6670-6679 ans	6680-6689 ans	6690-6699 ans	6700-6709 ans	6710-6719 ans	6720-6729 ans	6730-6739 ans	6740-6749 ans	6750-6759 ans	6760-6769 ans	6770-6779 ans	6780-6789 ans	6790-6799 ans	6800-6809 ans	6810-6819 ans	6820-6829 ans	6830-6839 ans	6840-6849 ans	6850-6859 ans	6860-6869 ans	6870-6879 ans	6880-6889 ans	6890-6899 ans	6900-6909 ans	6910-6919 ans	6920-6929 ans	6930-6939 ans	6940-6949 ans	6950-6959 ans	6960-6969 ans	6970-6979 ans	6980-6989 ans	6990-6999 ans	7000-7009 ans	7010-7019 ans	7020-7029 ans	7030-7039 ans	7040-7049 ans	7050-7059 ans	7060-7069 ans	7070-7079 ans	7080-7089 ans	7090-7099 ans	7100-7109 ans	7110-7119 ans	7120-7129 ans	7130-7139 ans	7140-7149 ans	7150-7159 ans	7160-7169 ans	7170-7179 ans	7180-7189 ans	7190-7199 ans	7200-7209 ans	7210-7219 ans	7220-7229 ans	7230-7239 ans	7240-7249 ans	7250-7259 ans	7260-7269 ans	7270-7279 ans	7280-7289 ans	7290-7299 ans	7300-7309 ans	7310-7319 ans	7320-7329 ans	7330-7339 ans	7340-7349 ans	7350-7359 ans	7360-7369 ans	7370-7379 ans	7380-7389 ans	7390-7399 ans	7400-7409 ans	7410-7419 ans	7420-7429 ans	7430-7439 ans

Programme Cardio et/ou Renfo musculaire (8 circuits)

Ces 8 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent améliorer leur rythme cardiaque et endurance en renforçant également les Jambes, Fessiers, abdominaux & Lombaires. Nous devrions tous être intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio et/ou efforts d'endurance pure.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.

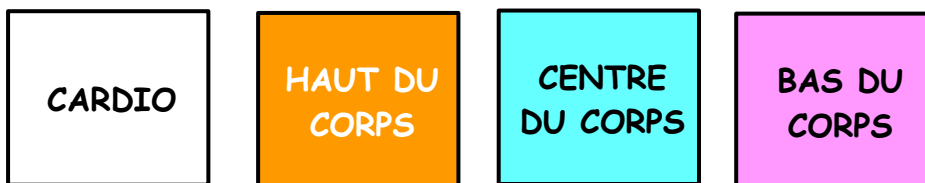
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



Entraînement dans l'idéal :

J1 = Cardio // J2 = Renfo // J3 = Cardio // J4 = Repos // J5 = Renfo // J6 = Cardio // J7 = Renfo

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

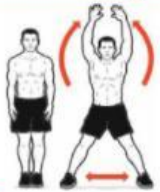

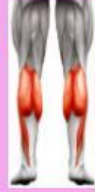




















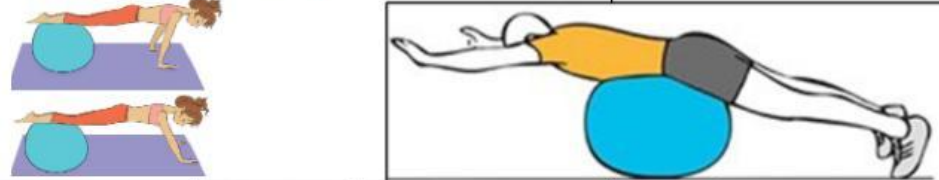





Refaîtes 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, **échauffez-vous !**
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊






















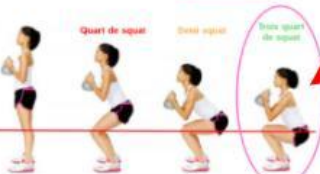




Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK 		Montées de genoux 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">20</div>
2	FLEXION Pointe de pieds 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Ne jamais poser les talons au sol.</p>	<p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>
4	GAINAGE Break-dance 			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">4</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">2</div>
5	SQUAT Saut 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Saut pieds joints puis réception écartés.</p>	Des minis sauts	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>
6	ABDOS Vélo 		<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	Lombaires		<p style="font-size: small;">Dos légèrement courbé en montée (pas trop!)</p> <p style="font-size: small;">Alignement parfait de la tête avec le torse</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	SQUAT JUMP 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>
9	ABDOS Ciseaux 		<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>
10	FENTES 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Fentes croisées</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p> <p style="font-size: small;">Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>

Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20	
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
3	Fessiers 				16 8 4	
4	ABDOS Ciseaux 	 <ul style="list-style-type: none"> • Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux. 			30 20 10	
5	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	Bas Du DOS 	 Avec TRX			20 10 5	
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 4	
8	Impulsions Pointes de pieds 	 Impulsions très rapides sur pointes de pieds		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10	
9	GAINAGE 				20 12 6	
10	FENTES 303 	OU  <small>out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>	Fentes croisées 	OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	18 12 6

Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme 	 60" Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		20 12 6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	20 12 6
4	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 12 6
6	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps  	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
7	PONT 	Lever alternativement une jambe  OU Ne pas reposer les fesses au sol 		20 12 6
8	Saut En Étoile <small>CARDIO</small>			16 8 4
9	SQUAT 	 Quart de squat, Demi squat, Trois quart de squat Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	CLIMBERS 	 OU 	OU 	30 20 10

Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels	REP'	
1	GENOUX POITRINE 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
			20	
			10	
2	ABDOS en Binôme 	<p style="color: red; font-weight: bold;">60'' Coude genou opposé en alternance.</p>		20
				12
				6
3	Presse Quadri 		Minis-Sauts	15
				10
				5
4	GENOUX POITRINE			16
				8
				4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16
				8
				4
6	SQUAT Sauts Step 	<p style="color: red; font-weight: bold;">SQUAT POP-OVER</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	20
				12
				6
7	PONT 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Lever alternativement une jambe</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Ne pas reposer les fesses au sol</p>	20
				12
				6
8	Saut En Étoile 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		16
				8
				4
9	SQUAT Box 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Attention aux risques de chutes</p>	15
				10
				5
10	CLIMBERS 	<p style="color: red; font-weight: bold;">OU</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">OU</p>	30
				20
				10


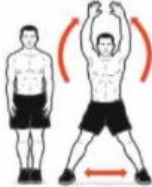
















Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES 			30
				20
				10
2	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
				20
				10
3	SQUAT SUMO 		Moins Fléchir	20
				12
				6
4	FENTES Alternées Sautées 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">En progressant</p>	Moins Fléchir	16
				8
				4
5	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30
				20
				10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p>		30
				20
				10
7	GAINAGE 			20
				10
				5
8	Pas Chassés 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>		3
				2
				1
9	SQUAT Heisman 			16
				8
				4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</p>		20
				10
				6

Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'
1	TALONS FESSES 	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS 		Avec Medecine-Ball 		30
					20
					10
3	Fentes en progression Front-Kick 		2^{ème} fente Front Kick 		16
					8
					4
4	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO		En progressant Moins Fléchir	16
					8
					4
5	ABDOS Battements jambes 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30
					20
					10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 			Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30
					20
					10
7	GAINAGE 				20
					10
					5
8	Pas Chassés 	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3
					2
					1
9	SQUAT Heisman 				16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 			Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité	20
					10
					6

1 Circuit Cardio confirmés (17 exos)

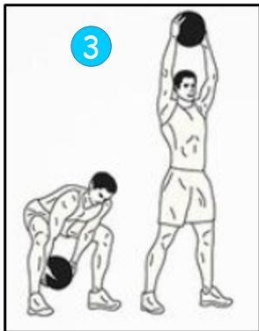
N°	EXOS	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK 		75" ou 60rep
2	Squats puis Relevé de jambe tendue 	 En alternance	45" ou 16rep
3	Boxing Stepping Direct 	 Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine 	 En alternance	75" ou 50rep
6	BURPEES Sans Pompe 	 Sans pompe	45" ou 20rep
7	Shadow Corde à Sauter 	 2	75" ou 60rep
8	Saut Pieds joints Réception Écartée 		45" ou 20rep
9	CLIMBERS 	 Coude-Genou du même côté	75" ou 60rep
10	SQUAT Saut en Etoile 308 		45" ou 20rep

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 2		Tps'
11	Mini-Sauts Surfeurs		Toujours jambes fléchies	75" ou 60rep
12	Sautillements Levées Genou Potrine puis Front kick		10 Reps d'un côté puis 10 Reps de l'autre	45" ou 20rep
13	Boxing Stepping Vers haut		Movements de jambes cadencés avec bras Mvts rapides	75" ou 60rep
14	SQUAT JUMP		- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	45" ou 20rep
15	Jumping-Jack Inversé		En alternance Bras-Jambe opposés	75" ou 60rep
16	Pointes pieds Flexion Impulsion Extérieure		Toujours jambes fléchies	45" ou 16rep
17	Genou Coude Opposé		Coude - Genou opposé	75" ou 60rep

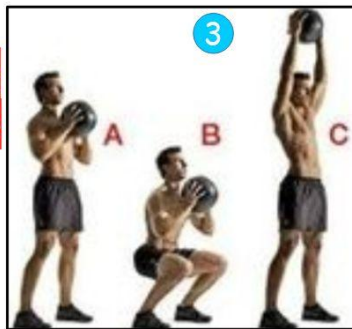
Cardio

Avec un peu de matériel

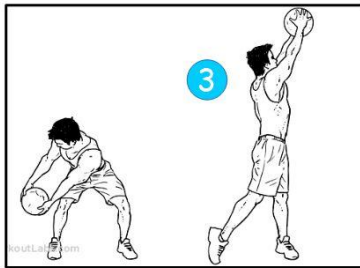
Medecine-Ball + Elastique



Toujours garder le dos droit !



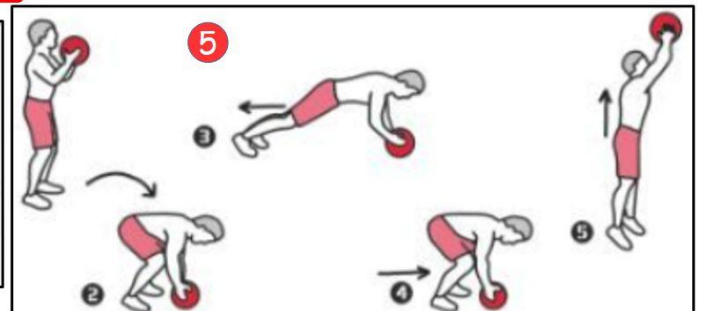
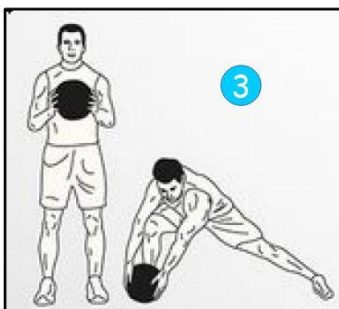
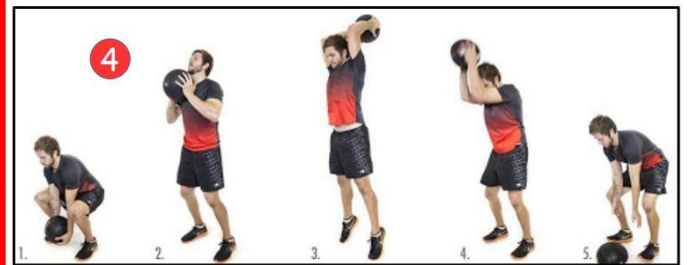
Medecine Ball



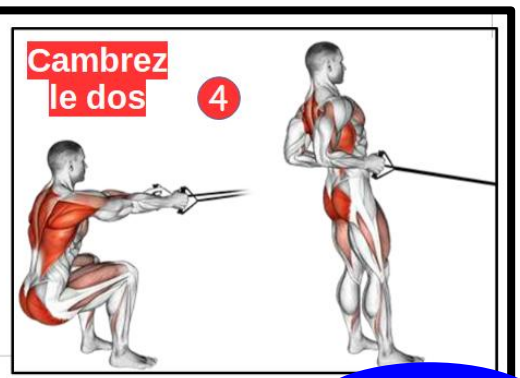
6 exos pour Cuisses & Épaules

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4



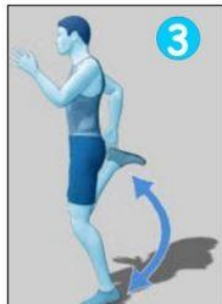
Elastique



1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...

3



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

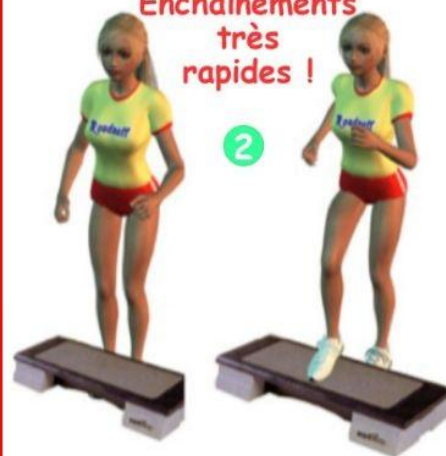
CARDIO

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

3 Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !

2



5 Doubles appuis échelle de rythme

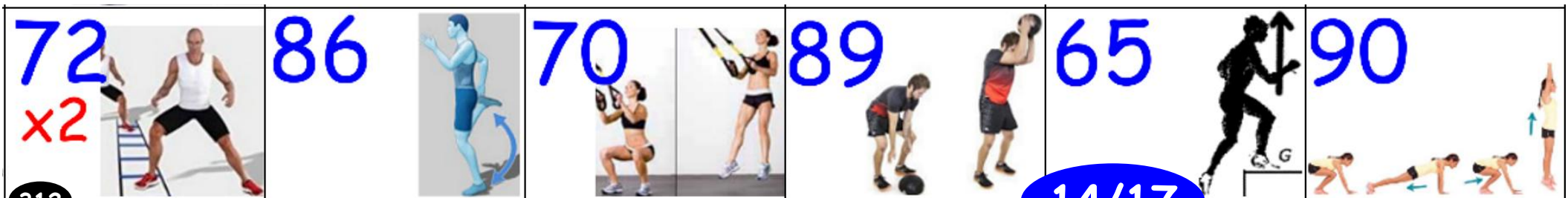
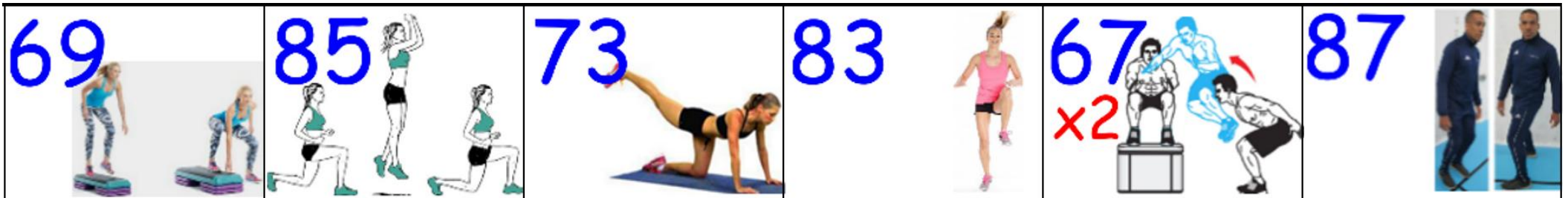


4 COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

Jambes Cardio (24 exos)



Toucher la ligne jaune et repartir

Sprint

1 = Poussée de Box sur 15 mètres



2 = Tirage de Box sur 15 mètres



Départ

313

3 = 7 Sauts + 7 Pompes

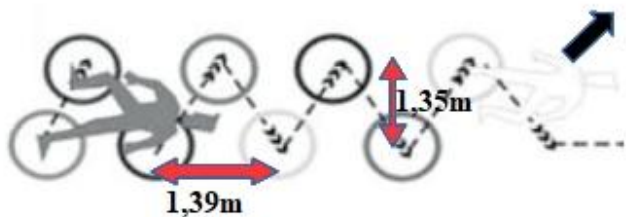


Hauteur haie = 47 cm

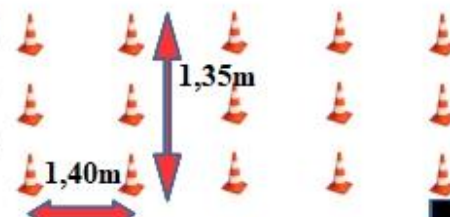


PARCOURS "Cardio-Burpees"

4 = 9 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



5 = Pas chassés dans 4 couloirs
Pénalité de 1s par plots touchés



6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



2,2m

1,8 m

7 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

2 m

Arrivée

15/17

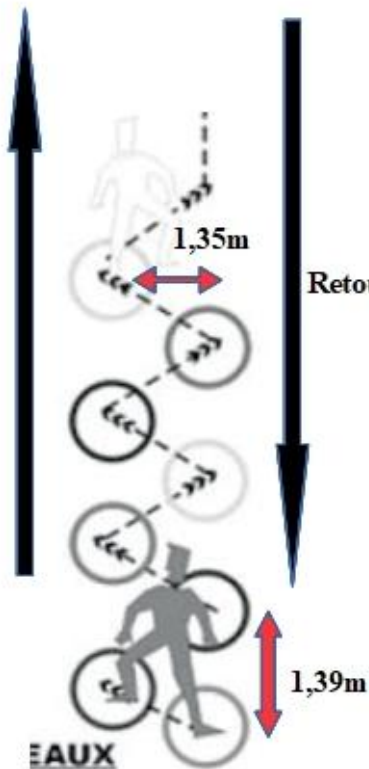
Sprint



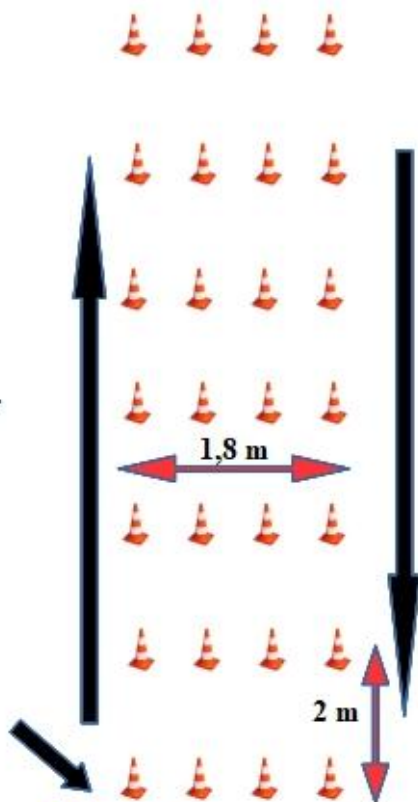
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



4 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

1 = 5 pompes.

Le torse doit toucher les plots.
Les bras doivent être tendus.



2 = 12 cerceaux

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

3 = 3 Sauts sur

Box Pieds joints

Hauteur
Box
= 75 cm

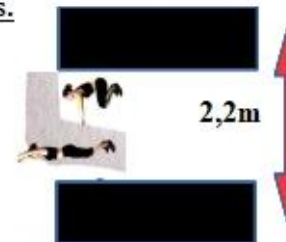


Sprint



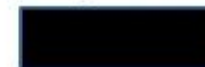
7 = 10 bonds.

Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



8 = 3 bonds. Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



PARCOURS "Cardio-Foot"

Arrivée

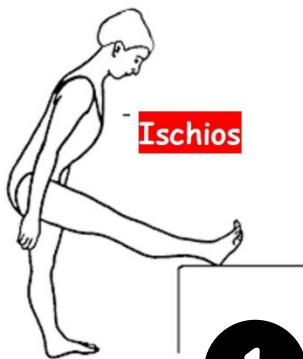
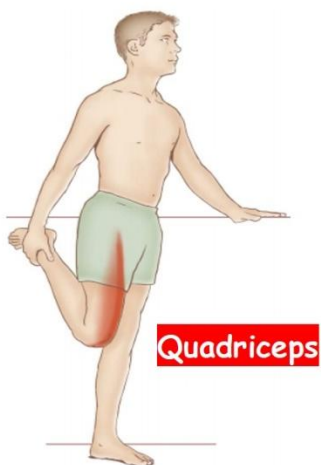
Sprint

Départ

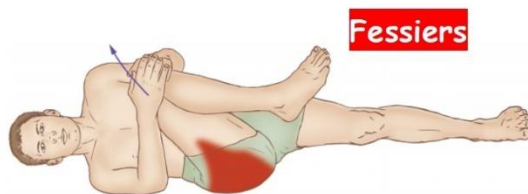
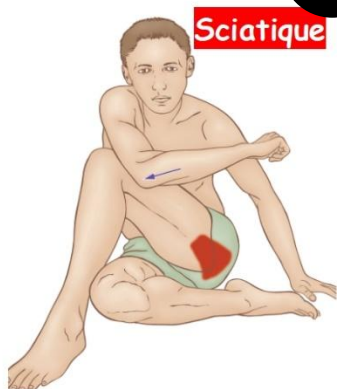
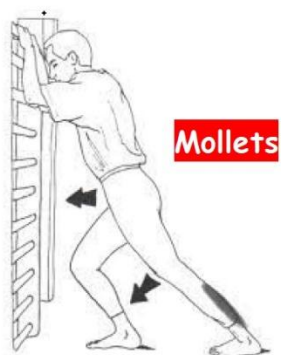
314

16/17

Étirements indispensables après une séance de fitness



1



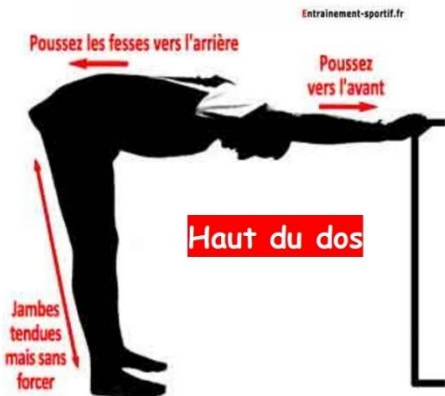
2



Bas du dos Éirement du bas du dos



3



4



épaules



Cervicales



17/17

Amincissement Jambes/Haut



1) Cuisses, Fessiers & Triceps__2

6 circuits sans et avec matériels

2) Jambes, Dos & Biceps_____11

14 circuits sans et avec matériels

3) Jambes, Pecs & Triceps_____26

14 circuits sans et avec matériels

Programme d'amincissement

avec & sans matériel (34 circuits)

Niveaux Description	Niveau 1 Pour une mise en route en douceur.	Niveau 2 Pour confirmés.	Niveau 3 Pour acharnés 😊.
Précisions	Les débutants & personnes curieuses qui veulent s'essayer.	Vous avez validé le "niveau 1 en douceur" et vous voulez tenter un rythme plus soutenu.	Attention de ne pas s'écœurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
Rythme de la semaine	Au moins 45 minutes d'exercices tous les 2 jours 3 fois par semaine.	Quasiment tous les jours → 5 à 6 fois par semaine	Quasiment 2 fois par jour → 10 à 14 fois par semaine
Programmations A savoir que les jambes seront les muscles les plus travaillés. Dans les différents programmes sont indiqués, les muscles secondaires.	<p>J1 (1^{er} Jour) = Circuit 1 : Jambes/Triceps p46-47 ou J./Dos & Biceps p49-50 ou J./Pecs & Triceps p51-52</p> <p>J3 = Circuit 2 : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>J5 = Circuit 3 : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>La semaine qui suit celle-ci pourrait être :</p> <p>J1 = Circuit 4 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>J3 = Circuit 5 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>J5 = Circuit 6 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p> <p>Etc...</p> <p>Circuit 7 : J./Dos & Biceps p.49 ou J./Pecs & Triceps p.51</p>	<p>Reprendre l'ordre des circuits proposés en Niveau 1.</p> <p>J1 = Circuit 1. J2 = Circuit 2. J3 = Circuit 3. J4 = Jour de repos J5 = Circuit 4. J6 = Circuit 5. J7 = Circuit 6.</p> <p>Une fois cette semaine sportive passée, pour varier vos exercices, dans votre semaine d'après, commencez par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le circuit 7 en J1, - Puis le circuit 1 en J2, - etc... 	<p>Reprendre l'ordre des circuits proposés en Niveau 1.</p> <p>J1 = Matin ou aprèm = Circuit 1. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J2 = Matin ou aprèm = Circuit 2. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J3 = Matin ou aprèm = Circuit 3. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J4 = Matin ou aprèm = Circuit 4. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J5 = Matin ou aprèm = Circuit 5. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J6 = Matin ou aprèm = Circuit 6. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J7 = Matin ou aprèm = Circuit 7. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p>

6 Circuits amincissement

Cuisses & Fessiers

Ces 6 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un petit supplément Triceps. Les femmes sont souvent intéressées par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Triceps.

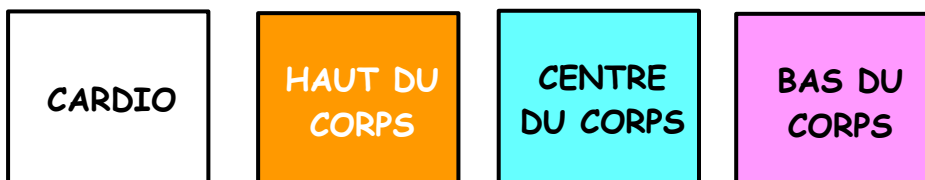
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

20
10
5

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



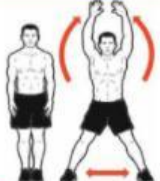

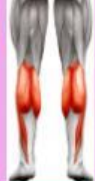







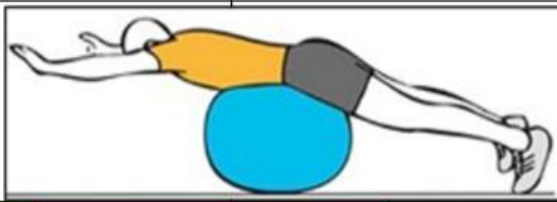



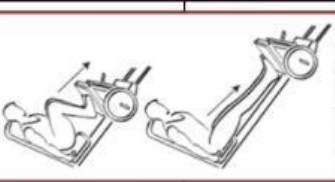


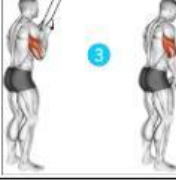
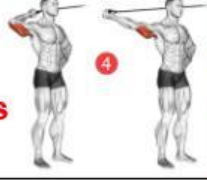

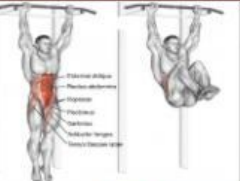










Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; font-weight: bold; color: white; background-color: #4a7ebb; padding: 2px;">CARDIO</div> </div>		Montées de genoux 	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">20</div>
2	FLEXION Pointe de pieds 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ne jamais poser les talons au sol.</p>	<p style="font-size: 0.8em;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">10</div>
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">4</div>
4	GAINAGE Break-dance 			<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">4</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">2</div>
5	SQUAT Saut 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Saut pieds joints puis réception écartés.</p>	Des minis sauts	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">4</div>
6	TRICEPS Au mur 			<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">6</div>
7	ABDOS Vélo 		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	SQUAT JUMP 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">5</div>
9	ABDOS Ciseaux 		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">10</div>
10	FENTES <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 5px;">319</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p> <p style="font-size: 0.7em;">out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Fentes croisées</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p> </div> </div>	Si pb Genoux : Fentes Arrière 	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #8bc34a; color: white; padding: 2px;">5</div>

Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20	
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
3	Fessiers 				16 8 4	
4	GAINAGE 				20 12 6	
5	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	TRICEPS 	 Avec TRX	 3	 Avec élastiques 4	16 8 4	
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacités ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.			20 10 2
8	Impulsions Pointes de pieds 	 Impulsions très rapides sur pointes de pieds		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10	
9	Bas Du DOS 	 Avec TRX			20 10 5	
10	FENTES 	 OU Fentes croisées	 OU	Si pb Genoux : Fentes Arrière 	20 10 5	











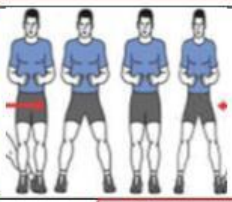





Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="font-weight: bold;">Montées de genoux</p> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
2	ABDOS en Binôme 	 <p style="color: red; text-align: center;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		<p style="font-weight: bold;">Moins Fléchir</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
4	SAUT Sur Muret 	 <p style="color: red; text-align: center;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Très dur</p> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
5	DIPS 			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
6	CHAISE 	<p style="color: red; text-align: center;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p> 	<p style="font-weight: bold;">Descendre un peu moins les fesses</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	PONT 	<p style="color: red; text-align: center;">Lever alternativement une jambe</p>  <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p> <p style="color: red; text-align: center;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	Saut En Étoile CARDIO			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
9	SQUAT 	 <p style="color: red; text-align: center;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	<p style="font-weight: bold;">Descendre un peu moins les fesses</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">5</div>
10	CLIMBERS 	<p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>  <p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p> 		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2 avec Matériels		REP'
1	GENOUX POITRINE	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="font-weight: bold;">Montées de genoux</p> 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme	  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">60"</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Coude genou opposé en alternance.</p> 	20 12 6
3	Presse Quadri			15 10 5
4	GENOUX POITRINE			16 8 4
5	TRICEPS	  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p> 	20 10 6
6	SQUAT Sauts Step	<p style="font-weight: bold; color: blue;">3 SQUAT POP-OVER</p> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	20 12 6
7	PONT	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	20 12 6
8	Saut En Étoile	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">CARDIO</p>  <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		16 8 4
9	SQUAT Box	  <p style="color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Attention aux risques de chutes</p> 	15 10 5
10	CLIMBERS	  <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">OU</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">OU</p> 	30 20 10

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES CARDIO			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
3	SQUAT SUMO 		Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	DIPS 			20 10 4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE 			20 10 5
8	Pas Chassés CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 			16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 323 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	7/43 	20 10 6

Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3 avec Matériels			REP'	
1	TALONS FESSES	CARDIO			30 20 10	
2	ABDOS		Avec Medecine-Ball		 	30 20 10
3	Fentes en progression Front- Kick		2 ^{ème} fente Front Kick			16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	TRICEPS		  		20 10 4	
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret			Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE		  		20 10 5	
8	Pas Chassés	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1	
9	SQUAT Heisman				16 8 4	
10	GAINAGE + Élévation bras alternés			Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

Investissement dans du petit matériel :

T1=55cm - 26€ (si taille
entre 1,45m & 1,65m)

Elastiques avec
poignées = 30€



T2=65cm - 29€ (si taille
entre 1,65m & 1,85m)

T3=75cm - 33€ (si taille
supérieure à 1,85m)

Sangles
TRX

20€

NOUVEAUTÉ

DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100



12€
les 2

Elasti-band
= 13€



Garçon

Elasti-band
= 10€



Fille

Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



Barre de traction +
Dips 'Amazon' = 90€



Barre de traction vers le haut

Multifonctionnel
2 en 1

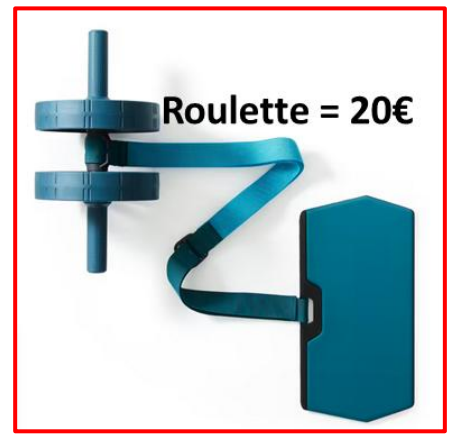


Station

9/43



**Banc -
Amazon
= 75€**



Roulette = 20€



**Tapis abdos
= 30€**

**8mm
d'épaisseur
(prenez
assez épais
pour un
meilleur
confort)** 😊

**Attention ! Prendre medecine-balls
qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge

~~33,99€~~ **30,59 €**



Médecine ball 5kg, Gris

~~43,99€~~ **39,59 €**



**STEP avec
élastiques =
60€**

326



75¹⁰€

& Retours GRATUITS
Tous les prix incluent la TVA.

Livraison GRATUITE (0,01€ pour les livres) +
(selon éligibilité des articles). Détails

Couleur Noir
Marque Seesii
Matériau Acrylonitrile butadiène styr
Dimensions de l'article 30 x 17 x 6 centimètres
L x l x H



**Sinon STEP
classique = 20€**

10/43

14 Circuits amincissement Jambes + Dos & Biceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Dos & Biceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Dorsaux.
- ✓ Biceps.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

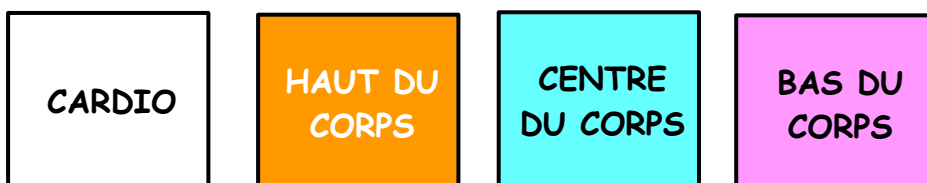
20

10

5

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

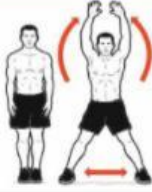



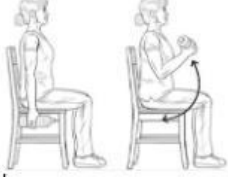



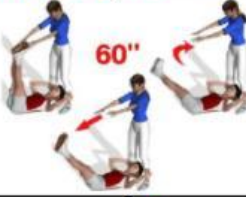


















Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS Bouteille 	 Avec une bouteille d'eau		16 8 4
3	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6
5	DOS avec drap de bain 	Haut du dos  Bas du dos 	Accrocher un drap de bain ou un tissu assez long	30 20 10
6	SQUAT Sauts Écarté 	 Saut pieds joints puis réception écartés	Des minis Sauts	16 8 4
7	CLIMBERS 	 OU 	OU 	30 20 10
8	Trapèzes	 1 2 3		20 10 5
9	FENTES 	OU  Fentes croisées  OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	ABDOS Toucher chevilles  328	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Avec Matériels



N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20	
2	BICEPS 	Avec TRX Avec élastiques 			16 8 4	
3	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 	Descendre un peu moins les fesses 		30 20 10	
4	ABDOS en Binôme 				20 12 6	
5	Haut Du DOS 	Avec TRX 			30 20 10	
6	Fessiers 				16 8 4	
7	CLIMBERS 	OU 		OU 	30 20 10	
8	Bas Du DOS 	Avec TRX 			20 10 5	
9	FENTES 	OU 	Fentes croisées 	OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10	

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING 	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step. 		30
				20
				10
2	BICEPS Bouteille 	Avec une bouteille d'eau. Avec une Serviette ou un drap  		16
				8
				4
3	SQUAT Charge sur une Jambe 			20
				12
				6
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 	2 		20
				10
				6
5	DOS 	1 2 3 		30
				20
				10
6	FLEXION Pointe de pieds 		Ne jamais poser les talons au sol.	30
				20
				10
7	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30
				20
				10
8	Lombaires			20
				10
				5
9	SAUT En Étoile 		Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.	8
				4
				2
10	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30
				20
				10

330

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2 avec Matériels			REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	 <p>Mvts rapides</p>	<p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p> 	30
					20
					10
2	BICEPS	 	<p>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</p>		16
					8
					4
3	Ischios	   	<p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>		16
					8
					4
4	GAINAGE + Élévation bras alternés	 	<p>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>		20
					10
					6
5	DOS	  		30	
				20	
				10	
6	Impulsions Pointes de pieds	 	<p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>	 <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30
					20
					10
7	ABDOS Ciseaux	 	<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30	
				20	
				10	
8	DOS Lombaires	  	20		
			12		
			6		
9	SAUT En Étoile	 	<p>Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.</p>	8	
				4	
				2	
10	ABDOS Vélo	 	<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30	
				20	
				10	

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées 	Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30
				20
				10
2	BICEPS Bouteille 	Avec une bouteille d'eau		16
				8
				4
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
4	CLIMBERS 			30
				20
				10
5	DOS avec drap de bain 	Haut du dos Bas du dos 	Accrocher un drap de bain ou un tissu assez long	30
				20
				10
6	SQUAT 	Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20
				10
				5
7	ABDOS Ciseaux 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30
				20
				10
8	Lombaires		 <small>Des légèrement courbé en montée (pas trop!)</small> <small>Alignement parfait de la tête avec le torse</small>	20
				12
				6
9	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps. 	Descendre un peu moins les fesses	30
				20
				10
10	PONT 	Lever alternativement une jambe 		20
				12
				6



Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3 avec Matériels			REP'
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30 20 10
2	BICEPS		Avec TRX	Avec élastiques	16 8 4
3	Presse Quadri			Mini-Sauts	15 10 5
4	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
5	DOS				30 20 10
6	SQUAT Box		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes	15 10 5
7	CLIMBERS		 OU 	OU 	30 20 10
8	DOS Trapèzes		Avec Élastiques		20 12 6
9	Sauts En Étoiles		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	16 8 4
10	PONT		Lever alternativement une jambe	OU Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau.  Avec une Serviette ou un drap		14 8 4
3	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30 20 10
4	ABDOS Battements jambes 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
5	DOS 			20 10 5
6	SQUAT Sauts Écartés 	 Pieds joints puis écartés en progressant	Des minis Sauts	16 8 4
7	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Lombaires			20 10 5
9	FENTES 	 OU Fentes croisées 	 OU Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	CLIMBERS 	 OU 	OU 	30 20 10

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 4 avec Matériels		REP'			
1	JUMPING-JACK CARDIO			40 30 20			
2	BICEPS 		À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.		12 6 3		
3	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10		
4	PONT 		OU Ne pas reposer les fesses au sol 	24 16 8			
5	DOS 		Prise large ou Largeur épaule ou serrée. Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus				20 10 5
6	SQUAT Sauts Step 	3 SQUAT POP-OVER 		Garder le dos bien droit !	20 12 6		
7	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10			
8	Bas Du DOS 		Avec TRX	19/43	20 10 5		
9	FENTES 		OU Fentes croisées 	OU Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6		
10	CLIMBERS 		Avec TRX	OU 	OU 	30 20 10	

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 5	VARIANTE	REP'
1	Trotter CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure.	Marche rapide	4 3 2
2	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau		12 6 3
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	PONT 	Lever alternativement une jambe OU Ne pas reposer les fesses au sol  		24 16 8
5	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	20 12 6
6	DOS 			20 10 5
7	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
8	Lombaires			20 10 5
9	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	ABDOS en 336 Binôme 	 60"		20 12 6







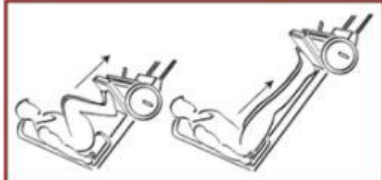

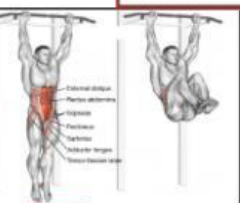







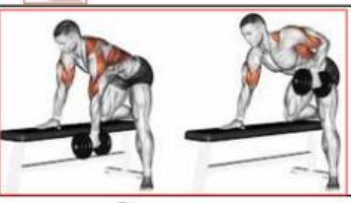



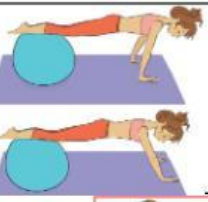
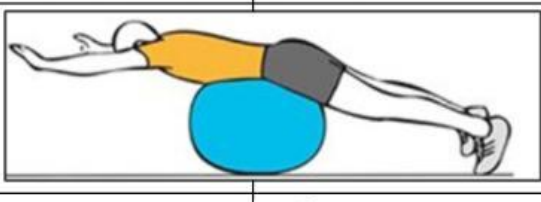




Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 5 avec Matériels			REP'
1	Trotter	CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure pendant 5 minutes	Marche rapide	4 3 2
2	BICEPS		 Avec TRX	Avec élastiques 	12 6 3
3	Fentes en progression Front-Kick		 2 ^{ème} fente Front Kick		16 8 4
4	ABDOS Battements jambes		 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10
5	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	20 12 6
6	DOS		 Avec TRX		20 10 5
7	SAUT En Étoile		 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <i>Sur une ou deux jambes.</i>		8 4 2
8	DOS		 Avec élastiques		20 10 5
9	SAUT Sur Muret		 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	ABDOS en Binôme		 60"		20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 6	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING CARDIO	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
2	BICEPS Bouteille 	Avec une bouteille d'eau. Avec une Serviette ou un drap		20 10 5
3	SQUAT 	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
4	ABDOS Ciseaux 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
5	Élévations Talons 	 Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
6	DOS 			20 10 2
7	FENTES 	 Si pb Genoux : Fentes Arrières		20 12 6
8	LOMBAIRES 			20 10 4
9	ABDOS Battements jambes 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10
10	Saut En Étoile CARDIO 338			16 8 4

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 6 avec Matériels			REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	Mvts rapides 	Avec piétinements des jambes, façon step. 	30 20 10
2	BICEPS			À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente. 	16 8 2
3	Presse Quadri			Minis-Sauts	15 10 5
4	ABDOS Barre ou Chaise			Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit. 	20 10 2
5	élevations Talons			Ne jamais poser les talons au sol.   	30 20 2
6	DOS			Gardez le dos bien droit voire légèrement cambré. 	20 10 2
7	SQUAT Sauts Écartés			Pieds joints au saut puis écartés à la réception, le tout en progression	20 10 2
8	DOS Lombaires				20 10 2
9	Impulsions Pointes de pieds			Impulsions très rapides sur pointes de pieds 	30 20 10
10	Saut En Étoile 339	CARDIO		Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	16 8 4

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 7	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées 	Minis Fentes sautées sur place	Marche rapide	30
				20
				10
2	BICEPS Bouteille 	Avec une bouteille d'eau		16
				8
				4
3	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps 	Descendre un peu moins les fesses	30
				20
				10
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 	Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20
				10
				6
5	Élévation sur Muret 	En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		30
				20
				2
6	DOS 			20
				10
				2
7	SQUAT Chassés 			16
				8
				4
8	LOMBAIRES 			20
				10
				4
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30
				20
				10
10	FENTES Alternées Sautées 	En progressant		20
				10
				2

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 7 avec Matériels			REP'	
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	 <p>Minis Fentes sautées sur place</p>	Marche rapide	30 20 10	
2	BICEPS		 <p>Avec TRX</p>	 <p>Avec élastiques</p>		16 8 2
3	Ischios				 <p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise			<p>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>		20 10 2
5	Élévation sur Muret	CARDIO		<p>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</p>		30 20 2
6	DOS		 <p>Prise large ou Largeur épaule ou serrée.</p>	<p>Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus</p>	  	20 10 2
7	SQUAT Chassés				<p>Fléchir un peu moins sur les jambes</p>	16 8 4
8	DOS Trapèzes			<p>Avec élastiques</p>		20 10 2
9	FLEXION Pointe de pieds sur Muret			<p>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p>		30 20 10
10	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		<p>En progressant</p>		20 10 2

14 Circuits amincissement

Jambes + Pectoraux & Triceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Pectoraux & Triceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Pectoraux.
- ✓ Triceps.

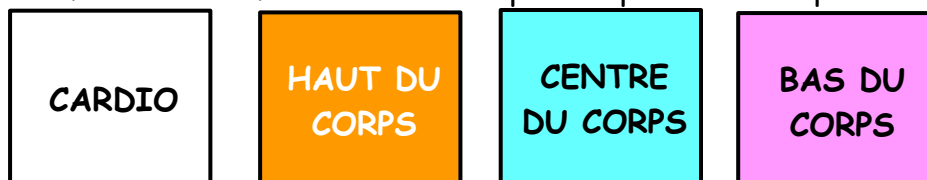
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

20
10
5

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>		Montées de genoux	30 20 10
2	POMPES	 OU	OU	20 10 5
3	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste			16 8 4
5	DIPS Sur Chaise	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		16 8 4
6	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS Battements jambes		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	EPAULES Levées de Bouteilles	 OU		20 12 6
9	FLEXION Pointe de pieds	 Ne jamais poser les talons au sol	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20 10 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1 avec MATÉRIELS			REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>			Montées de genoux	30 20 10
2	Développé Incliné	 OU	 		16 8 4
3	Fessiers				16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste				18 12 6
5	TRICEPS	 Avec TRX	 3	 Avec élastiques 4	16 8 4
6	Ischios			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
7	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
8	EPAULES Postérieures		 OU		20 12 6
9	Impulsions Pointes de pieds	 Impulsions très rapides sur pointes de pieds		 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras 344 alternés	 2 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité			20 10 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10
2	POMPES Déclinées 	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT 	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit 	 OU  OU 	Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>		Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche 	 OU  OU 	Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Levées Latérales 			20 10 5
9	HEISMAN 		29/43 Demi Squat	18 12 6
10	PONT  345	 Lever alternativement une jambe	 OU Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Avec Matériels


N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2 avec MATÉRIELS		REP'		
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10		
2	Pull-Over 			 <small>Pull-over à la poulie haute</small>	20 10 5	
3	Sauts En Étoiles 		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5	
4	GAINAGE Obliques Droit 				Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS 		Avec Medecine-Ball		Avec Altères	20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>			Moins Fléchir	16 8 4	
7	GAINAGE Obliques Gauche 				Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Postérieures		Avec TRX		Avec élastiques	20 10 5
9	SQUAT Box 		Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes		15 10 5
10	PONT 		Lever alternativement une jambe		Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6

346

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3	VARIANTE	REP'
1	Sautillements CARDIO	 à la façon corde à sauter		40 20 10
2	POMPES 	 OU 	OU 	20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	FENTES 	 OU Fentes croisées OU	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	BRAS TENDUS Rotation Buste  347		 31/43	20 14 8

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3 avec MATÉRIELS		REP'		
1	Sautillements CARDIO			à la façon corde à sauter	40 20 10	
2	Développé Écarté Incliné 		OU 		20 10 5	
3	SQUAT Sauts Step 	2 SQUAT POP-OVER 		Garder le dos bien droit !	20 12 6	
4	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10	
5	DIPS Sur Chaise 		Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4	
6	Presse Quadri 			Minis-Sauts	15 10 5	
7	ABDOS en Binôme 				20 12 6	
8	ÉPAULES Tirages Tempes 				16 8 4	
9	FENTES 	OU 	Fentes croisées 	OU 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	16 8 4
10	BRAS TENDUS Rotation Buste  348				18 12 6	

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES Déclinées 	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 14 8
6	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
7	ABDOS Vélo 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	Montée Alternée Bouteille 			20 12 6
9	Élévation sur Muret CARDIO	 En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		30 20 2
10	GAINAGE Salut Militaire 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	Sur Genoux	20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec MATÉRIELS			REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20
2	Pectoraux 			Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	20 10 5
3	Fessiers 				16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 				6 4 2
5	TRICEPS 				16 8 4
6	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.			8 4 2
7	ABDOS Vélo 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Epaules Postérieure 				20 12 6
9	BURPEES Ou Épaules COMPLET				16 8 4
10	GAINAGE Salut Militaire  350			Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur Genoux	20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epauls 5	VARIANTE	REP'
1	FENTES Alternées Sautées CARDIO			20 10 4
2	POMPES 	 OU 		18 12 6
3	SQUAT en Charge 	 Avec un pack d'eau		16 8 4
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 	 OU 		16 8 4
5	GENOUX POITRINE CARDIO			16 8 4
6	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
7	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
8	ABDOS en Binôme 	 60" Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 15 2
9	EPAULES Punch Façon boxe 			20 12 6
10	GAINAGE Break-dance  351			12 6 2


Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 5 avec MATÉRIELS		REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO		Montées de genoux 30 20 10
2	Développé Incliné		  	16 8 4
3	Ischios		  	Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine ! 16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise		  Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.	  20 10 5
5	TRICEPS		  	20 10 4
6	SPRINT	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m Marche rapide 3 2 1
7	ABDOS Ciseaux		 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	EPAULES Postérieures		  OU 	20 12 6
9	Pas Chassés	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m 3 2 1
10	Fentes en progression Front-Kick		 2ème fente Front Kick	16 8 4

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaules 6	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	 En trotinant		30 20 10
2	POMPES Déclinées	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
4	GAINAGE + Élévation bras alternés			20 10 6
5	TRICEPS Au sol ou mur			20 14 8
6	Pas Chassés	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
7	ABDOS Toucher chevilles	 TOUCHE TALON ALTERNÉ		30 20 10
8	Epaules Élévations	 Avec bouteilles d'eau		20 10 5
9	SQUAT	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	ABDOS Vélo 353	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	37/43	30 20 10

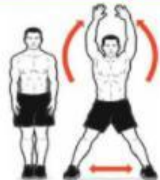

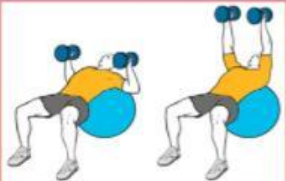



Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Avec Matériels

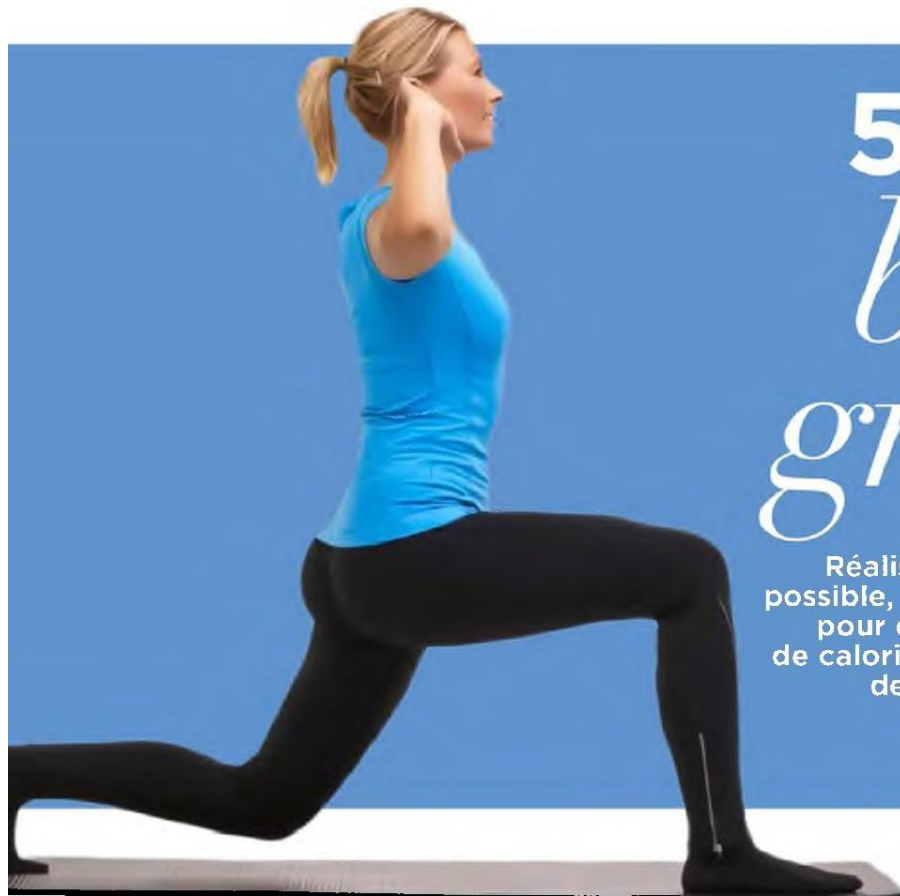
N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec <u>MATÉRIELS</u>		REP'
1	FENTES Alternées Sautées 			20
				10
				2
2	Pull-over 			20
				10
				5
3	Presse Quadri 			15
				10
				5
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 			20
				10
				4
5	GENOUX POITRINE 			16
				8
				4
6	TRICEPS 			16
				8
				4
7	SQUAT Chassés 			20
				10
				5
8	ABDOS en Binôme 			30
				15
				2
9	BURPEES Ou Epaules 			16
				8
				4
10	GAINAGE Break-dance 			16
				8
				2

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epoules 7	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES 	A  OU 		20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 60" Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		20 10 5
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SPRINT <small>CARDIO</small>	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	Marche rapide	3 2 1
7	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
8	ÉPAULES L'OISEAU 	1  2  3  Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	ABDOS Obliques	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	20 12 6
10	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 7 avec <u>MATÉRIELS</u>		REP'	
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20	
2	Développé Écarté Incliné 		<u>OU</u> 	20 10 5	
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4	
4	CLIMBERS 		<u>OU</u> 	<u>OU</u> 	30 20 10
5	TRICEPS Sur DIPS 		Monter à fond mais descendre bras angle droit pas davantage.		20 10 4
6	Pas Chassés <small>CARDIO</small>		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1	
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 5
8	ÉPAULES Tirages Tempes 			16 8 4	
9	SQUAT en Charge 		Avec un pack d'eau 	16 8 4	
10	ABDOS Vélo 356 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10	



5 EXOS *brûle- graisse*

Réalisés le plus rapidement possible, ces exercices sont parfaits pour dépenser un maximum de calories et affiner sa silhouette, de la tête aux pieds...

PAR AUDE TIXERONT

EXO 1 LES BURPEES

Debout, pieds joints, bras le long du corps. S'accroupir, poser les mains au sol devant soi et, sur une impulsion, venir se mettre en planche; bras tendus sous les épaules et jambes tendues légèrement écartées derrière soi. Transférer le poids du corps sur les bras et sauter pour ramener les jambes vers les mains, puis se remettre en position debout. Poursuivre et sauter en l'air, en levant les bras au-dessus de la tête. Revenir en position initiale, avant de recommencer l'enchaînement.

Renouveler 3 fois.



EXO 2 LES JUMPING JACKS

Debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Réaliser un saut, en ouvrant simultanément les bras et les jambes, avant de revenir en position initiale.

Enchaîner saut et retour en position de départ sans s'arrêter 10 fois.



Priorité à la haute intensité

› Avant toute séance, s'échauffer en sautillant sur place et en faisant des moulinets avec les épaules, puis les coudes et les poignets, durant 2 à 3 min.

› Pour augmenter la dépense calorique et brûler efficacement ses graisses, travailler en haute intensité, en réalisant les mouvements le plus rapidement possible.

› Penser à se ménager des phases de repos entre les phases de haute intensité, dont on augmente au fur et à mesure la durée.

EXO 3 LES FENTES ARRIÈRE

Debout, jambes légèrement écartées à la largeur du bassin, mains sur les hanches. Faire un pas en arrière avec la jambe gauche et, dans le même élan, plier les genoux pour amener le gauche vers le sol et former un angle droit avec la jambe avant. Remonter en position debout et faire le même mouvement en changeant de côté.

Renouveler 10 fois de chaque côté.



EXO 4 LES POMPES SUR LES GENOUX

Allongé sur le ventre, les mains au sol, légèrement devant les épaules, mettre ses genoux au sol et placer une jambe sur l'autre. Bras tendus, relever son buste, tout en gainant bien ses abdos. Redescendre lentement, en pliant les bras, avant de remonter à nouveau le buste, bras tendus.

Renouveler 5 fois.



EXO 5 LE GRIMPEUR

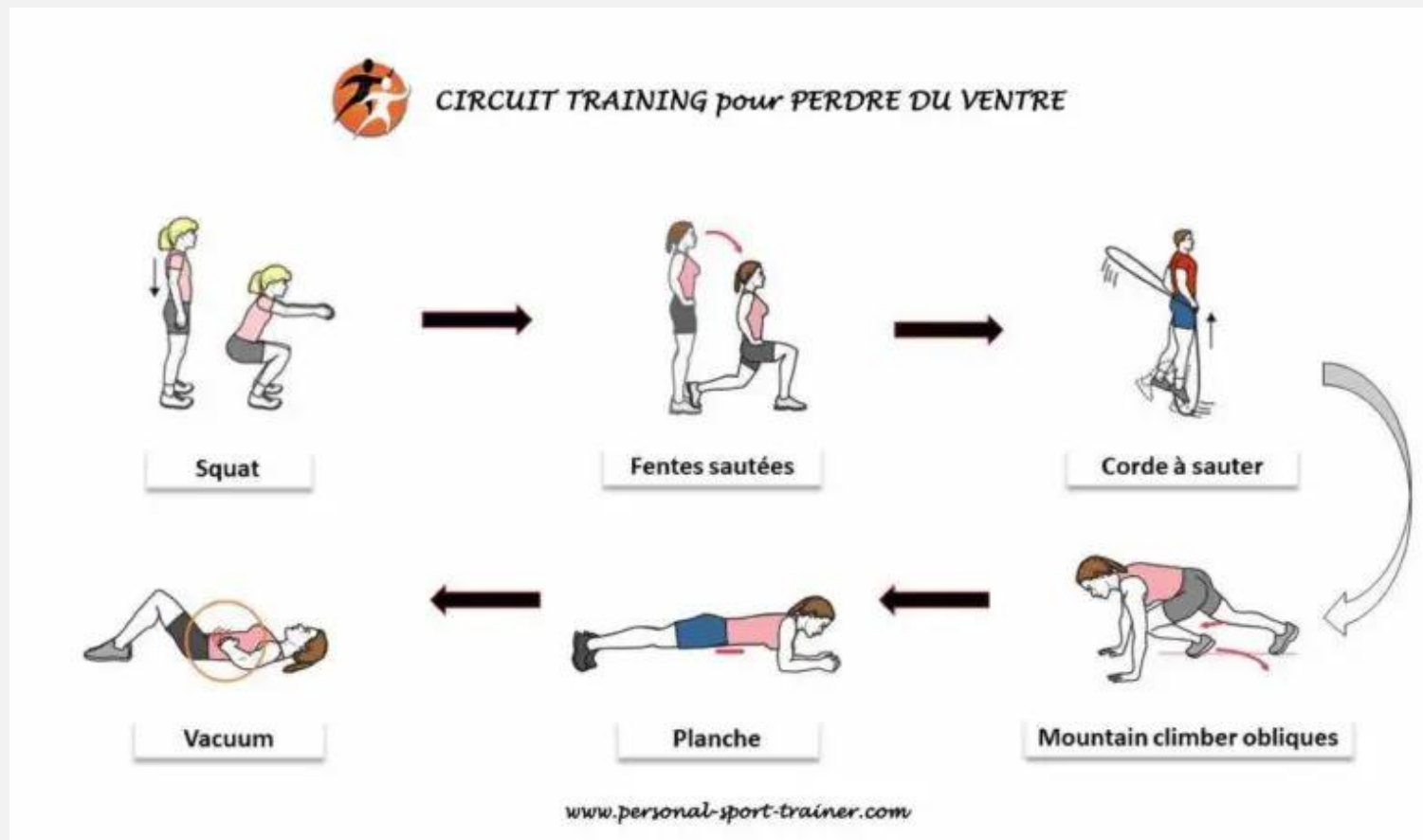
En position de planche, en appui sur les mains et sur la pointe des pieds, bras et jambes tendus. Ramener le genou droit au niveau de la poitrine et revenir en position initiale, jambes tendues, avant de faire la même chose en ramenant le genou gauche, puis le droit, puis le gauche...

Renouveler 10 fois de chaque côté.

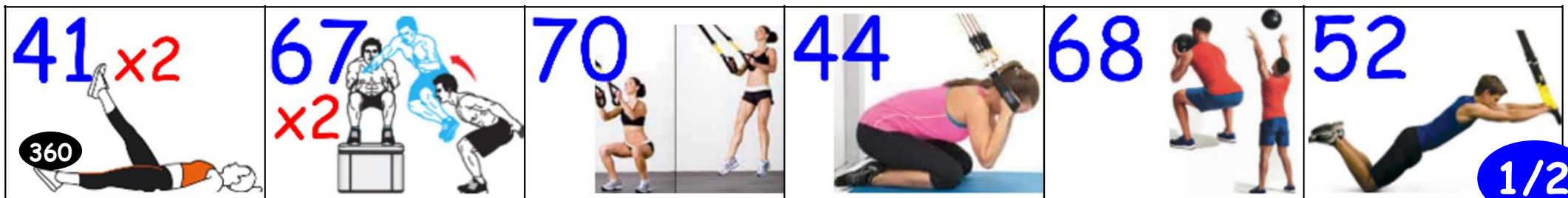
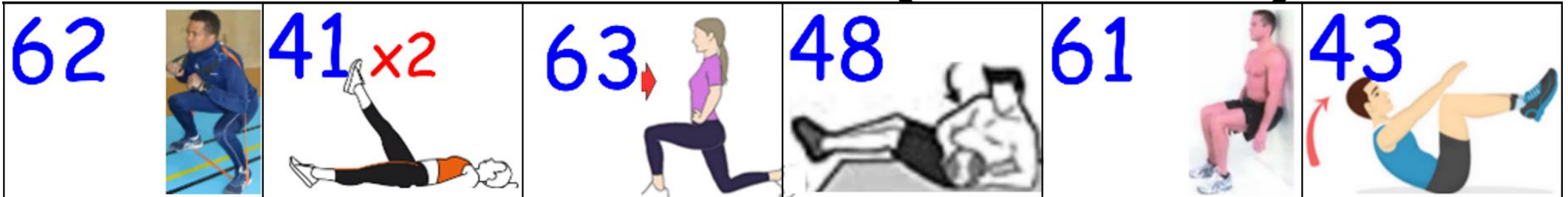
Jambes, Abdos & Cardio

D

2 circuits de 24 Exos

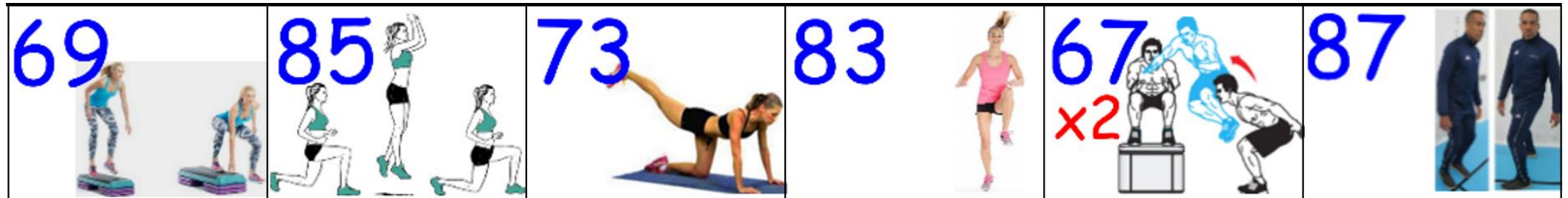
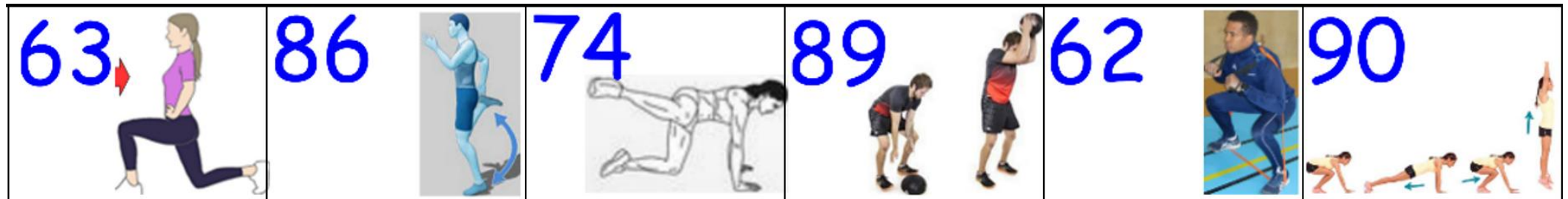


Jambes Abdos (24 exos)



360

Jambes Cardio (24 exos)



Bas du corps - Confirmés





















E

1 Circuit de 20 Exos



1 Circuit Bas Corps confirmés (20 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Bas du Corps 1			Tps'
1	SQUAT+ 10 petits En bas	 	10 Squats Lents + 10 Mini-Squats en BAS	 Avec 2 bouteilles	45" ou 20rep
2	FESSIERS CHIEN Pipi	 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
3	Fentes Sur Chaise	 	Attention de ne pas trop avancer son genou vers la pointe du pied	20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
4	Adducteurs Allongé Sur côté	 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
5	Chaise Levés Jambe altern	 	En alternance		45" ou 20rep
6	FLEXION Pointe de pieds	 	12 rep's pieds intérieurs + ext + normal	Ne jamais poser les talons au sol.	60" ou 12rep
7	SQUAT Sauté Écarté	 	Saut pieds joints puis réception écartées.		45" ou 20rep
8	A 4 Pattes Levée jambe Tendue	 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
9	SQUAT SUMO	 	Avec 2 bouteilles		45" ou 20rep
10	Pointes de Pieds en "chaise"	 	Remontez les fesses Ne pas faire d'angle droit		30" ou 20rep

N°	EXOS	"Confirmés" Bas du Corps 2		Tps'
11	SQUAT Front Quick 	2 ^{ème} fente Front Kick 		45" ou 20rep
12	DONKEY KICK 	Donkey Kick 	20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
13	CHAISE Jambes Écartées 			45"
14	Abducteurs Allongé Sur côté 		20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
15	SQUATS puis Relevé de jambe tendue 		En alternance	45" ou 20rep
16	Sauts Pointes de Pied 		En alternance	45" ou 30rep
17	Fentes sur Place 		Attention de ne pas trop avancer son genou vers la pointe du pied	En alternance 45" ou 20rep
18	BEAR KICK 	Bear plank leg lifts 	20 rep's de chaque côté	60" ou 20rep
19	CHAISE Jambes Serrées 			45"
20	Oscillation Arrière 		20 rep's de chaque côté	Faire près d'un mur ou d'une chaise pour garder l'équilibre 60" ou 20rep

Gainage, Abdos & Cardio

1 circuit
de 22 exos

F

365

Tonification complète sans matériel 12 exercices

**Circuit Training
FULL BODY**

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

12 exercices

1 Pompes sur genoux

2 Crunch inversé

3 Burpee

4 Ciseau costal

5 Crunch croisé

6 Gainage ventral

7 Mountain climber

8 Jumping jack

9 Overhead Squat

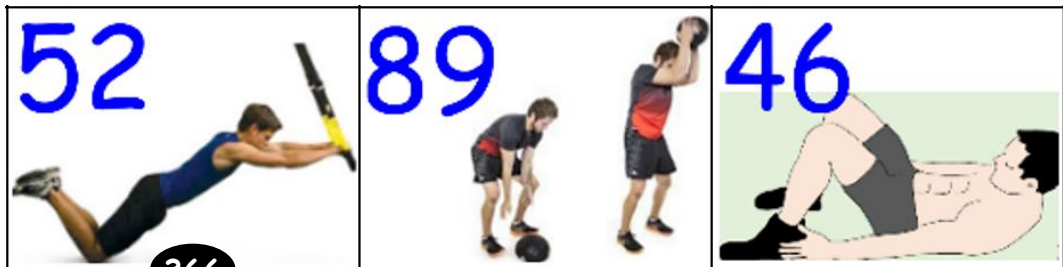
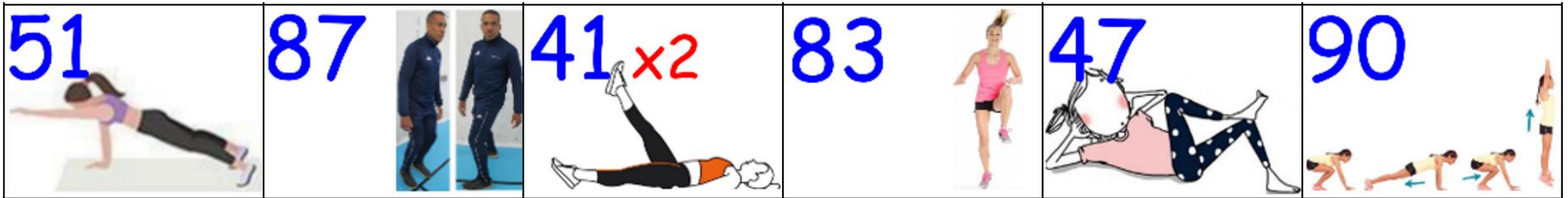
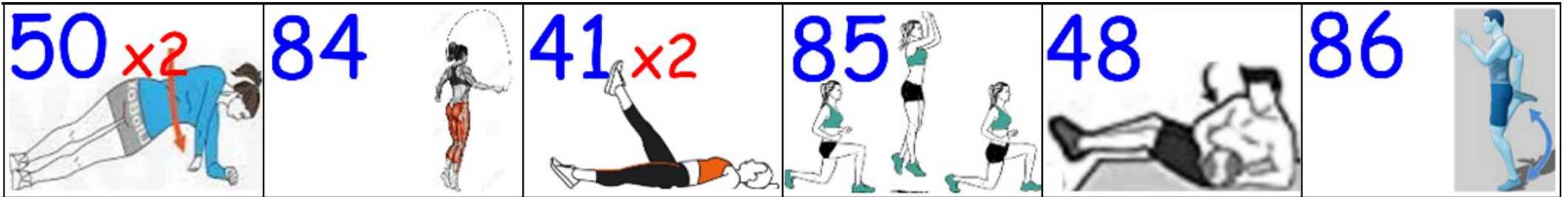
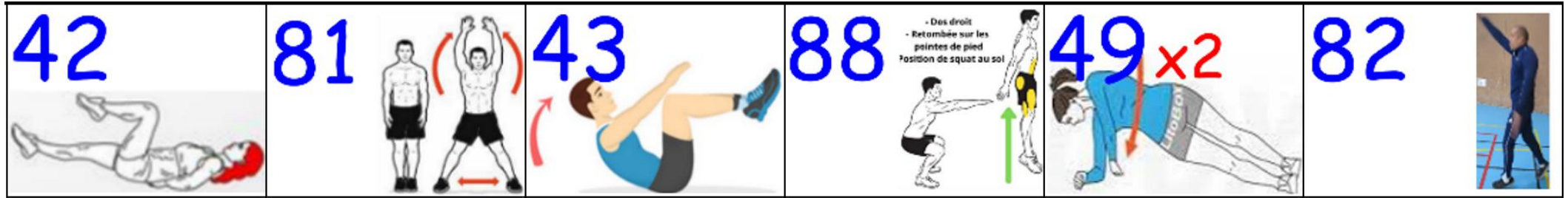
10 Soulevé de fesses

11 Fentes sautées

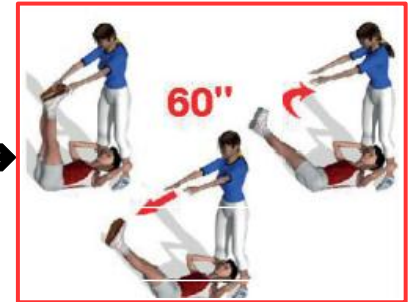
12 Gainage costal

0/1

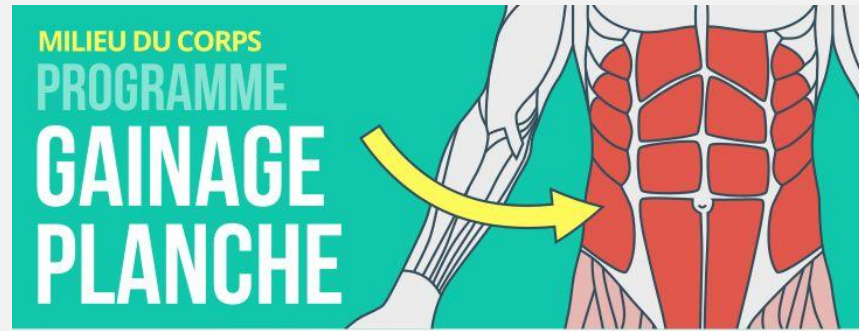
Gainage - Abdos Cardio (22 exos)



Avec les montées de jambes sur chaise Romaine, meilleur exercice pour travailler le bas des Abdos →



Centre **G** du Corps - Confirmés 1 Circuit de 24 Exos



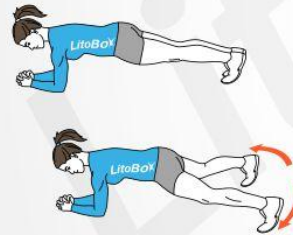
1 PLANCHE
1 bras et 1 jambe levés



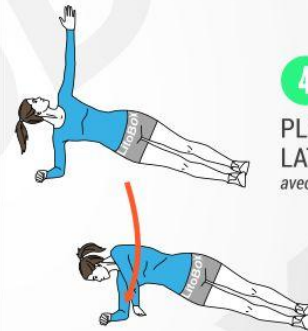
2 PLANCHE
1 bras et 1 jambe levés
(autre côté)



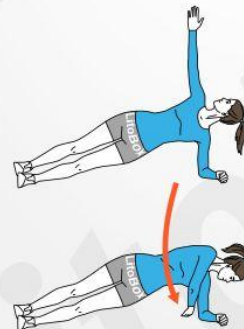
3 PLANCHE
JACKS



4 PLANCHE
LATÉRALE
avec torsion



5 PLANCHE
LATÉRALE
avec torsion
(autre côté)













6 PLANCHE



1 Circuit Centre Corps confirmés (24 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 1			Tps'		
1	CRUNCH Bouteille Entrecuisses Grands Droits			Ne pas tirer sur la nuque et le regard vers le ciel		30" ou 30rep	
2	CRUNCH Élevés Grands Droits				On décolle les épaules, le regard vers le ciel		30" ou 30rep
3	CRUNCH Jambes Élevées Grands Droits			On décolle les épaules, le regard vers le ciel		30" ou 30rep	
4	SUPERMAN Battements Jamb/Bras Opposés Lombaires					30" ou 30rep	
5	GAINAGE Bras Tendu Alterné Lombaires					30" ou 30rep	
6	ESSUIS GLACE Obliques					30" ou 15rep	
7	CHIEN Bras & Jambe opposée Obliques + fessiers					30" ou 15rep	
8	GAINAGE TWIST Obliques					30" ou 15rep	
9	PONT Lombaires				Ne reposez jamais les fesses au sol	30" ou 20rep	
10	GAINAGE Croisé Main genou Lombaires					30" ou 15rep	

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 2		Tps'
11	CISEAUX Verticaux Bas			30" ou 40rep
12	CRUNCH Inversés Bas			30" ou 20rep
13	CISEAUX Horizontaux Bas			30" ou 30rep
14	Planche Jump INS Lombaires			30" ou 20rep
15	GAINAGE Oblique En rotation Lombaires			30" ou 14rep
16	Croisé Coude Genou Fixe Obliques			40" ou 15rep
17	ASSIS TWIST Obliques			Avec bouteilles 30" ou 20rep
18	Toucher Chevilles Obliques		<p>TOUCHE TALON ALTERNÉ</p> 	30" ou 30rep
19	PONT Jambes Alternées Lombaires			30" ou 20rep
20	CLIMBERS Croisés Lombaires			30" ou 30rep

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 3		Tps'	
21	Croisé Coude- Genou Alterné <i>Obliques</i> 	 <p style="text-align: center;">Ne pas trop tirer sur la nuque</p>		30" ou 30rep	
22	Abdos Death Bug <i>Obliques</i> 			30" ou 20rep	
23	Gainage Costal Gauche + Bras dessous 		<p style="text-align: center;">Sur COUDE</p>		30" ou 15rep
24	Gainage Costal Droit + Bras dessous 		<p style="text-align: center;">Sur COUDE</p>		30" ou 15rep

H Dorsaux & Autres

4 Circuits (Lombaires, Biceps, Abdos, Cardio)

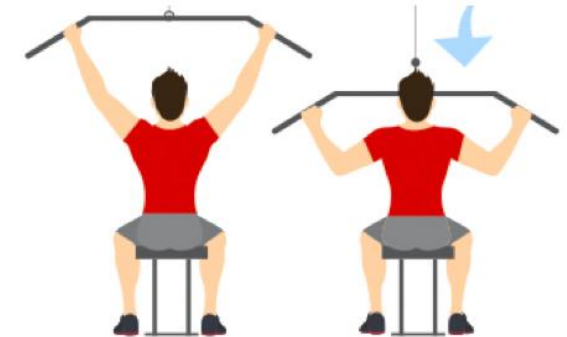
1 Tractions



2 Rowings



3 Tirage Vertical



4 Tirage Bucheron



5 Extension Lombaires



Dorsaux
Lombaires

11



17



15b



13



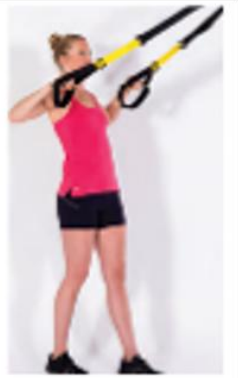
14



16



12



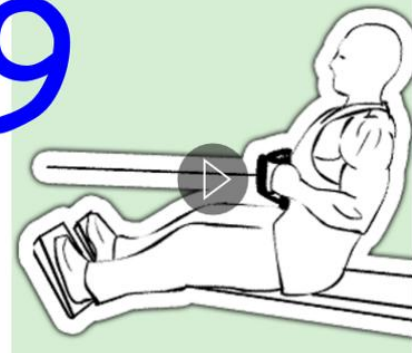
18



15a



19



Dorsaux
Biceps

11



31



14



32



13



31



15a



32



12



31



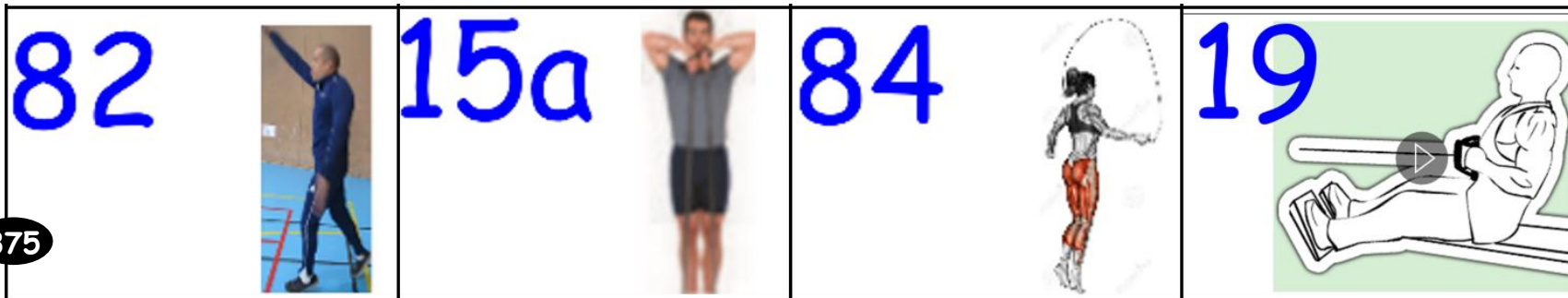
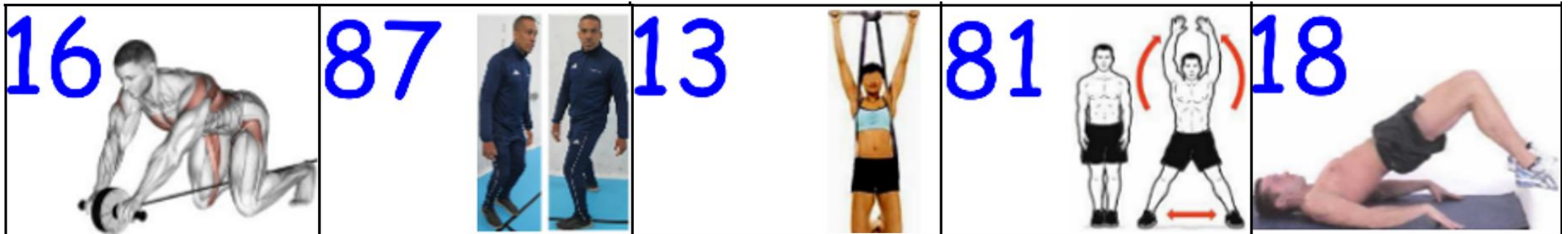
15b



Dorsaux Abdos (24 exos)



Dorsaux Cardio (19 exos)



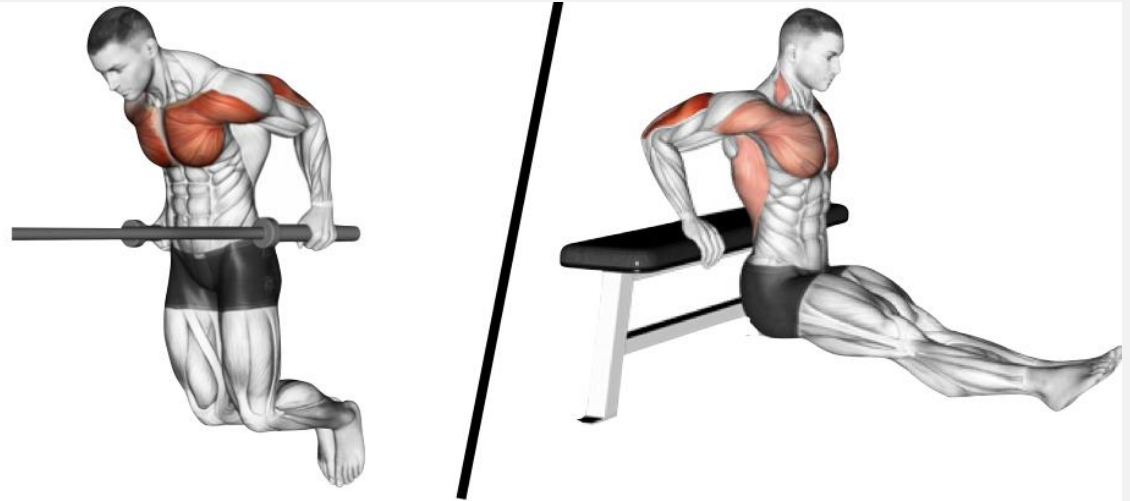
I Pectoraux & Autres

4 Circuits (Abdos, Triceps, Épaules, Cardio)

1.



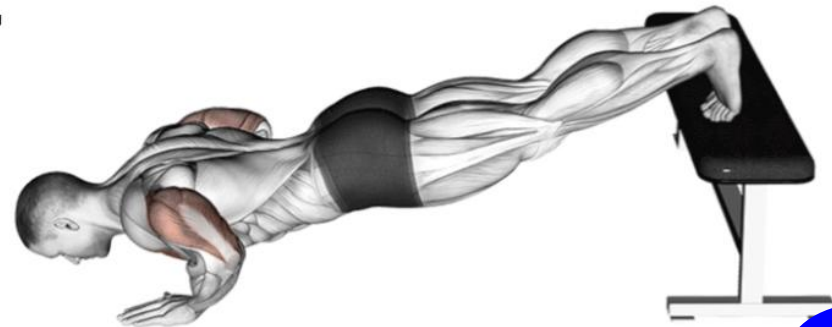
2.



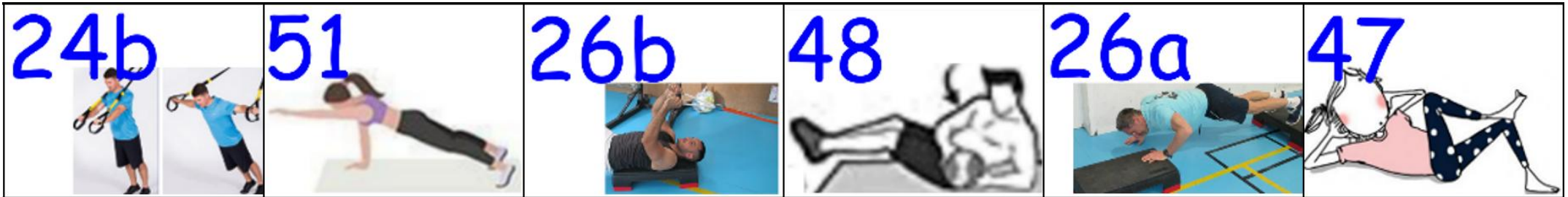
3.



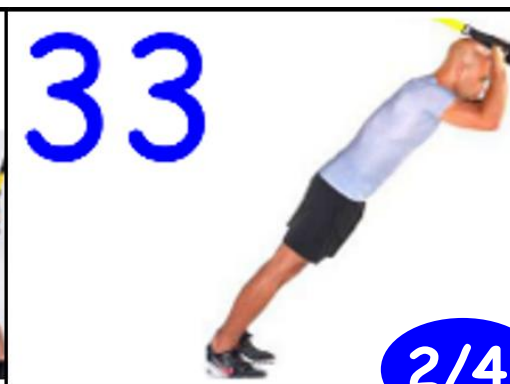
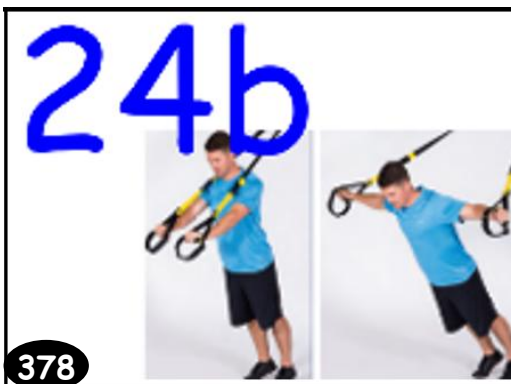
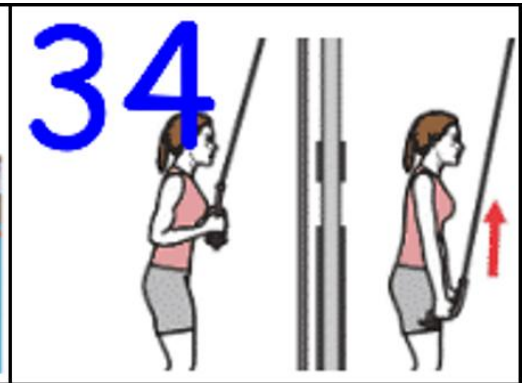
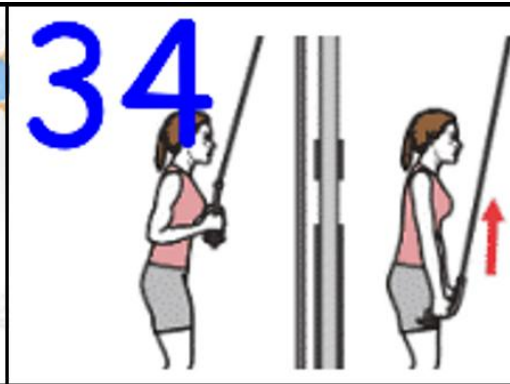
4.



Pectoraux Abdos (24 exos)



Pectoraux Triceps (12 exos)



Pectoraux Épaules (14 exos)



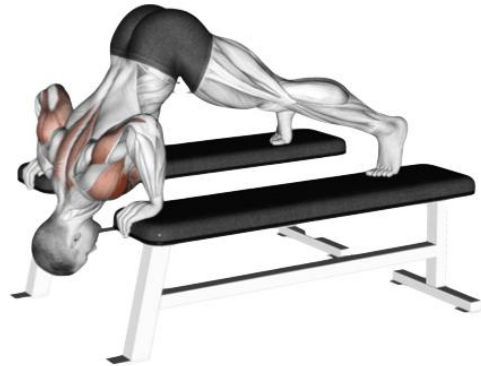
Pectoraux Cardio (24 exos)



J Épaules & Autres

2 Circuits (Abdos & Cardio)

1.



2.



3.



4.

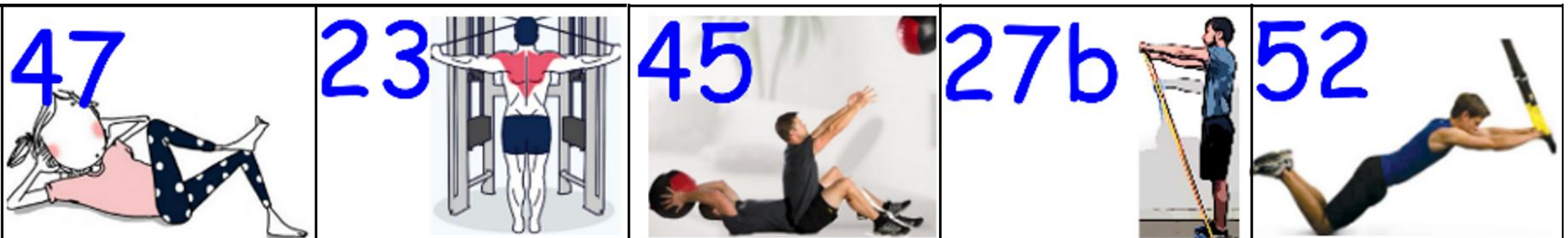


5.



0/2

Épaules Abdos (15 exos)



Épaules Cardio (16 exos)

81 	21 	84 	22a 
83 	27a 	82 	21 
87 	22b 	86 	23 
45 	89 	52 	90 

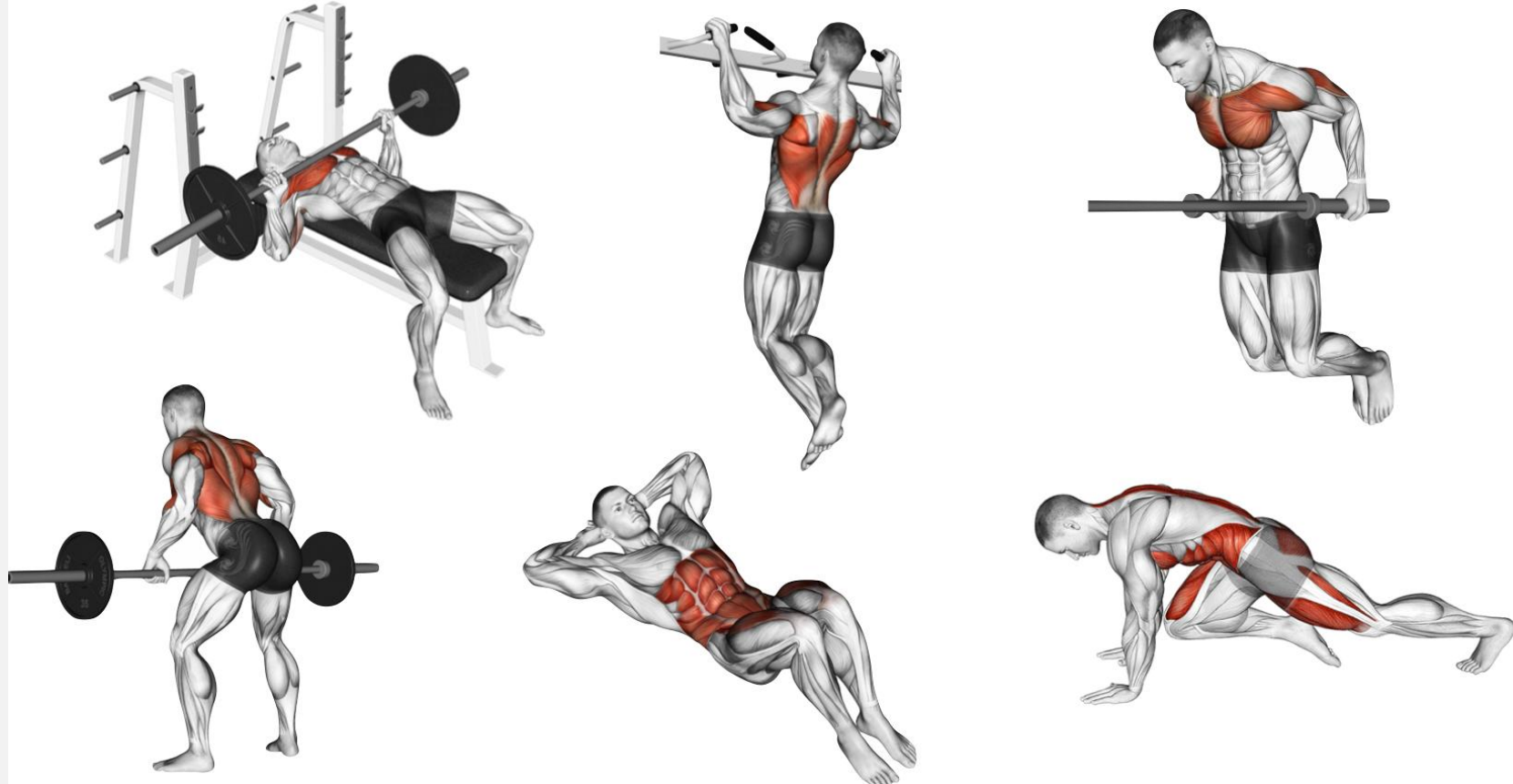
Haut du corps - Confirmés

K



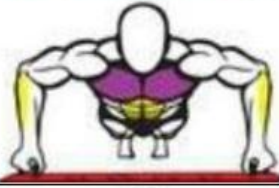
















1 Circuit de 30 Exos













Séance Musculation : Half-Body Haut du Corps



1 Circuit Haut Corps confirmés (30 exos)

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 1	VARIANTE	Tps'
1	POMPES 	 Prise Largeur	d'épaules	25" ou 10rep
2	POMPES Larges 	 Prise Large		25" ou 10rep
3	POMPES Serrées 	 Prise Serrées		25" ou 10rep
4	POMPES +10" en bas 		10 pompes + Bloquer 10" en Bas	35" ou 10rep
5	POMPES +10" Milieu 		10 pompes + Bloquer 10" au Milieu	35" ou 10rep
6	POMPES +10" Haut 		10 pompes + Bloquer 10" en Haut	35" ou 10rep
7	POMPES Déclinées 		A Genou Sur chaise 	50" ou 20rep
8	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		40" ou 20rep
9	DIPS au sol 			20" ou 10rep
10	TRICEPS Bouteilles Droite 		20 reps bras Droit + 10" en statique	50" ou 20rep

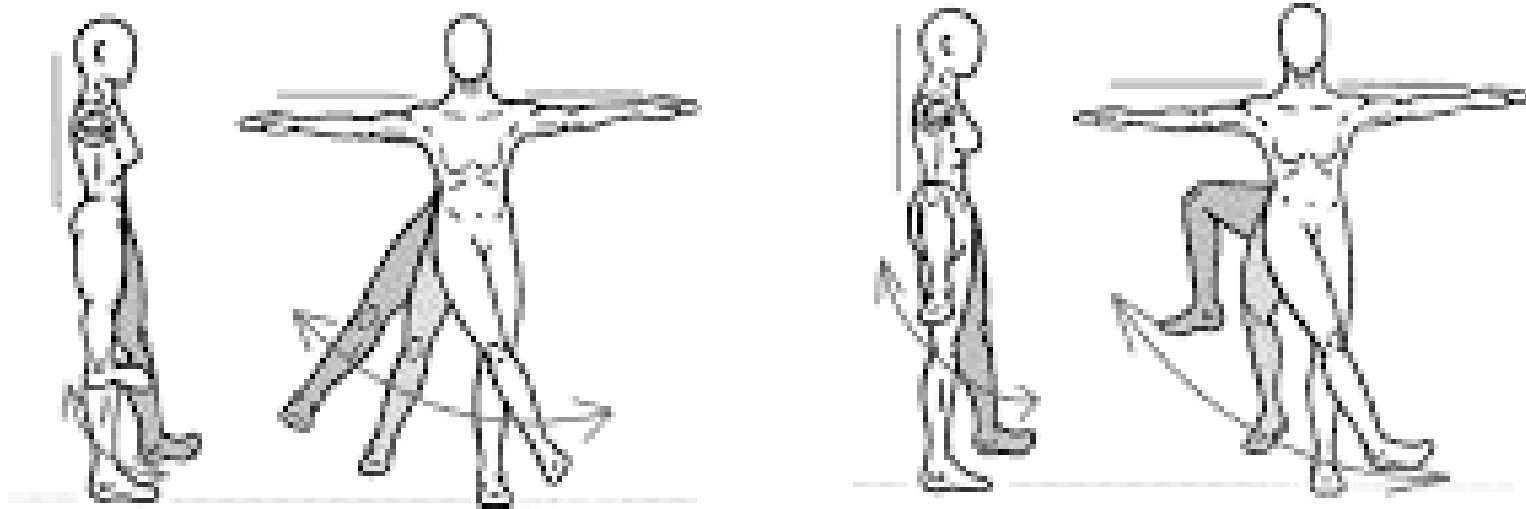
N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 2	VARIANTE	Tps'
11	TRICEPS Bouteilles Gauche		20 reps bras Gauche + 10" en statique	50" ou 20rep
12	DOS		Serviette bien tendue	60" ou 30rep
13	DOS Bouteilles Homoplates			60" ou 30rep
14	DOS			60" ou 20rep
15	BICEPS Latéral			60" ou 30rep
16	BICEPS Frontal		Ne pas revenir à fond, restez en contraction	60" ou 30rep
17	BICEPS Serviette Ischios			60" ou 20rep
18	EPAULES Élévations Frontales 2		Les 2 bras en même temps	15" ou 10rep
19	EPAULES Élévations Frontales Dr		Élévations Bras Droit	15" ou 10rep
20	EPAULES Élévations Frontales Ga		Élévations Bras Gauche	15" ou 10rep

N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 3	VARIANTE	Tps'
21	EPAULES Élévations Frontales St		En statique	10"
22	EPAULES Élévations Latérales 2		Les 2 bras en même temps	20" ou 10rep
23	EPAULES Élévations Latérales Dr		Sur bras Droit	20" ou 10rep
24	EPAULES Élévations Latérales Ga		Sur bras Gauche	20" ou 10rep
25	EPAULES Élévations Latérales St		En statique avec Les 2 bras	10"
26	EPAULES Latérales Trapèzes			90" ou 20rep
27	EPAULES Élévation Haut			45" ou 20rep
28	EPAULES Élévation Long corps		Ne pas descendre les bras complètement	20" ou 10rep
29	EPAULES Élévation Arrière 2		Les 2 bras en même temps	12" ou 10rep
30	EPAULES Élévation Arrière		Sur bras Droit puis bras Gauche	12" X2 ou X2 10rep

Équilibre & Mobilité :

L 5 Circuits & autres Exos

Équilibre et Proprioception



Maintenir l'équilibre avec la jambe tendue à gauche et fléchie à droite

Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE  CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	FENTES Croisées 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p> 	Si vous avez des problèmes aux épaules 	20
				12
				6
4	SQUAT Équilibre Pendule 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
5	Gainage Latéral Droit 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
6	Sauts Pointes de Pied  CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p>  <p style="text-align: center; color: red;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer la cheville (limite le risque d'entorses).</p>		16
				8
				4
7	SQUAT Front Kick 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p> 	Très dur 	20
				12
				6
8	Gainage Latéral Gauche 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
9	FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p>  <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas poser les talons au sol</p> 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p> 	16
				8
				4
10	CLIMBERS 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><u>OU</u></p>  	<p style="text-align: center; color: red;">La main vient toucher le genou opposé.</p> 	16
				8
				4

3 EXOS POUR *renforcer son équilibre*

Pour assurer notre équilibre, notre cerveau perçoit les positions du corps puis les ajuste grâce aux muscles posturaux. Plus ils sont toniques, plus nous aurons le pied sûr !

PAR AUDE TIXERONT



Un manque d'activité peut « endormir » les capteurs sensoriels qui permettent à notre corps de maintenir – souvent sans que l'on s'en aperçoive – notre équilibre. Quelques exercices peuvent réveiller et stimuler ces automatismes et réflexes qui nous permettent de ne pas tomber. Pour ce faire, on s'installe dans un environnement calme et dégagé, propice à la concentration et au lâcher-prise, et sans risque de se cogner à un meuble en cas de déséquilibre. Au besoin, on se place près d'un mur, ou on met une musique zen permettant d'apaiser le mental et de faciliter la concentration. Les progrès apparaissent en quelques jours ou quelques semaines !



EXO 1 LA STATUE

Debout, pieds nus, écartez ses pieds au-delà de la largeur des épaules, puis fermez les yeux. Tendez les bras en croix sur les côtés, et essayez de tenir le plus longtemps possible cette posture (minimum 45 secondes) sans bouger. Resserrer ensuite progressivement les pieds, le but étant, à la fin, de tenir au moins 45 secondes les pieds collés... Terminer en mettant les bras le long du corps, ou en entrelaçant ses doigts dans le dos, ce qui favorise le recentrage du corps. **Maintenir 45 secondes.**

BIENFAITS : se priver de la vue oblige à se concentrer sur ses récepteurs sensoriels, qui informent le cerveau de notre position, et à les renforcer.



EXO 2 LE BALANCIER

Pieds nus et debout, se tenir sur une jambe minimum 20 secondes. Essayer ensuite d'éloigner la jambe vers l'avant, vers l'arrière, puis sur le côté, sans poser le pied par terre, en faisant un effet de balancier avec le reste du corps (les bras sont soit tendus sur les côtés en croix, soit relâchés le long du corps pour durcir l'exercice) **durant 20 secondes, davantage si possible.** Faire de même en changeant de jambe.

Pour aller plus loin, on peut refaire l'exercice en réalisant des flexions avec la jambe au sol.

BIENFAITS : renforcer les mollets, fessiers, muscles profonds du tronc (colonne vertébrale et ceinture abdominale), et mettre à l'épreuve l'équilibre du corps pour le développer.

A surveiller!

Des troubles de l'équilibre peuvent être provoqués par la prise de certains médicaments (psychotropes, antidépresseurs, antihypertenseurs, antihistaminiques...), des anomalies visuelles, des problèmes vestibulaires provoquant des sensations de vertiges ou des désordres de la proprioception, une maladie squelettique ou neurologique... Si ces exercices n'améliorent pas les soucis d'équilibre ou si ceux-ci s'aggravent, on en parle à son médecin.

EXO 3 L'ÉQUILIBRISTE

Se placer sur un tapis, à quatre pattes. Passer de quatre à trois appuis au sol, en levant d'abord un bras, tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre. Puis, passer de trois à deux appuis sur le sol, en levant la jambe opposée au bras déjà levé. Tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre.

Plier ensuite le bras et la jambe tendus de façon que le coude et le genou se touchent, avant de les retendre pour créer de l'instabilité.

Recommencer 5 fois (ou plus), puis refaire l'exercice en changeant de côté.

BIENFAITS : travailler son équilibre tout en renforçant les muscles des épaules, de la ceinture abdominale et du dos.

UNE FOIS LES 3 EXERCICES MAÎTRISÉS, se challenger en posant les pieds sur un coussin pour créer une instabilité et renforcer encore son sens de l'équilibre.



THE FIT-FOR-LIFE WORKOUT

Do the following eight moves on three nonconsecutive days a week.

Day 1: 2 sets of 10 to 12 reps with 5- to 10-pound weights

Day 2: 3 sets of 8 to 10 reps with 10- to 15-pound weights

Day 3: 3 sets of 8 to 10 reps with 15- to 20-pound weights

1 BOAT WITH A TWIST



2 T ROW



3 HAMSTRING CURL WITH TRICEPS KICKBACK



4 SIDE STEP-UP AND KICK



5 CURTSY SALUTE



6 SWIVEL SQUAT



7 BUTTERFLY SQUAT AND CURL



8 FRONT-LOADED SPLIT SQUAT



Tonification complète sans matériel

12 exercices

11 **12** **1**

2 **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

1 Step Up

2 Crunch Oblique

3 Cossack Squat

4 Pompe Rotation

5 V Sit-up

6 Gainage sur 2 appuis opposés

7 Demi-Superman

8 Pistol Squat

9 Soulevé de fesses une jambe

10 Fente de courtoisie

11 Bascule sur une jambe

12 Saut groupé

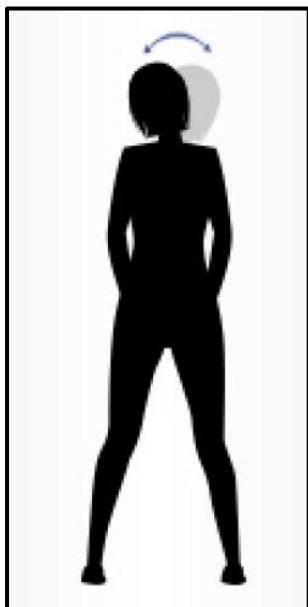
30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

Améliorer votre Mobilité :

Voici une routine d'entraînement que vous pourrez pratiquer dans le confort de votre maison. Ces exercices provoquent très peu d'impacts et auront un effet positif sur votre corps.

Note : Si vous souffrez d'arthrite sévère, consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre le programme ci-dessous.



Flexion latérale du cou.

Répétitions : 5 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.

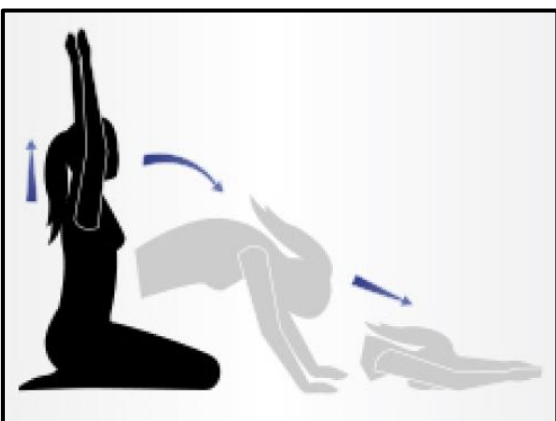
Description :

- Assis sur une chaise ou debout, les bras de chaque côté du corps.
- Lentement, penchez progressivement votre tête le plus possible vers la gauche, puis penchez du côté droit.
- Une fois terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez à deux autres reprises.

Flexion verticale du tronc.

Répétitions : 10.

Séries : 1 à 2.



Description :

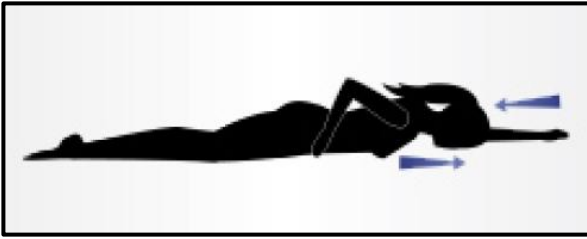
- À genoux sur un tapis de sol confortable, les bras vers le haut.
- Tout en expirant, effectuez une flexion du tronc et essayez d'aller toucher le sol avec vos bras.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Note : si vous ne parvenez pas à aller toucher le sol lors des premiers entraînements, ne vous en faites pas. Contentez-vous d'aller là où votre corps vous permet d'aller.

Flexion / extension des coudes, couché sur le ventre.

Répétitions : 10 à 12 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les mains de chaque côté du corps.

Portez votre bras gauche le plus possible vers l'avant puis, tout en le ramenant

- Répétez le même mouvement avec votre bras droit.

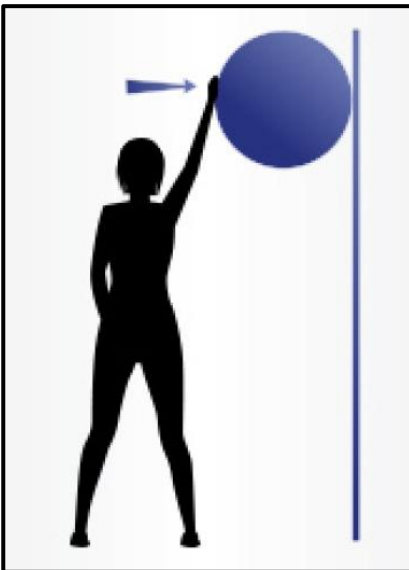
- L'exercice s'effectue en simultanée : si le bras gauche est en mouvement, le bras droit devra inévitablement bouger à son tour.

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Poussée statique sur ballon.

Répétitions : 5 pressions de 5 à 8 secondes.

Séries : 2.



Description :

- Assis sur une chaise ou debout, le bras gauche en l'air en appui sur un ballon d'exercice.

- Tout en expirant, exercez une pression sur le ballon pendant 5 à 8 secondes

- Puis prenez une pause de 10 secondes.

- Une fois terminé, recommencez l'exercice du même côté jusqu'à ce que vous ayez atteint 5 pressions consécutives (5x 5 à 8 secondes de pression).

- Par la suite, changez de côté.

Développé alterné, assis sur une chaise.

Répétitions : 10 à 15 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Assis sur une chaise, une bouteille d'eau ou un haltère de 0,5 à 2 kg dans chaque main.

- Effectuez une extension du coude avec votre bras gauche en allant porter l'haltère le plus haut possible.

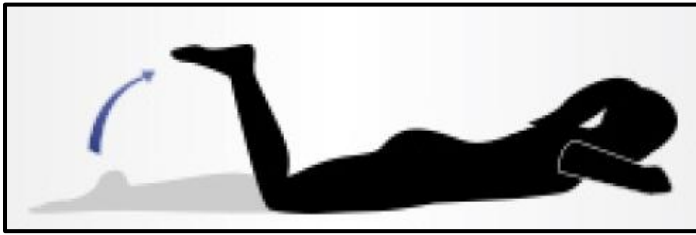
- Simultanément lorsque vous descendez votre bras gauche, élevez le bras droit

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes puis recommencez.

Flexion du genou alternée, couché sur le ventre.

Répétitions : 15 à 20 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les bras sous le menton qui vous servent d'appuis.
- Tout en expirant, effectuez une flexion de votre jambe gauche, puis ramenez-la à sa position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé du côté gauche, passez à la jambe droite
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

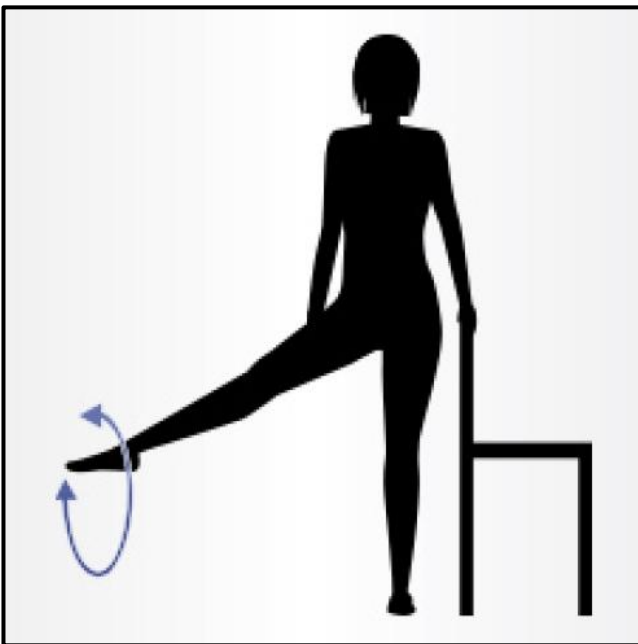
Rotation externe de la jambe.

Répétitions : 5 x 10 à 15 secondes de chaque côté.

Séries : 2.

Description :

- Debout, la main droite en appui sur une chaise.
- Élevez votre pied droit à environ 30 centimètres du sol et effectuez un mouvement de rotation pendant 10 à 15 secondes.
- Une fois l'exercice terminé, alternez avec la jambe gauche.
- Continuez en alternance
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



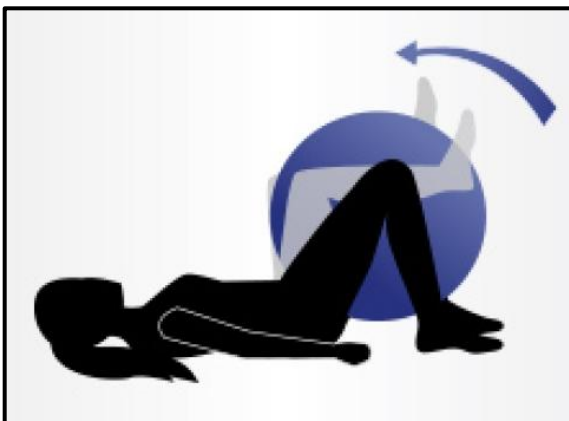
Flexion du tronc avec ballon entre les 2 jambes.

Répétitions : Maximum.

Séries : 2 à 3.

Description :


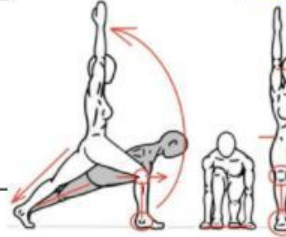
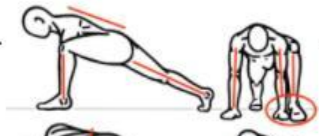
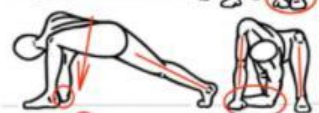
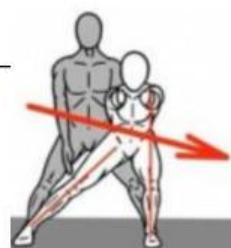

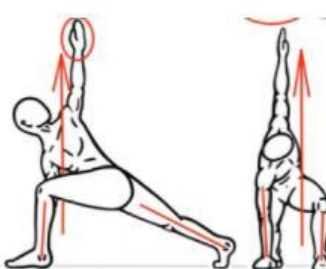
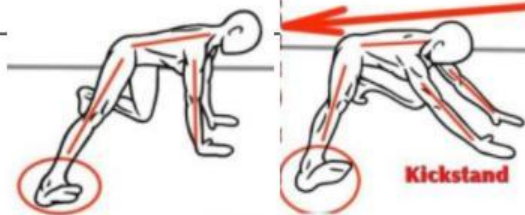


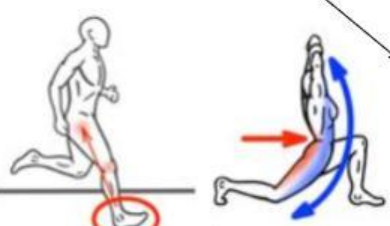
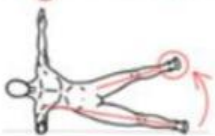
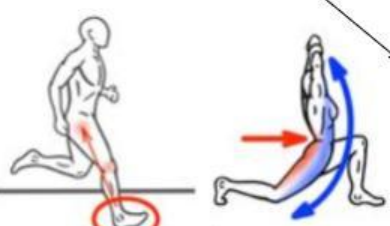
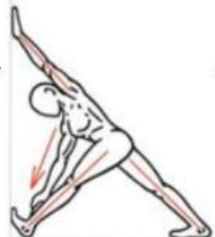
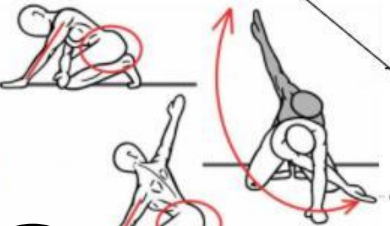



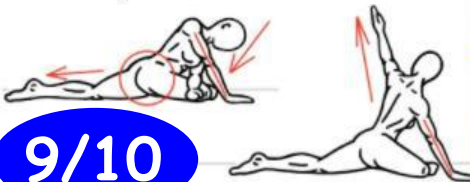
- Couché sur le dos sur un matelas de sol confortable, un ballon d'exercice placé entre vos 2 cuisses.
- Tout en expirant, apportez le ballon le plus près de votre abdomen à l'aide de vos cuisses.
- Revenez à votre position initiale en inspirant. - Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



Conclusion :

Il est certain que le fait de pratiquer une activité physique ne fera pas complètement disparaître tous vos maux. Toutefois, si vous persévérez, vous serez en mesure de constater que votre santé articulaire s'améliorera grandement en peu de temps. Bon entraînement

Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	<p>4 exos à Enchaîner</p>	<p>CARDIO</p>  <p>Mvts rapides Pointes de pieds</p>	<p>Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2				16
				8
				4
3				16
				8
				4
4			 <p>Alterner de côté</p>	16
				8
				4
5				16
				8
				4
6				16
				8
				4
7				16
				8
				4
8				16
				8
				4
9				16
				8
				4
10				16
				8
				4

BACK MOBILITY



M Travail de FORCE

3 Circuits sans et avec matériels

3 Programmes *Prise de Masse*



1 - Perdre le gras

20 à 30 répétitions
5 à 10 séries
50% - 60% 1RM



2 - Muscles dessinés

8 à 12 répétitions
5 à 10 séries
60% - 75% 1RM



3 - Puissance

3 à 6 répétitions
3 à 5 séries
80% - 90% 1RM

Programme Travail de FORCE Avec ou Sans Matériel (3 circuits)

Ces 3 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur **force musculaire**. Il s'agira de soulever des charges très lourdes sur 4 à 8 répétitions. Etant donné les risques de blessures sur les articulations, il faudra se placer correctement (Dos droit. Sur des flexions de jambes, les pointes de genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied).

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulles.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :

CARDIO

HAUT DU CORPS

CENTRE DU CORPS

BAS DU CORPS

Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, votre temps de récupération doit être entre 1 et 3 minutes en fonction de l'effort fourni.

Refaites 2 à 3 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT TRAVAIL DE FORCE	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	 Mvts rapides	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2	DOS 	 Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute		12 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
3	SQUAT En charge Sur une Jambe 	 Descendre très bas et bloquer 3s avant de changer de jambe		12 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
4	BICEPS 	 Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute	Essayez de ne pas avoir un mouvement de balancier avec les jambes	8 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
5	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant, saut très haut et flexion très basse		20 background-color: #0000FF; text-align: center;">12 background-color: #90EE90; text-align: center;">6
6	TRICEPS Sur DIPS 	 Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !	Garder la position basse pendant 3s	16 background-color: #0000FF; text-align: center;">8 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
7	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et rester en position haute 2s (changer de jambe à chaque fois)		8 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
8	POMPES Déclinées 			16 background-color: #0000FF; text-align: center;">8 background-color: #90EE90; text-align: center;">3
9	FENTES 	 Garder la position basse pendant 3s		16 background-color: #0000FF; text-align: center;">8 background-color: #90EE90; text-align: center;">4
10	TRICEPS 			18 background-color: #0000FF; text-align: center;">12 background-color: #90EE90; text-align: center;">6

Circuit Travail de Force 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 1 avec Matériels				REP'	
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mvts rapides</p>			Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2	DOS					30	
			20				
			10				
3	Ischios					16	
			8				
			4				
Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !							
4	BICEPS		Avec TRX		Avec élastiques		16
			8				
			4				
5	Presse Quadri				Mini-Sauts		15
			10				
			5				
6	TRICEPS		Avec TRX		Avec élastiques		16
			8				
			4				
7	FLEXION Pointe de pieds					30	
			20				
			10				
8	Développé Incliné			OU			16
			8				
			4				
9	Fessiers					16	
			8				
			4				
10	EPAULES Postérieures				OU		20
			12				
			6				

Circuit Travail de Force 2 Avec Matériels














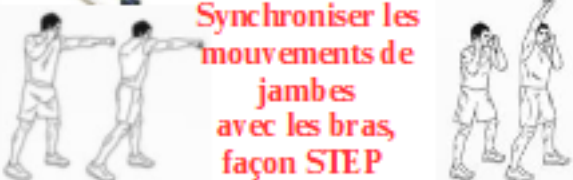







N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 2 avec Matériels				REP'	
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>			<p style="color: red; font-weight: bold;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2	Haut Du DOS			Avec TRX			30
							20
							10
3	SQUAT Sauts Step	 <p style="font-size: small;">2 SQUAT POP-OVER</p>		Garder le dos bien droit !			20
							12
							6
4	BICEPS						16
							8
							4
5	SQUAT en Charge			Avec un pack d'eau			16
							8
							2
6	TRICEPS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>		Avec Altères			20
							10
							6
7	FLEXION Pointe de pieds						30
							20
							10
8	Pull-Over			Pull-over à la poulie haute			20
							10
							5
9	SQUAT Box	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>		Attention aux risques de chutes			15
							10
							5
10	EPAULES Postérieures	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</p>					20
							10
							5

N 44 Exos



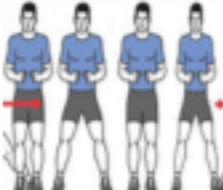








1 Circuit de 44 exos :








- 13 Cardios
- 8 Haut du corps
- 16 Abdos & Gainage
- 7 Bas du corps

N°	EXOS	EXERCICE PRINCIPAL	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	DOS TRX 	Haut du dos  Bas du dos 		20 15 10
3	Epaules TRX 	Deltoïdes avant  Deltoïdes, tous 		15 10 5
4	Gainage Jump Ins 		Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche !	20 12 6
5	CHAISE 	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps. 	Descendre un peu moins les fesses	40 20 10
6	ABDOS Barre ou Chaise 	 Pour complexifier, ne pas descendre les jambes mais garder un angle droit		20 10 5
7	SAUT Écarté 		Des minis sauts 	3 2 1
8	TRICEPS Au sol ou mur 			28 16 8
9	IMPULSIONS Alternées sur step 	 SQUAT POP-OVER Toucher le Step en gardant le dos droit	Fléchir un peu moins sur les jambes	30 20 10
10	CLIMBERS 	 OU  Essayer de toucher le coude avec le genou OU 		30 20 10

11	Levées de Medecine-ball 			15 10 5
12	CORDE A SAUTER 		Sautillements	40 30 20
13	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 12 6
14	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
15	SLACKLINE 		OU Des pompes en déclinés chevilles sur Slackline 	20 10 5
16	BOXING STEPPING de face ou vers le haut 		Piétinements	30 20 10
17	GAINAGE BEAR Laréral 			8 4 2
18	POINTES DE PIEDS rapide 		Marches alternées	30 20 10
19	DIPS sur step 		On essaye de ne pas poser les fesses au sol	20 10 4
20	SQUAT JUMP 		- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	15 10 5

21	SPRINT	CARDIO		Toucher mur sur aller + retour	Marche rapide	3 2 1
22	GAINAGE Obliques Droit			OU		20 10 5
23	GAINAGE Obliques Gauche			OU		20 10 5
24	GENOUX POITRINE	CARDIO		OU		Montées de genoux 30 20 10
25	ABDOS Battements jambes				On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
26	FLEXION Pointe de pieds sur STEP			Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)	Ne jamais poser les talons au sol 	30 20 10
27	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		OU	Moins Fléchir	Faire des Fentes Non sautées 16 8 4
28	BICEPS TRX					20 10 5
29	TALONS FESSES	CARDIO				30 20 10
30	GAINAGE Salut Militaire				Sur Genoux	20 12 6

31	BURPEES COMPLET		Sans le saut et/ou Sans la pompe	12 6 3
32	ABDOS Vélo		On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
33	Pas Chassés CARDIO		Toucher mur sur aller + retour	3 2 1
34	GAINAGE Break-dance			10 6 2
35	ABDOS Ciseaux		On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires	30 20 10
36	SQUAT		Cette position pour travailler aussi les fessiers	20 10 5
37	HORLOGE Sauts pieds joints CARDIO		Pas chassés	4 2 1
38	PONT		Pont en levant alternativement une jambe OU Redescendez le bassin sans toucher le sol	25 16 8
38 b	SQUAT 1 jambe Espalier		Fléchir un peu moins la jambe	20 10 4
38 †	Abdos Équerres			16 8 4

39	PAS Chassés			3
	Echelle de rythme			2
				1
40	GAINAGE Twist			20
				12
				6
41	POMPES	  <p>OU</p> 		20
				10
				5
42	Montées escaliers		Tenir la rampe d'escalier sur les descentes	3
				2
				1

44 exercices dont :

* 13 Cardios.

* 8 Hauts du corps.

* 16 Abdos & Gainages.

* 7 Bas du corps

🎯 SUPER-HÉROS

41 Circuits de Super-Héros



NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



30 squats

2



5 jump knee-tucks

3



20 climbers

4



10 push-ups

5



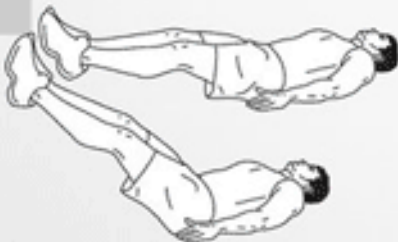
30sec elbow plank

6



20 lunges

7



10 leg raises

8



10 sit-ups

9



10 windshield wipers

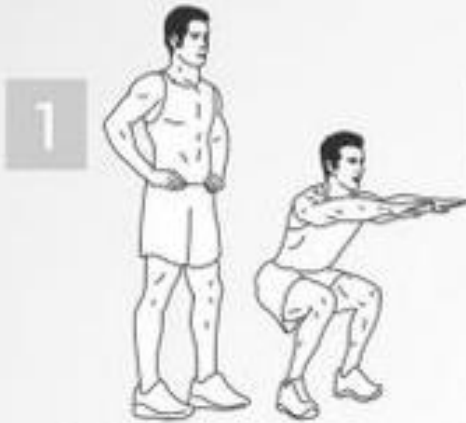
level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



AQUAMAN

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 squats



10 shoulder touches



20sec elbow plank



10 leg raises



10 windshield wipers



10 get-ups



10 diver push-ups

ARROW

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



20 box jumps

2



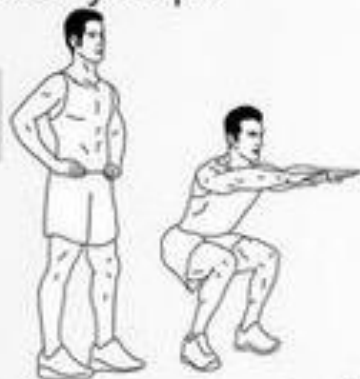
to failure push-ups

3



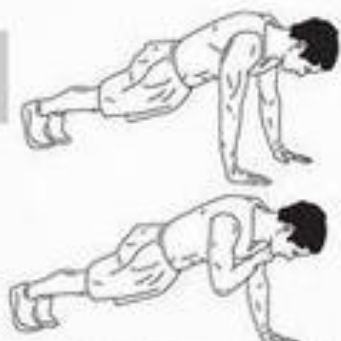
20 leg raises

4



20 squats

5



to failure shoulder touches

6



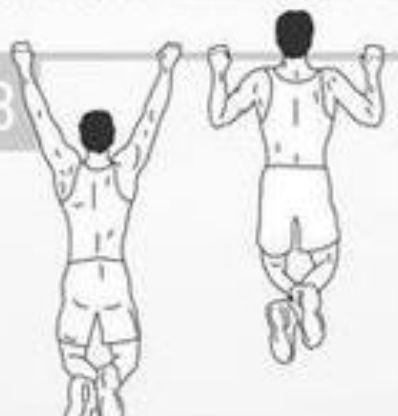
20 sitting twists

7



20 jump knee tucks

8



to failure pull-ups

9



20 sit-ups

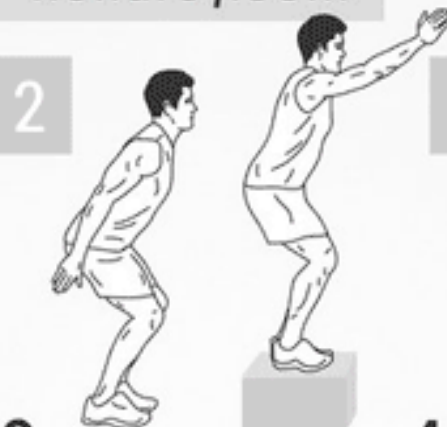
level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

ASSASSIN'S workout

neilarey.com



40 jumping Ts



10 box jumps



40 high knees



30sec wall-sit



10 push-ups



10 high jumps



30sec elbow plank



20 mountain climbers

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minute

ATHERNA

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 squats



20 knee tap reverse lunges



20 punches



10 one-arm plank jump-ins



10 alt arm/leg plank



10 supergirl stretch



10 reverse crunches



10 raised leg crunches

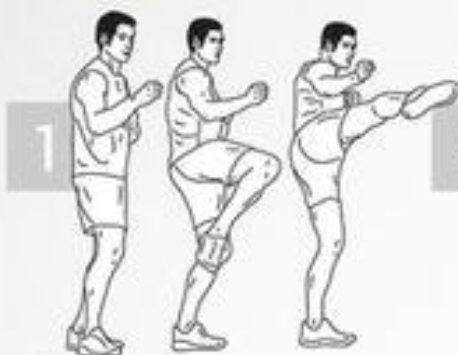


10 scissors



AVATAR

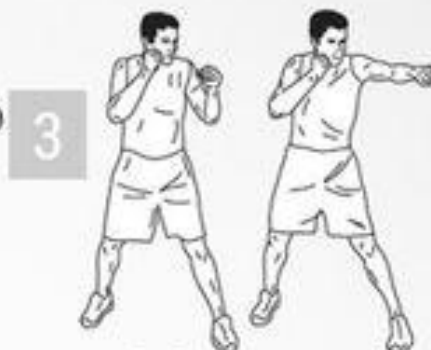
NEILA REY WORKOUT © neilarey.com



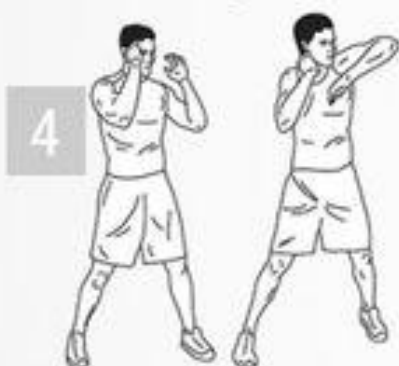
1 20 turning kicks



2 10 jump knee-tucks



3 20 punches



4 20 elbow strikes



5 10 squat kicks



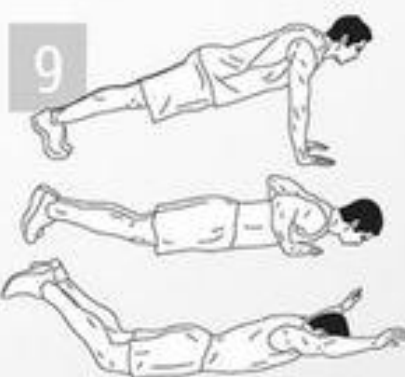
6 20 arm circles



7 10 chest squeezes



8 10 jumping jacks



9 10 diver push-ups

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

AVENGER

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 squats



20 flowsteps



10 push-ups



20 shoulder touches



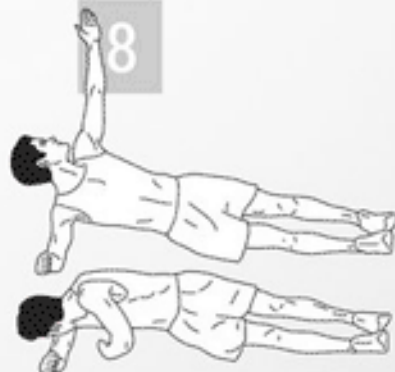
20 climbers



20 flutter kicks



10 cross-punch sit-ups



20 side planks w/ rotations

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

Bane

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes



20 split squats



6 pike shoulder presses



10 push-ups



4 wide grip push-ups



4 close grip push-ups



20sec leg hold



20 towel bicep curls

BATGIRL

WORKOUT

10 sets

or as many as
you can do

@ neilarey.com

rest between sets
up to 2 minutes



10 jumping lunges



40 punches



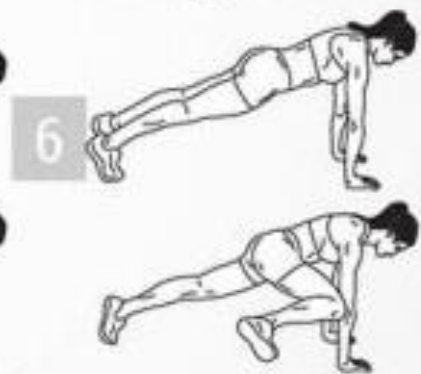
20 high knees



10 squat front kicks



10 plank leg raises



10 knee-to-elbow climbers



10 cross punch sit-ups



10 reverse crunches



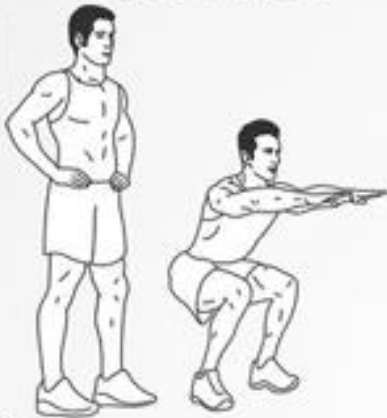
10 knee-to-elbow crunches

BATMAN 2.0

10 sets
or as many as
you can do

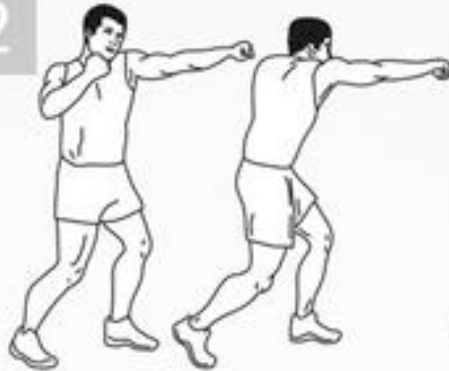
@ neilarey.com
rest between sets
up to 2 minutes

1



20 squats

2



40 punches

3



10 jumping lunges

4



10 push-ups

5



20 shoulder touches

6



20 climbers

7



10 cross punch sit-ups

8



10 leg raises

9



10 sitting twists

BLACK PANTHER

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



10 push-ups



40 slow climbers



10 sit-outs



10 get-ups



10 side plank crunches



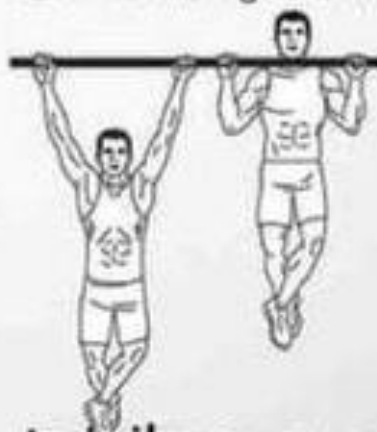
10 alt arm/leg raises



10 body saw



10 elbow plank twists



to failure pull-ups

BLACK WIDOW

DAREBEE WORKOUT
© darebee.com

LEVEL I 3 sets

LEVEL II 5 sets

LEVEL III 7 sets

REST up to 2 minutes



40 punches



10 push-ups



20 squats



10 plank jump-ins



20 climbers



20 back kicks



20 triangle crunches



20 bridge taps



20 air bike crunches

caterpillar- Butterfly

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 jumping jacks



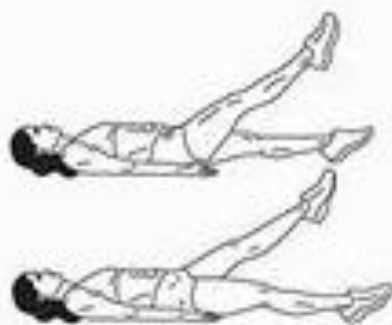
10 butterfly sit-ups



10 sitting twists



20 jumping jacks



10 flutter kicks



10 V-wipers



423 20 jumping jacks



10 knee-to-elbow crunches



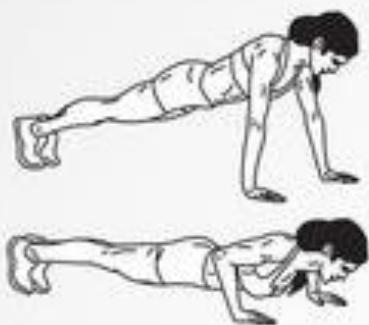
10 half wipers

CATWOMAN

NEILAREY WORKOUT @ neilarey.com



10 sets or as many as you can do | up to 2 min rest between sets



10 push-ups



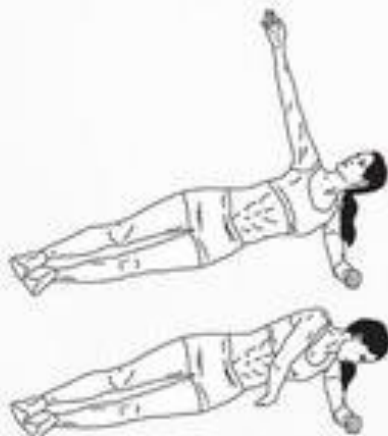
20 punches



10 donkey kicks



10 clamshells



10 side planks rotations



10 bridges



424 10 toe taps



10 sit-ups



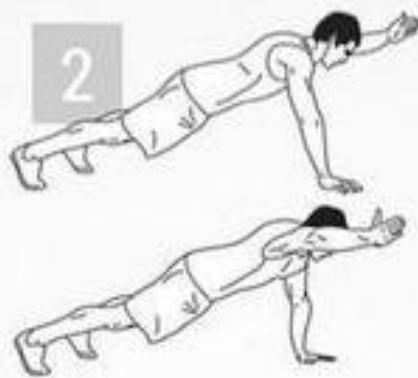
10 sitting twists

core fusion

NEILA REY WORKOUT @ neilarey.com



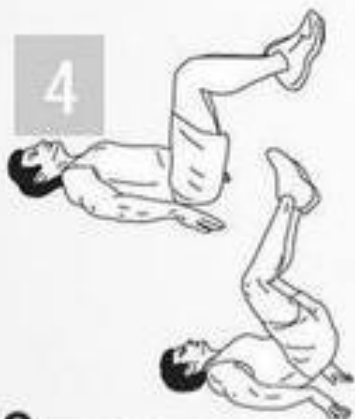
20 climbers



10 plank arm raises



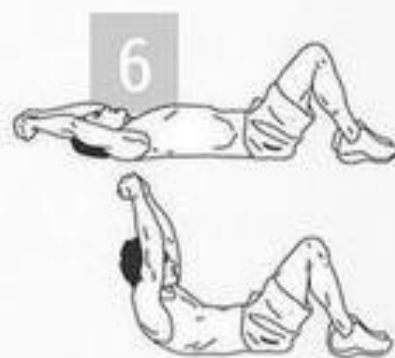
5 push-ups



10 reverse crunches



10 modified V-sits



10 long arm crunches



10 up and down planks

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

DEADPOOL

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1
40 side leg raises



2
40 biceps curls



3
20 floor taps



4
10 reverse plank kicks



5
10 elbow lifts



6
80 punches



7
20 plank leg rolls



8
10 push-ups



9
10 seagulls

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

IT'S A GOOD DAY TO

DIE HARD

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



60 climbers



20 planks w/rotations



20 squats

4



20 sitting twists

5



20 hundreds

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

GENESIS

DAREBEE **HIIT** WORKOUT @ darebee.com

Level I 3 sets Level II 5 sets Level III 7 sets | 2 minutes rest



20sec high knees



20sec knee-to-elbows



20sec high knees



20sec climbers



20sec high knees



20sec climbers



428

20sec high knees



20sec knee-to-elbows



20sec high knees

GLADIATOR

FULL BODY WORKOUT



50 jumping jacks



20 tricep dips



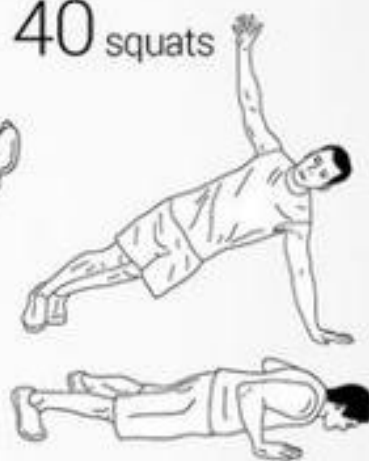
40 squats



50 mountain climbers



20 modified v-sits



20 push ups with rotation



20 up & down planks

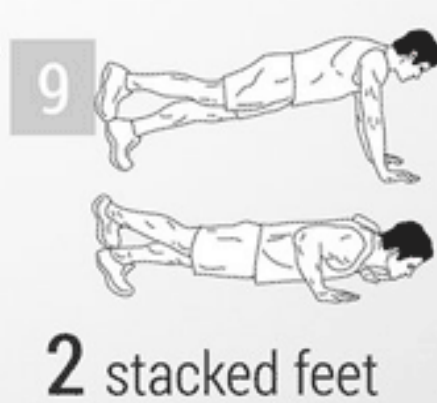
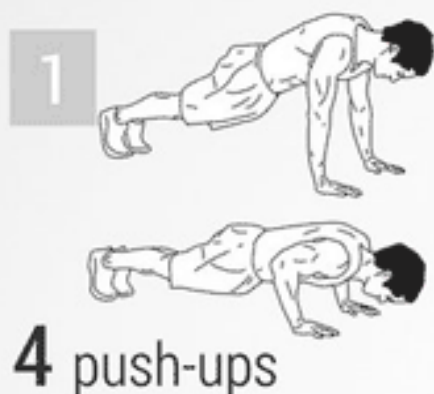
4 SETS

REST BETWEEN SETS 45 SECONDS

Gravity

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

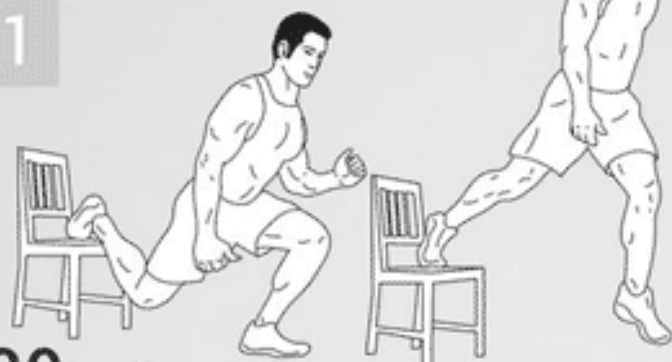


THE HULK

NEILA REY WORKOUT

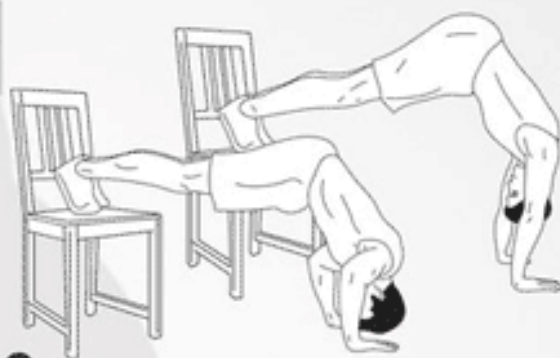
neilarey.com

1



20 split squats

2



10 pike shoulder presses

3



10 leg raises

4



6 staggered push-ups

5



6 tricep extensions

6



20sec leg hold

7



20 towel bicep curls

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minute

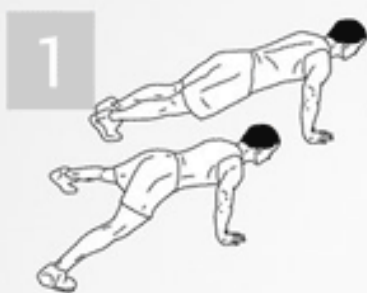
HUNGER

GAMES

TRIBUTE WORKOUT



neilarey.com



10 plank jacks



8 plank leg raises



8 plank jump-ins



10 climbers



5 jump knee tucks



10 lunges



5 push-ups



10 knee-to-elbows



10 half jacks



10 leg raises



10 squats



10 high knees

432

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

IRONMAN

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



30 jumping jacks

2



20 squats

3



10 cross punch sit-ups

4



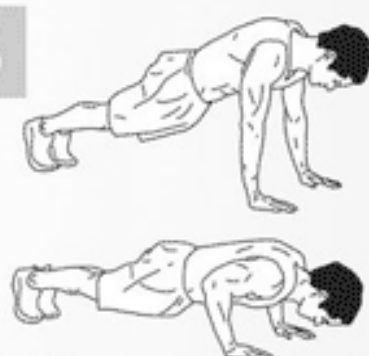
10 planks w/rotations

5



10 elbow plank arm lifts

6



6 push-ups

7



12 wall mountain climbers

8



12 doorframe rows

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

JEDI

neilarey.com

~ May the force be with you ~



20

high jumps



30
sec

push-up plank



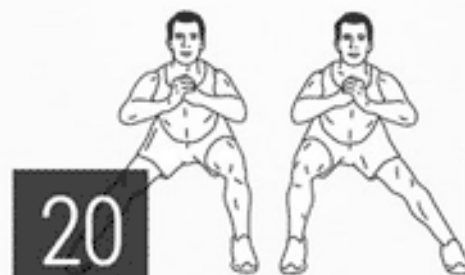
10

raised leg push-ups



20

woodchoppers



20

side-to-side lunges

60
sec

one leg stand
30sec each leg



20

sit-ups



20

side jackknives



20

planks w/ rotations



Joker



DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

10 sets or as many as you can do | up to 2 min rest between sets



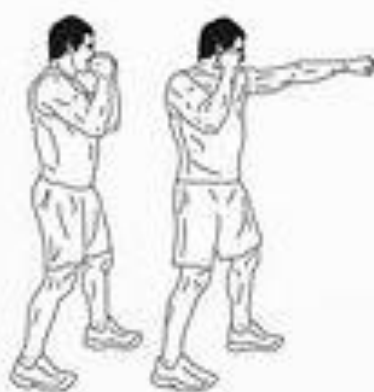
20 side-to-side hops



10 speed skater slides



20 high knees



20 punches



20 rotating jacks



435 10 plank jump-ins



10 plank jacks



10 climbers

"ALWAYS DOES HIS REPS"

LANNISTER

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1



4 push-ups



2



20 climbers



3



4 reverse hand push-ups



4



4 wide grip push-ups



5



20 punches



6



4 shoulder presses



7



10 up and down plank



level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



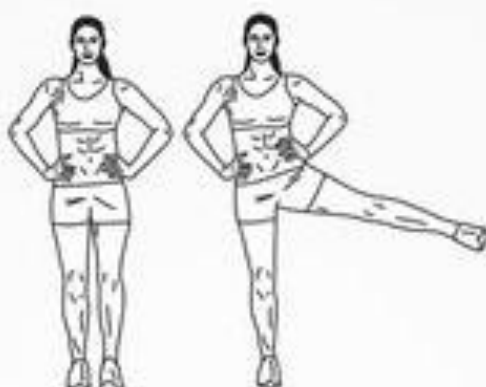
LARACROFT

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes



20 lunges



20 side leg raises



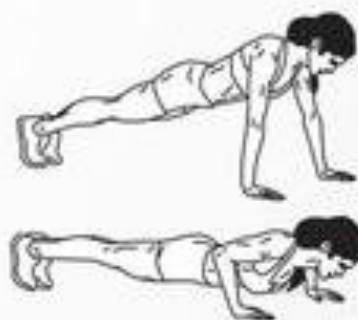
20 squats



20 climbers



20 punches



10 push-ups



10 plank jump-ins



10 side bridges

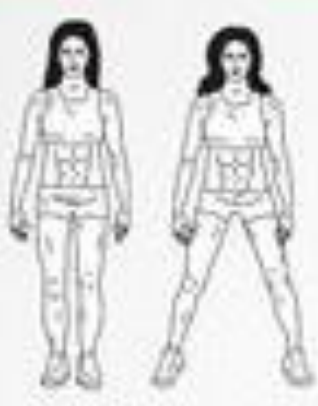


20 flutter kicks

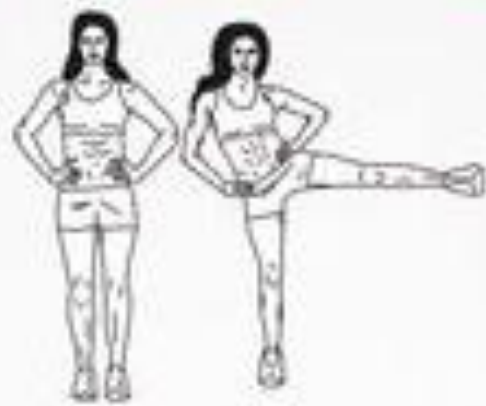
LOST GIRL

BUTT & THIGH WORKOUT © neilarey.com

LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes



40 half jacks



40 side leg raises



40 kick backs



10 heel clicks



10 knee strikes



10 lunge step-ups



10 sit-outs



10 toe taps



10 bridge taps

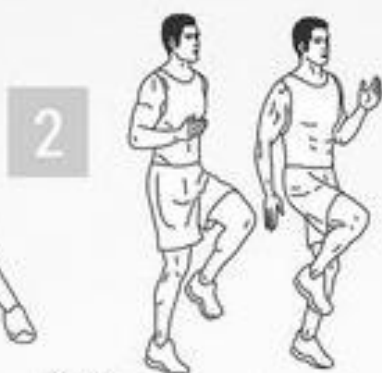
MATRIX

neilarey.com

"I KNOW KUNG FU"



20 side lunges



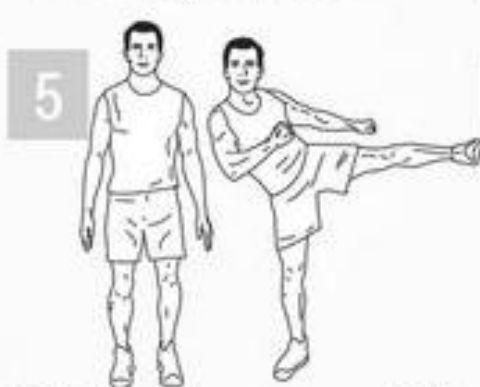
20 high knees



20 squats



20 front kicks



20 side kicks



40sec one leg stand



10 alt plank leg/arm raises



20 climbers



10 planks w/ rotations

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

MULAN

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



10 cross chops



10 deep cross chops



20 punches



10 lunge punches



10 side kicks



20 archers



10 donkey kicks



10 shoulder taps



10 climbers

one & one

NEILA REY WORKOUT

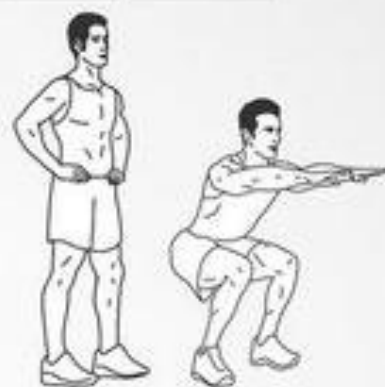
neilarey.com



1. high knees



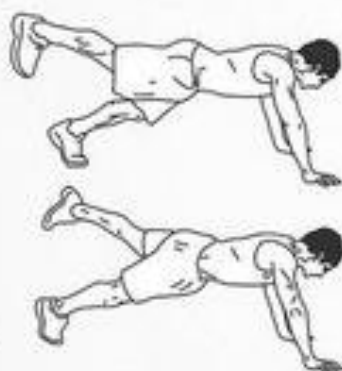
2. jumping jacks



3. squats



4. lunges



5. plank leg raises



6. climbers



7. bicycle crunches



8. leg raises



9. knee pull-ins



10. push-ups

1 minute each exercise / 1 minute rest after each exercise

POKÉMON MASTER

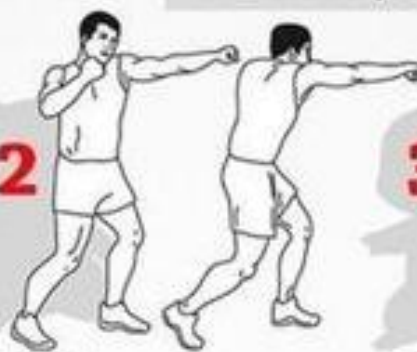
NEILA REY WORKOUT neilarey.com

1



20 jumping jacks

2



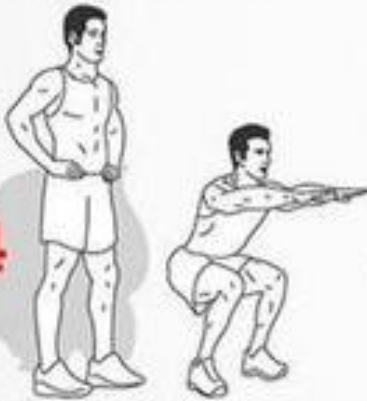
20 punches

3



20 high knees

4



20 squats

5



10 jump knee tucks

6



40sec one leg stand

7



20 plank punches

8



10 plank rolls

9



10 plank into lunge

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

PREDATOR

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



10 wide grip push-ups

2



20 climbers

3



10 tricep extentions

4



40sec uneven plank

5



20 cross punch sit-ups

6



20 sitting twists

7



20sec star plank

8



20 plank jump-ins

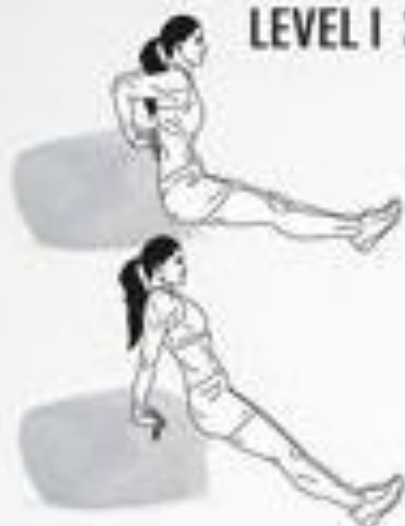
level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

SHED DEVIL

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets

REST up to 2 minutes



20 tricep dips



40 punches



20 lunge punches



10 plank back kicks



10 bridges



10 raised leg bridges



10 clamshells



10 sit-up punches



10 sitting punches



SPARTAN

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

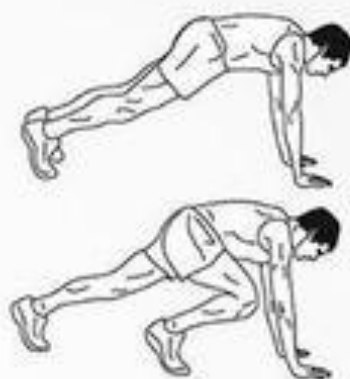
LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



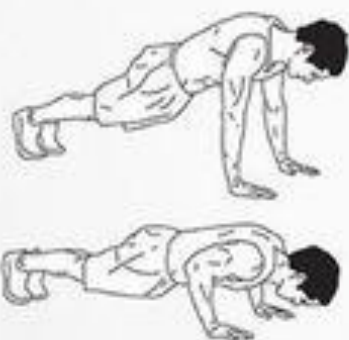
20 squats



10 jump knee tucks



20 slow climbers



to failure push-ups



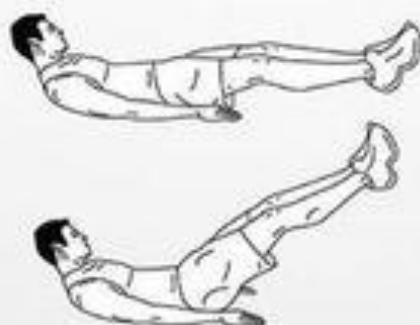
20sec elbow plank



40 lunges



10 sit-ups



10 leg raises



10 reverse crunches

SPIDERMAN

neilarey.com

1



20 climbers

2



10 spiderman push-ups

3



10 plank jump-ins

4



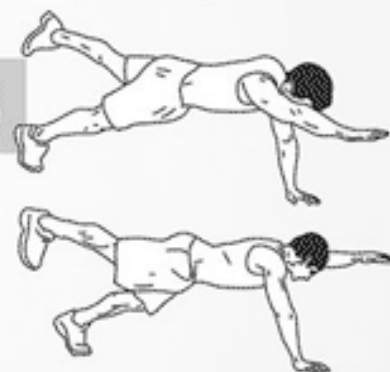
20 squats

5



20sec push-up plank

6



10 alt arm/leg planks

7



20 sitting twists

8



10 knee crunches

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

SUPER SAIYAN

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



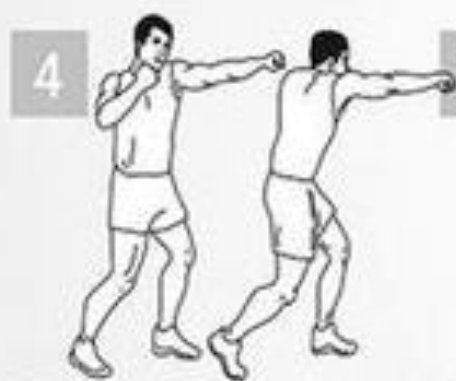
6 push-ups



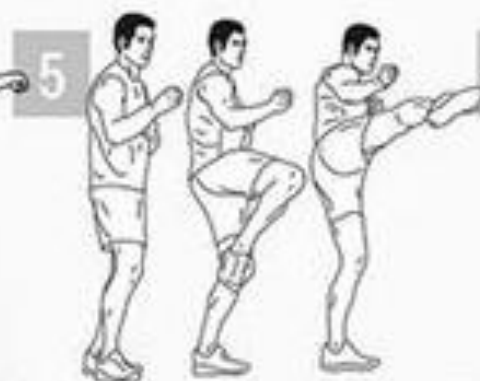
4 raised leg push-ups



4 wide grip push-ups



60 punches



40 turning kicks



30 high knees (sprint)



10 sit-ups



10 leg raises



10 sitting twists

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

SUPER SOLDIER

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 squats



10 push-ups



10-count push-up



3 combos: 20 high knees + 1 jump knee tuck



10 army crawl



10 knee-to-elbow crunches



20 climbers



10 knee-to-elbow crunches



10 sets

or as many
as you can do

rest between sets
up to 2 minutes

NEILAREY
WORKOUT

@ neilarey.com



40 high knees



20 fly steps



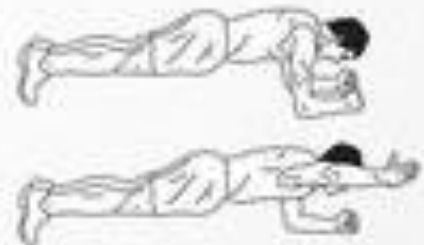
20 squats



10 push-ups



30sec elbow plank



20 plank arm raises



10 climbers



10sec star plank



10 superman

VIKING S

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



1 20 jumping lunges



2 10 jump thrusts



3 10 one legged squats



4 20 cross-punch sit-ups



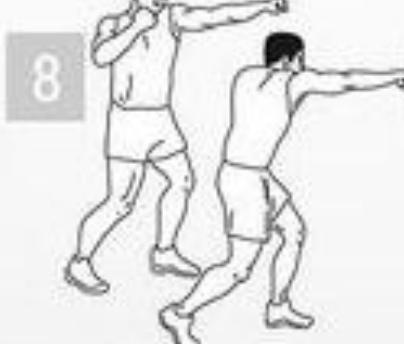
5 10 bicycle crunches



6 10 windshield wipers



7 to failure tricep push-ups



8 40 punches



9 to failure pull-ups

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

WOLVERINE

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



24 high knees

2



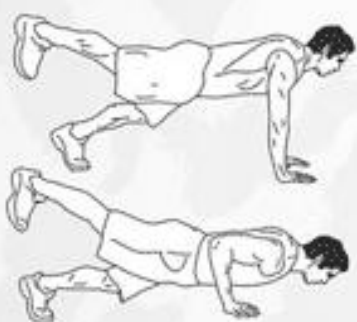
24 squats

3



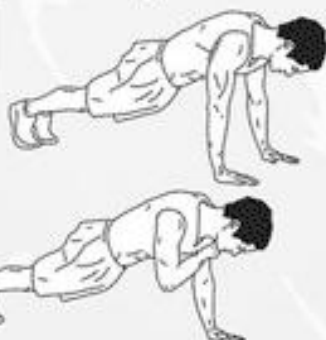
24 climbers

4



10 raised-leg push-ups

5



10 shoulder touches

6



10 plank jump-ins

7



12 reverse crunches

8



12 sitting twists

9



24 flutter kicks

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

P 7 Parcours CrossFit

- 1) 3 Cardio _____ 1
- 2) 2 Cardio / Explosivité _____ 4
- 3) 2 Musculaire / Explosivité _ 6



Arrivée

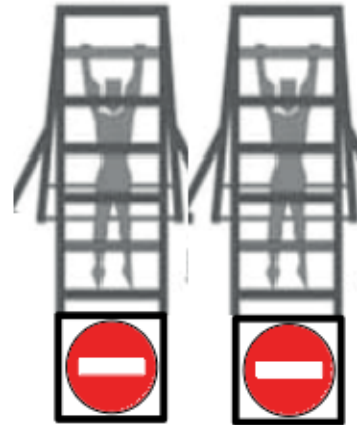
Départ

Le torse doit toucher les plots
Les bras doivent être tendus

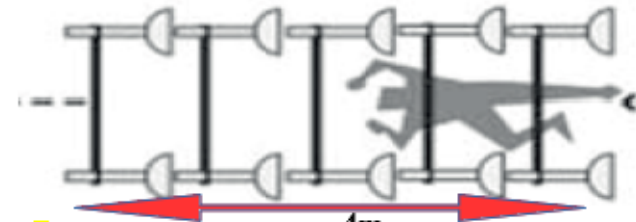
9 = Slalom entre 5 plots
Pénalité de 1s par jalon touché

7

SLALOM



8 = Franchissement sur espaliers
2 mains accrochées et 1 mouvement de main par espalier.
1s de pénalité par pied touché sur zones interdites.



7 = Tunnel de Ramper 4m
Pénalités de 1s par jalons touchés

6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



2,2m

Cross-Fit POLICE/Prison CARDIO-1



2 = 3 haies.
Pénalité de 1s si touchée

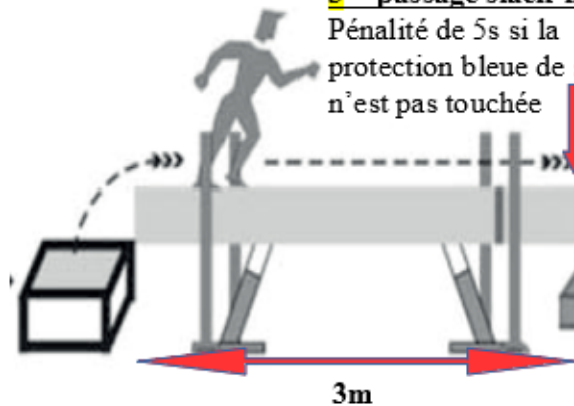


Hauteur haie = 47 cm

4m

453

3 = passage slack-line
Pénalité de 5s si la protection bleue de sortie n'est pas touchée



3m

4 = 8 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



1,43m

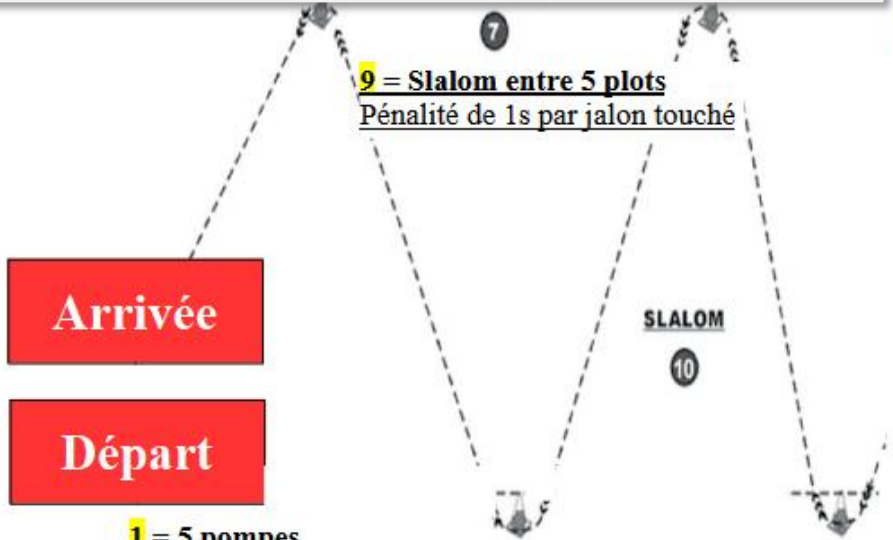
1,65m

5 = Appuis alternés
10 appuis



Cross-Fit POLICE/Prison

CARDIO-2

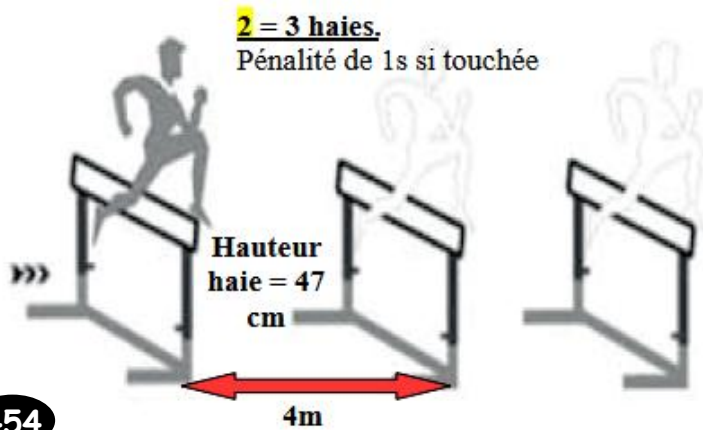


9 = Slalom entre 5 plots
Pénalité de 1s par jalons touchés

Arrivée

Départ

1 = 5 pompes.
Le torse doit toucher les plots
Les bras doivent être tendus



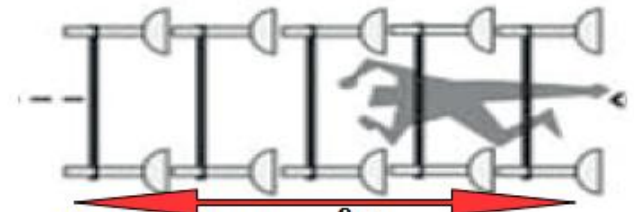
2 = 3 haies.
Pénalité de 1s si touchée

Hauteur haie = 47 cm

4m

454

3 = Sprint aller-retour
Toucher le mur et repartir



7 = Quadrupédie
Pénalités de 1s par jalons touchés

8 = Pas chassés aller-retour
Contourner le poteau ==>
Face à un seul côté

6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



5 = Appuis alternés
10 appuis



4 = 8 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



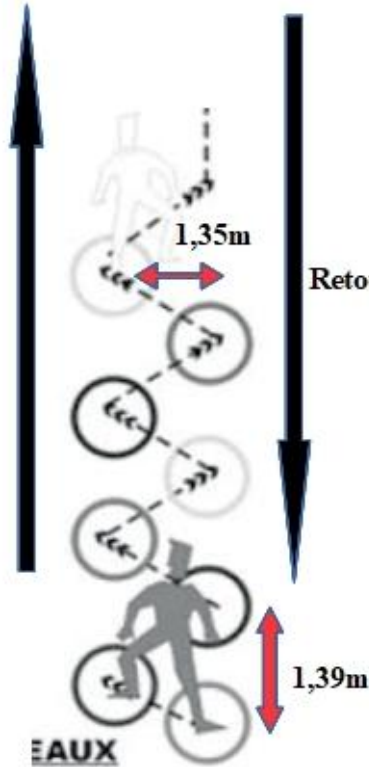
2/7



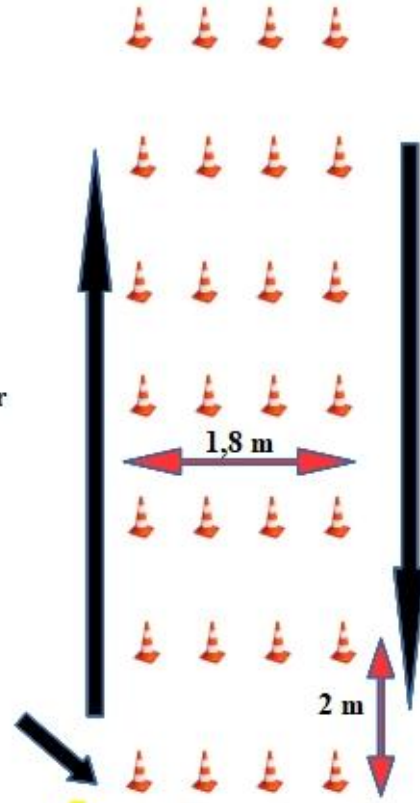
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



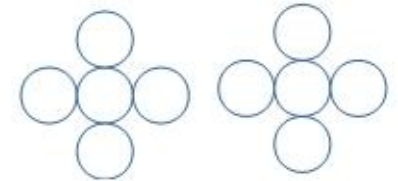
4 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalons touché

3 = 3 Sauts sur Box Pieds joints

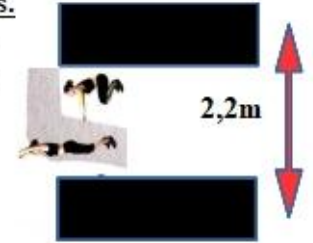
Hauteur Box = 75 cm



Sprint



7 = 10 bonds.
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



8 = 3 bonds. Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



Cross-Fit Renfo Foot

CARDIO-3

Arrivée

Sprint

1 = 5 pompes.

Le torse doit toucher les plots.
Les bras doivent être tendus.



2 = 12 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

Départ

455

3/7

Toucher la ligne jaune et repartir



Sprint

1 = Poussée de Box sur 15 mètres



2 = Tirage de Box sur 15 mètres



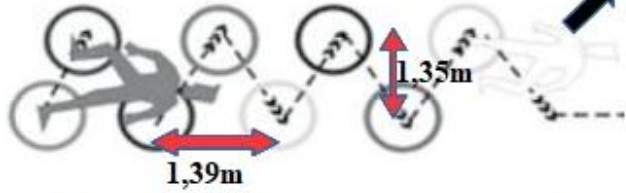
3 = 7 Sauts + 7 Pompes



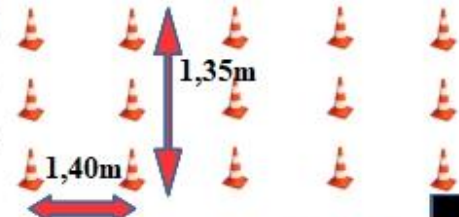
Hauteur haie = 47 cm



2,5m



4 = 9 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



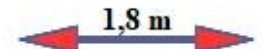
5 = Pas chassés dans 4 couloirs
Pénalité de 1s par plots touchés



6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



2,2m



7 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

2 m

Cross-Fit Burpees EXPLOSIVITÉ-1

Départ

456

Arrivée

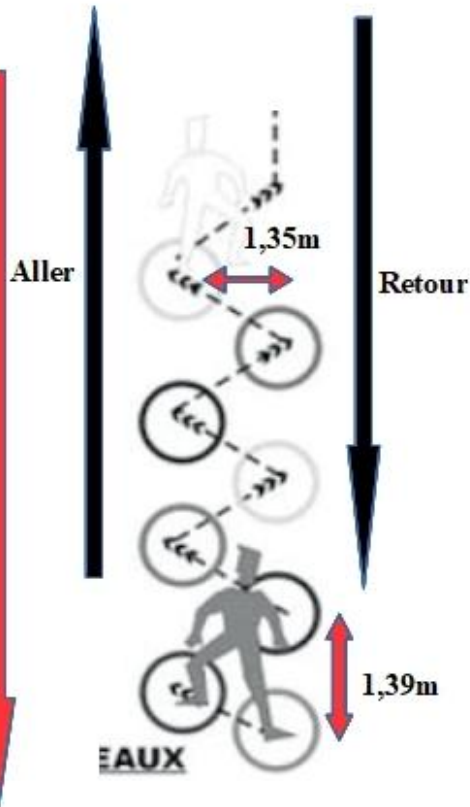
Sprint

4/7

Cross-Fit Mixte

EXPLOSIVITÉ-2

Toucher la ligne jaune et repartir



1 = 5 pompes.

Le torse doit toucher les plots.

Les bras doivent être tendus.



2 = 12 cerceaux

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

4 = 9 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalon touché

3 = 3 Sauts sur Box Pieds joints

Hauteur Box = 75 cm



Sprint

6 = 4 Allers-Retours Toucher mur.

Toucher la ligne jaune et repartir

Aller

Retour

7 = Portée de sac en aller-retour.



9 = Sprint final tout autour du gymnase.

5 = 5 levés de Medecine-ball



8 = 100m de rameur "Pieds au sol".



Départ

457

Arrivée

5/7

Arrivée

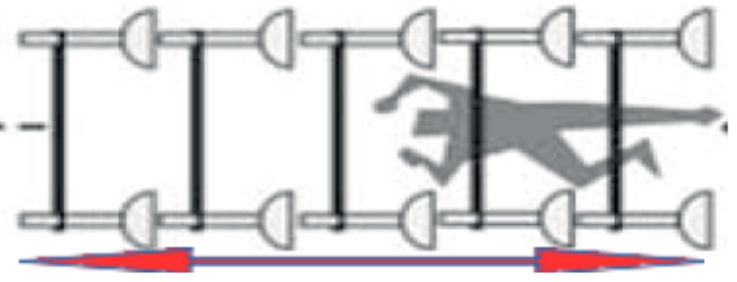
11 = Ski-Erg
sur 150m



10 = Poussée de Box
sur 10 mètres



9 = 3 Sauts sur Box Pieds joints.
Hauteur = 61cm



4 m

8 = Ramper dans tunnel.
1s de pénalité par jalons touchés
Hauteur = 53cm

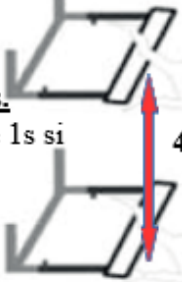


3 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



Hauteur haie = 63 cm

2 = 3 haies.
Pénalité de 1s si touchée



4m

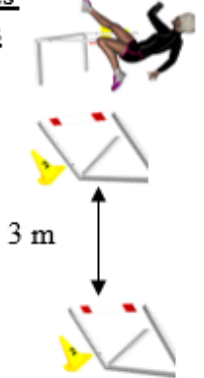
2m

Cross-Fit

Cardio-Muscu-1

7 = 5 Sauts
5 Burpees

Hauteur Haie = 47cm



3 m

Sprint

5 = Sprint.
Toucher mur et revenir.

6 = Portée de sac aller/retour
sur 10 mètres



4 = Tirage de Charge
sur 10 mètres



Départ

1 = 5 Pompes.
Toucher plot avec pecs.+
Bras tendus



458

6/7

**Arrivée
Départ**



11 = Ski-Erg
sur 150m

1 = 5 Pompes.
Toucher plot
avec peccs.+
Bras tendus



2 = Lancers de Wall-ball
Au dessus des
chaises Romaines



Hauteur Chaise
romaine = 220 cm

**3 = Poussée
de Box sur 10
mètres aller-
retour**

8m

5 = Sprint.
Toucher mur
et revenir.

**4 = Tirage de
Charge sur
10 mètres**



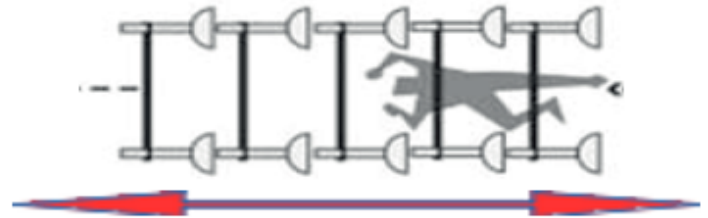
**6 = Portée de sac
aller/retour
sur 10 mètres**



**9 = 3 Sauts sur
Box Pieds joints.**
Hauteur = 61cm

4m

10 = Fentes
1 genou au sol



8 m

8 = Quadrupédie
1s de pénalité par
jalons touchés
Hauteur = 53cm

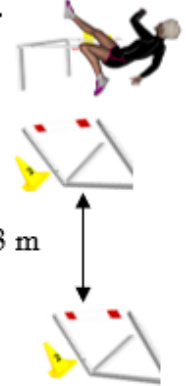


**Cross-Fit
Cardio-Muscu-2**

**7 = 5 Sauts
5 Burpees**

Hauteur
Haie = 47cm

3 m



7/7

Parcours Santé

Pour un travail de groupe →

4 ateliers de 6 exos chacun :

- ✓ Haut du corps
- ✓ Bas du corps
- ✓ Centre du corps
- ✓ Cardio

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

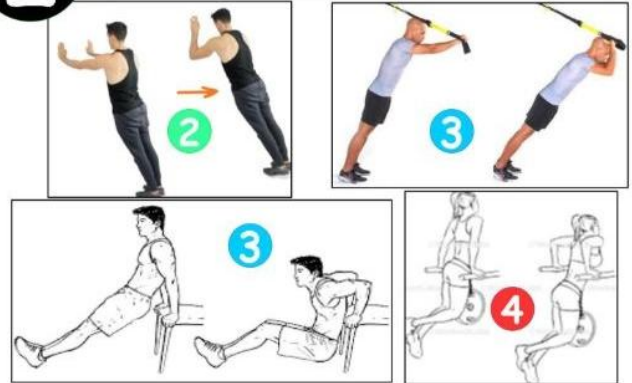
Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...

1^{er} groupe de travail :

1 Le DOS



2 Les TRICEPS



6 Les BICEPS



Parcours de Santé

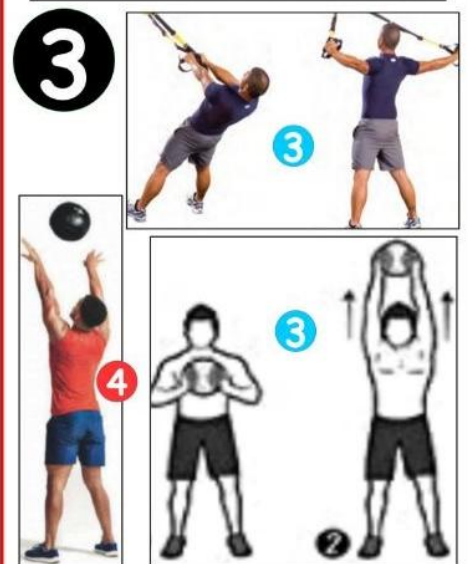


Matériel nécessaire :
* 4 medecines-ball.
* 2 chaises.

LE HAUT DU CORPS

Par niveaux 1 2 3
de difficulté : 4 5

Les ÉPAULES



5 Les PECTORAUX



4 Les ÉPAULES

Gardez bien les fesses surélevées lors de la planche ! + Gainage



2^{ème} groupe de travail :

1 La CHAISE - Quadriceps



Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.

Difficulté supplémentaire : une jambe tendue après l'autre.

Pieds légèrement écartés, les cuisses parallèles au sol et les jambes forment un angle droit.

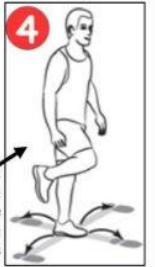
2 Les MOLLETS



Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer...



Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois).



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.

6 BURPEES sans pompe



Parcours de Santé



Matériel nécessaire : * 4 Steps.

LE BAS DU CORPS

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

3 SQUAT Quadriceps ou Fessiers

Pour travailler davantage les fessiers



5 Les FESSIERS



4 FENTES & inversées



Si vous avez des problèmes De Genoux : Fentes Arrières



Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied. Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.

3^{ème} groupe de travail :

CLIMBERS - Lombaires/cardio

1 Essayez de toucher le coude avec le genou !

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

3,5

3

4

2 Les Abdos - Ciseaux

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires.

3

A

B

3

Les abdos obliques

6 **3** ABDOMINAUX coude-genou croisés à gauche et à droite

3

Placez ses mains sous les fesses pour éviter de creuser les lombaires

3

Parcours de Santé



LE CENTRE DU CORPS

Par niveaux **1** **2** **3**
de difficulté : **4** **5**

Gainage sur TRX

3 Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

3

3

Les Lombaires & obliques

5

3

Gardez les fesses surélevées, ne creusez pas le dos !

4

4 PONT - lombaires

Redescendez le bassin sans toucher le sol.

4

Pont en levant alternativement une jambe

3

4^{ème} groupe de travail :

1 Genou-poitrine OU Talon-fesses



OU



2 COURIR en marche arrière



Aller = Courir en arrière jusqu'à la porte.

Retour = Sprint jusqu'aux escaliers.

6 Boxing-Stepping

Synchronisez les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP...

3



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

CARDIO

Par niveaux **1 2 3**
de difficulté : **4 5**

3 Pointes de pieds sur STEP

Enchaînements très rapides !

2



5 Doubles appuis échelle de rythme



4 COURSES ESCALIERS



La descente proche de la rampe d'escaliers pour éviter la chute

V) Des réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies :

1. Appréciez l'état de la victime



Expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration. Ces éléments seront à transmettre aux secours.

2. Demandez de l'aide



Vous devez pouvoir fournir aux personnels de surveillance :

- Le nom de famille de la victime (Ce nom peut amener à des informations connues de l'Unité Sanitaire sur certaines pathologies de ce patient).
- La nature du problème (maladie ou accident).
- Les premières mesures prises.

3. Effectuez les gestes de premiers secours

Des vies pourraient être épargnées si 1 personne sur 5 connaissait les gestes d'urgence.

L'étouffement : qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte, il faut agir au plus vite.

- Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime (entre les omoplates), afin de provoquer une toux pour déloger l'objet bloquant la respiration.
- Si cette action ne suffit pas, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales. Placez-vous derrière la victime et posez un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum.
(Si femme enceinte ou personne obèse, la compression ne se fait plus au niveau de l'abdomen, mais au niveau du thorax.)
- Le problème persiste. Alternez 5 claques dans le dos et 5 pressions abdominales.
- La victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez rapidement les secours. Entrez par la suite une réanimation cardio-pulmonaire en effectuant 30 compressions thoraciques.
- Poursuivez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'au retour d'une respiration normale.



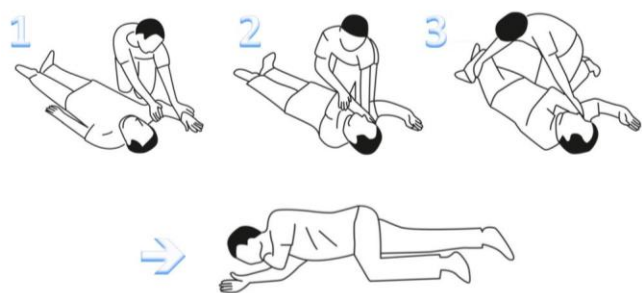
Le saignement : une personne vient de se couper, elle saigne abondamment....

- Dans un premier temps, évitez de mettre vos mains, non protégées, au contact de son sang. Demandez-lui d'effectuer un point de compression sur sa plaie.
- Demandez à une personne de prévenir les secours, ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Si vos mains sont protégées, exercez directement une pression sur sa plaie.
- Allongez la victime en position horizontale. La vue du sang provoque souvent des malaises chez les victimes.
- Si la blessure ne cesse de saigner, appuyez plus fermement sur la plaie, et attendez l'arrivée des secours.



La perte de connaissance : suite à un malaise ou à une crise, une personne perd connaissance.

Position Latérale de Sécurité



- ◆ Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vérifiez que la victime ne réagit pas.
- ◆ Libérez les voies aériennes, et dégagez son cou de tout accessoire qui gênerait sa respiration.
- ◆ Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.
- ◆ Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ou allez chercher de l'aide si vous êtes seul.
- ◆ Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Crise d'épilepsie : Les convulsions sont dues à la contraction involontaire d'un grand nombre de muscles du corps, provoquée par un désordre électrique du cerveau. Il s'agit donc d'une maladie NEUROLOGIQUE. Une période d'inconscience fait suite à ces convulsions.

Pendant la crise :

- * Ne bougez pas la personne.
- * Protégez sa tête et écartez tout objet dangereux à proximité.
- * Desserrez ses vêtements, retirez ses lunettes.
- * Si possible, notez la durée de la crise et restez avec elle.
- * Ne mettez rien dans sa bouche.
- * Regardez dans ses papiers s'il y a des consignes médicales.

Après la crise :

- * Tournez-la sur le côté en « position latérale de sécurité ».
- * Attendez qu'elle ait repris ses esprits.
- * Rassurez la personne, parlez-lui calmement.
- * Elle peut parfois présenter une confusion.
- * Ne lui donnez pas de médicament.
- * Ne lui donnez pas à boire.

L'arrêt cardiaque

 : les gestes qui sauvent.

Si la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, prévenez les secours ou demandez à des personnes de le faire à votre place, chaque minute compte.

VÉRIFIEZ SA RESPIRATION ET LIBÉREZ LES VOIES AÉRIENNES :

- ✓ Mettez la personne sur le dos, sur un plan dur.
- ✓ Agenouillez-vous et mettez 1 main sur son front.
- ✓ Avec l'autre main relevez le menton et basculez doucement la tête vers l'arrière.
- ✓ Regardez et écoutez si la personne respire.



COMMENCEZ PAR EFFECTUER 30 COMPRESSIONS THORACIQUES PUIS 2 INSUFFLATIONS :

- ✓ Pour les 2 insufflations (si cela vous a été enseigné). Pincez son nez et couvrez sa bouche avec la vôtre puis soufflez 2 fois lentement.
- ✓ Sa poitrine doit se soulever à chaque fois que vous soufflez.
- ✓ Entre chaque insufflation respirez une bouffée d'air.
- ✓ Continuez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.



Pour les insufflations, il existe certains dispositifs, comme des masques bouche à bouche qui s'interposent entre la bouche du sauveteur et le visage de la victime, pour vaincre la répulsion qui pourrait conduire à l'abstention de la ventilation artificielle.



Attention ! les conseils ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile, ...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité.

Accident Vasculaire Cérébral :

AVC : les signes qui doivent alerter

Un moyen mnémotechnique pour aider :

V isage
paralysé

I nertie
d'un membre

T rouble
de la parole

E n urgence

Appeler le 15 si vous remarquez un de ces symptômes au moins

D'autres signes éventuels :

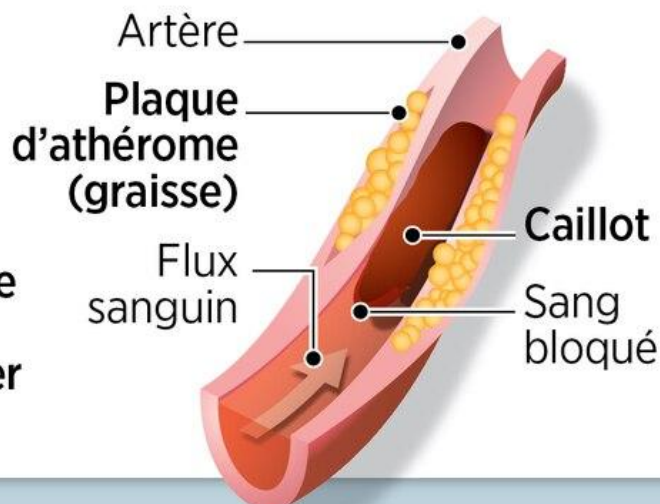
- **Étourdissements** ou perte soudaine d'équilibre.
- **Mal de tête** subi et intense, parfois accompagné de vomissements.
- Perte soudaine de la **vue** ou vision trouble.

"#œï ? Oh !"



EXEMPLE D'UN INFARCTUS CÉRÉBRAL (80 % des AVC)

Un dépôt de graisse bloque le sang qui ne peut plus irriguer le cerveau.



LP/INFOGRAPHIE.

VI) Récupération & Performance du Sportif :

- Alimentation Générale et Avant l'effort.
- Aliments Pendant & Après l'effort.
- Performances Physiques.
- Récupération, tous les moyens.

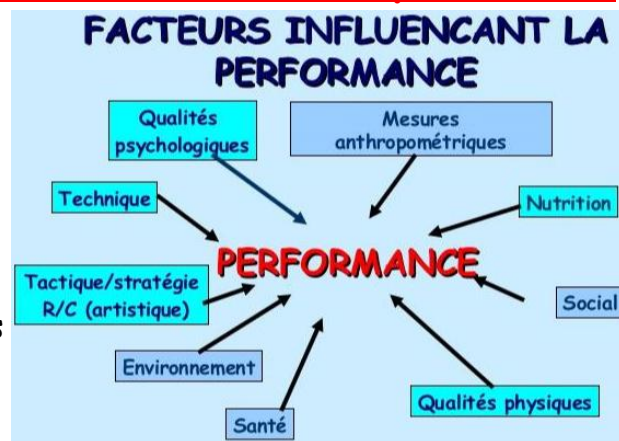


VI) Augmenter ses performances & améliorer sa récupération :

La performance est d'abord dépendante de :

- Une alimentation appropriée.
- Une dépense physique régulière.
- Une bonne hygiène de vie avec gestion du stress auquel vous êtes exposé.
- Une récupération suffisante.

Tous ces facteurs sont essentiels quelles que soient vos capacités ou votre âge afin de rester en bonne santé et changer votre esthétisme corporel.



POURQUOI GAGNER DU MUSCLE EST-IL SI IMPORTANT ?

À 30 ans, on commence à perdre un peu de muscle tous les ans puis le processus s'accélère. La bonne nouvelle, c'est que ce mécanisme peut être très largement freiné grâce à des exercices en puissance ou en force. En préservant la masse musculaire, on peut préserver sa force qui est un facteur de prédilection de l'espérance de vie à mesure que l'on vieillit. Le tissu musculaire est actif, c'est-à-dire que pour fonctionner, produire des mouvements ou encore se réparer, il consomme de l'énergie. Ainsi lorsqu'on perd du muscle et à alimentation égale, les calories absorbées lors des repas ont tendance à être stockées plus facilement sous forme de graisse.

A savoir qu'il y aura davantage de calories dépensées si une personne au repos (allongée) a une masse musculaire plus importante qu'une autre.



3 minéraux importants et surtout pour le sportif :

LE POTASSIUM

Le potassium intervient dans la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire, le métabolisme des glucides, la synthèse des protéines et l'équilibre acidobasique. Un manque de potassium se traduit par des crampes et une altération de la contracture musculaire.

LE FER

Transporte l'oxygène dans le sang et dans le muscle. La carence en fer se traduit par plusieurs signes physiques et en premier lieu par une fatigue inhabituelle et une diminution de la force (endurance et énergie). On observe également des troubles cognitifs, des maux de tête, des palpitations, un essoufflement à l'effort et des vertiges.

LE MAGNESIUM

Le magnésium possède 2 qualités fondamentales dans la performance sportive, il est responsable de la contraction musculaire et de la transmission de l'influx nerveux. Impliqué dans le métabolisme du glucose, sans lui, nos muscles et notre cœur seraient incapables de synthétiser de l'énergie. Or le calcium en excès freine l'assimilation du magnésium. Donc limiter les produits laitiers (laits, fromages, etc...) pour augmenter vos performances. Le calcium présent dans l'organisme en quantité minimale, il faudra s'assurer ne pas avoir de carences en vitamine D car elle facilite son assimilation. Un des principaux signes d'un manque de magnésium est ce spasme de la paupière que vous avez déjà certainement ressenti. Les autres symptômes : fatigue, crampes ou contractures musculaires, tremblements, règles particulièrement douloureuses, hypertension, fourmillements ou engourdissements, surtout au niveau des mains et des pieds, anxiété, stress, irritabilité.

Pour connaître les aliments qui contiennent ces 3 minéraux, voir le « guide diététique pages 196 à 198 en version longue.

A) La performance par l'alimentation :

1) Les aliments conseillé et déconseillés avant un effort :

Se nourrir est un acte qui permet de prendre soin de sa santé et par conséquent d'améliorer ses performances physiques, psychologiques et mentales.

Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision (voir guide sur la diététique, page 292 en version longue) :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total.
Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2 grammes de protides/kg de poids de corps. De toute façon, un surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.
- Les lipides 30 à 35 % de l'apport énergétique total.
- Les glucides 50 à 55 % de l'apport énergétique total.

1.1) Aliments déconseillés dans un repas sportif :

Autour des séances d'entraînement on recommandera d'adopter les bons réflexes pour un repas sportif réussi. Ainsi tous les aliments difficiles à digérer ou pouvant causer des inconforts gastriques seront à éviter : graisses, épices, café, etc.

Les graisses :

Que ce soient de bons ou de mauvais gras, il vaut mieux en limiter la consommation avant et pendant l'entraînement. Les lipides exigent un long travail de digestion qui favorisent l'inconfort gastrique pendant l'effort. Toutefois, dans les heures qui suivent l'effort, il est tout à fait recommandé de consommer de bons gras comme l'huile d'olive, de lin, de colza ou de noix. Les oléagineux et les poissons gras sont aussi particulièrement indiqués en raison de leur forte teneur en Oméga-3. Voir page 95 du « guide diététique ».

Aliments stimulants les contractions des intestins :

Les épices ou les aliments qui causent des gaz peuvent entraîner de l'inconfort gastrique pendant l'effort. Ils ne doivent donc pas faire partie du repas du sportif juste avant l'entraînement. Aussi, les aliments épicés ou caféinés peuvent stimuler le péristaltisme et vous donner envie d'aller à la selle pendant l'entraînement.

Autres aliments déconseillés :

Aliments industriels + Produits raffinés + Produits sucrés + Alcool, tabac...

Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-))
- Une compote sans sucre ajouté.
- Manger plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- Un ou 2 carrés de chocolat noir 70% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (lait fermenté ou fromage).
- Éventuellement un dessert céréalier si charge d'entraînement sportive prévue dans 3 ou 4 heures qui suivent : cake diététique...

1.2) Hygiène à respecter et repas à conseiller avant le sport :

Avant de faire du sport, les bonnes pratiques :

- Buvez suffisamment ;
- Favorisez les aliments riches en glucides pour ne pas avoir à puiser dans les réserves d'énergie ;
- Faites correspondre les apports énergétiques nécessaires tout en respectant un délai de 3 heures entre le dernier repas et l'effort (variable selon les personnes).

Exemples de repas pour sportif, avant l'exercice :

Délai	Exemples de repas
3 à 4h avant l'effort	Repas normal, sans friture ni sauce grasse.
2 à 3h avant	1 bol de flocons d'avoine ou de muesli (sans sucres ajoutés) avec du lait et 2 fruits.
2h avant	1 fromage blanc de campagne, 1 barre de céréales maison (voir recette ci-après) et un fruit.
1h avant	1 barre de céréales maison et 1 fruit.
30 minutes avant	1 barre de céréales maison ou 1 fruit.

Barres de céréales gourmandes

Portion : 5 barres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps d'attente : 30 minutes

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines
- 20g de raisins secs
- 40g d'abricots secs
- 20g de noisettes
- 50g de figes séchées
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 70% de cacao)
- 40g de miel liquide (acacia)
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.

Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.
7. Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !



1.3) Les compléments alimentaires pour améliorer l'endurance musculaire :

La **Carnitine** est un acide aminé qui a la faculté d'oxyder les graisses et de les transporter dans les cellules musculaires qui les utilisent comme carburant.

Elle est très utile dans les sports d'endurance extrêmes car les glucides sont une source d'énergie d'assez courte durée.

Les graisses contenues dans l'organisme, plus caloriques, fournissent de l'énergie sur plusieurs heures, sans baisse de performance et sans fluctuation des taux d'insuline.

La Carnitine est le complément alimentaire à prioriser pour améliorer l'endurance : elle force le corps à utiliser les graisses comme substrat énergétique.

Les meilleures sources de Carnitine sont :

- la viande surtout la rouge. En plus elle beaucoup mieux absorbée par l'organisme.
- à un moindre degré, les produits laitiers, l'avocat et le tempeh (un produit à base de soja fermenté).

Le dosage :

Dans les 30 minutes après un effort physique important : 1 gramme voire 2 grammes si l'effort est très important (ça correspond à 200 grammes de viandes rouges). En le prenant avec une source de glucide, l'assimilation de la carnitine est favorisé.

L-CARNITINE



Teneurs pour 100g

Viandes et poissons

- Viande rouge : 80 à 95 mg
- Poisson : 7 mg (Cabillaud 5.6 mg)
- Poulet : 3 à 7 mg

Légumes

- Pommes de terre 2.4 mg
- Lentilles 2.1 mg
- Avocat 2 mg (pour un avocat)
- Patate douce 1.1 mg

Céréales

- Pain complet : 0,4 mg
- Pain blanc : 0,15 mg

Soja

- Tempeh 19.5 mg

Quelles sources d'énergie pour faire du sport ?

Glucides et graisses, les carburants de notre organisme

Energie pour faire fonctionner, notre cerveau, nos organes, nos muscles.

En s'entraînant à 60% de sa fréquence cardiaque maximale, l'organisme se trouve dans la zone de combustion des graisses, qui serait optimale pour la perte de poids !

Notre organisme puise dans les :

- Graisses lors d'une marche (effort modéré mais de longue durée, au-delà de 1 heure).



Après 3 heures d'activités de marche rapide sans s'arrêter, la perte de graisse corporelle est à son maxi, c'est 80% de l'énergie utilisée contre 20% de glucide ayant brûlés.

- Sucres lors d'un footing ou exos de résistance (effort soutenu, voire intense)

Conseils de nourriture avant, pendant et après la pratique d'activités physiques :

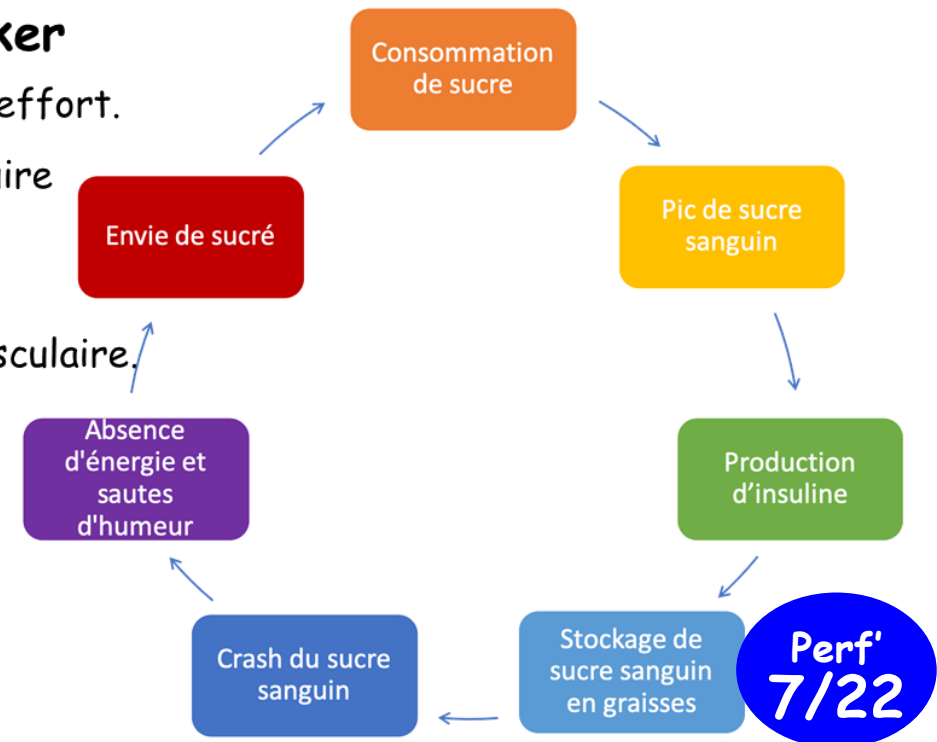
à moins que vous fassiez de l'exercice pendant plus de deux heures,
vous n'avez pas besoin de nourriture avant de commencer vos activités physiques.

En tout cas mangez au moins 2 à 3 heures avant votre activité physique !!!

- Si vous **mesurez votre taux de glycémie** au quotidien, faites une mesure glycémique avant, pendant et après l'effort.

Juste avant l'effort, un apport de sucre rapide n'est pas bénéfique au contraire :

- En réalité, il s'agit **d'éviter les pics d'insuline** provoqués par une charge trop importante de sucres rapides.
- Et ça peut entraîner une réaction de l'organisme qui va **stocker les sucres** plutôt qu'à les «libérer» immédiatement pour l'effort.
- Ingérer trop de sucres juste avant le départ peut donc conduire à une **baisse subite d'énergie, à une baisse du taux de sucre** dans le sang et à une sensation de fatigue et de faiblesse musculaire.
- Manger une dizaine de grains de raisins juste avant un effort peut par exemple amener à ce genre de phénomène : on est très bien pendant les **5 premières minutes** et tout à coup, l'apport énergétique disparaît et on se sent très faible.





QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE COURIR ?

S'alimenter pour une meilleure endurance peut relever du casse-tête, mais il n'y a pas de fatalité.

PAR SARA ANGLE

Que vous soyez un coureur de courtes distances ou un ultra-marathonien, une alimentation appropriée vous aidera à donner le meilleur de vous-même à chaque kilomètre. Bien manger avant de courir permet d'éviter une soudaine fatigue en cours d'entraînement (ainsi que

l'hypoglycémie ou les fringales) et avoir un impact direct sur votre performance. « *Ce que vous mangez vous aidera tout au long de la course, soit en constituant des stocks de glycogène pour l'endurance, soit en stimulant votre glycémie pour un effet à court terme* », explique la nutritionniste Amy Shapiro, à la tête du programme Real Nutrition NYC. Lorsque vous augmentez les distances, votre corps réclame plus de carburant et bien manger devient primordial.

LES ALIMENTS À ÉVITER AVANT DE COURIR

Il vaut mieux éviter les aliments riches en graisses, fibres et protéines avant d'attaquer le bitume ou les sentiers. « *Manger trop de graisses ou de protéines avant une course peut provoquer des crampes et de la fatigue car votre corps dépensera plus l'énergie pour la digestion que pour la course* », explique Amy Shapiro. Les aliments riches en fibres risquent aussi de provoquer des troubles gastro-intestinaux et des crampes parce qu'ils sont difficiles à digérer complètement et se déplacent rapidement dans votre système digestif. Certains coureurs ne jurent que par la stimulation de caféine, mais prenez garde de ne pas abuser du thé ou du café pour les mêmes raisons que vous évitez d'en abuser au bureau. Ils entraînent

un rythme cardiaque élevé, des maux d'estomac et de fréquentes excursions aux toilettes.

Voici des aliments qui peuvent être difficiles à digérer avant une course :

- les légumineuses
- les brocolis, artichauts ou légumes riches en fibres
- les pommes, poires ou autres fruits riches en fibres
- le fromage, la viande rouge, le bacon, ou autres aliments riches en fibres
- la caféine (en grande quantité)
- les aliments épicés

LES ALIMENTS À CONSOMMER AVANT DE COURIR

Selon Amy Shapiro, l'en-cas idéal avant de courir est facile à digérer et fournit un carburant immédiat. Les aliments qui ont une teneur élevée en glucides sont à privilégier car ils se décomposent en glucose, la principale source d'énergie du corps pendant une course. Le glucose circule dans la circulation sanguine, où il peut être soit utilisé pour l'énergie immédiate, soit stocké comme glycogène facilement accessible par les muscles et le foie. Un peu de protéines et de graisse peut favoriser l'endurance mais la majorité de votre carburant avant la course doit venir des glucides. Amy Shapiro prône la consommation de vrais aliments, lorsque cela est possible, plutôt que d'opter pour des barres ou de gels énergétiques. Son en-cas préféré :

- une banane et du beurre d'amande
- de la dinde et du fromage sur une tranche de pain complet
- des flocons d'avoine et des baies

- des bâtonnets de fromages et des carottes
- 1/4 d'avocat ou une ou deux cuillères à soupe de beurre de cacahuète sur une tranche de pain grillé

QUAND MANGER

Le repas idéal contient généralement 300 à 400 kilocalories à consommer environ deux heures avant une course, conseille Amy Shapiro. Même si vous partez pour une longue sortie, il est préférable de vous ravitailler à mi-course plutôt que de vous goinfrer au préalable. Si vous avez pris un repas lourd, vous risquez d'être obligé d'attendre jusqu'à quatre heures avant de courir pour éviter les maux d'estomac alors que 30 minutes suffisent généralement après un en-cas léger.

Évidemment, la quantité que vous devez consommer varie sensiblement selon votre corpulence et votre entraînement. Pour une course tranquille de moins d'une heure, visez 15 g de glucides.

« *La plupart des gens peuvent accomplir une course de 5 kilomètres sans s'alimenter avant*, dit Shapiro. *Mais vous parcourrez ces 5 kilomètres plus facilement si vous avez pris un petit en-cas riche en glucides, comme une portion de fruit.* »

Pour un entraînement plus long et intense, optez pour 30 g de glucides. Avant un marathon, il vous en faudra environ 50 à 75 g. Pour les sorties de plus de 75 minutes, apportez quelque chose pour vous approvisionner pendant la course car vous épuiserez votre stock de glycogènes. Amy Shapiro conseille une prise de 30 à 60 g de glucose pour chaque heure supplémentaire de course ainsi qu'un supplément d'électrolytes et de fluides.

Activité sportive et protéines pour une bonne santé

L'activité physique est importante pour ma santé. Faire du sport entretient les articulations, renforce la masse musculaire et le squelette.

L'exercice physique associé à une alimentation adéquate en protéines est la meilleure garantie pour des os solides et des muscles en forme. Les muscles sont constitués d'environ 20 % de protéines. Ils doivent être entretenus avec des apports en protéines et par une activité physique régulière. La qualité nutritionnelle des protéines conditionne les effets bénéfiques de l'activité sportive sur le corps.

Pratiqué à l'âge adulte, l'exercice physique permet de prévenir d'éventuels problèmes d'équilibre et de dépendance liés à la vieillesse.

Entre 20 et 80 ans la perte de la masse musculaire est estimée entre 20 et 40 % de la masse totale. La prévention de cette perte passe par l'activité physique régulière et un apport protéique de qualité et adapté.

QUELLES PROTÉINES FAVORISER ?

L'efficacité des protéines dépend de ses propriétés. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales. Les protéines laitières ont l'avantage de combiner des protéines de digestion lentes et rapides, très bénéfiques pour le muscle. Les végétariens peuvent remplacer la viande par des légumes secs. Ils doivent être accompagnées de pain ou de céréales.



FAUT-IL SOIGNER LA RÉCUPÉRATION ?

Dans les 30 minutes qui suivent l'effort, chez le sportif amateur et de compétition, il faut donner au corps de quoi réparer les muscles abîmés, se réhydrater et reconstruire son stock de glucides et de sodium. C'est pour cela que boire de l'eau accompagnée d'un fruit type banane, de 3-4 fruits secs et d'un laitage, lait nature ou chocolaté ou yaourt à boire, permettra au corps de récupérer correctement.

À CHAQUE SPORTIF SON BESOIN PROTÉIQUE

Pratiquer une activité sportive 1 à 3 fois par semaine ne nécessite pas d'apport protéiné supplémentaire par rapport à une personne sédentaire. Pour les sports d'endurance et les sports de force les besoins sont augmentés. Les sportifs de force étant ceux dont les besoins sont les plus élevés.

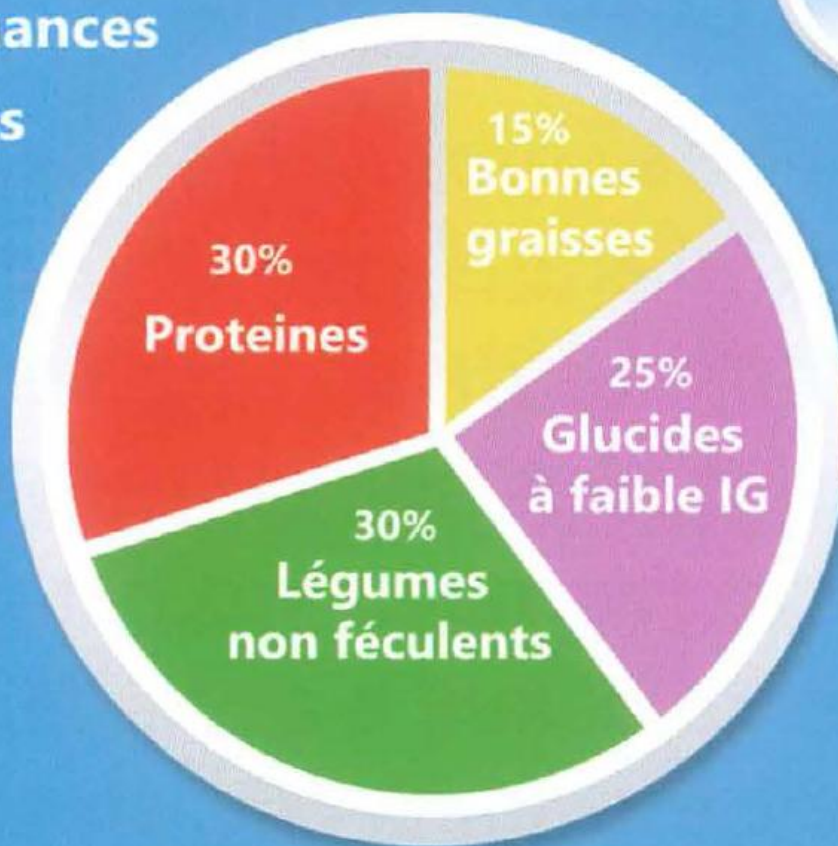
En partenariat avec le



Perf'
9/22

L'assiette idéale prise de muscle et/ou performances sportives

Eau
pure



ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

30%

Protéines

- . Viande (bio)
- . Œufs (bio)
- . Poisson (sauvage) pas d'élevage
- . Haricots
- . Noix, graines
- . Coquillages et crustacés
- . Isolat de whey
- . Soja (natto, miso, tempeh)
- . Algues

15%

Bonnes graisses

- . Ghee BIO (beurre clarifié)
- . Avocat BIO
- . Huile d'olive pression à froid
- . Huile d'onagre
- . Huile de coco
- . Huile de bourrache
- . Amandes, noisettes
- . Noix
- . Noix de cajou
- . Noix de macadamia
- . Graines de chia
- . Graines de lin

30%

Légumes

- . Graines germées
- . Brocoli, chou
- . Choufleur
- . Courgettes
- . Betteraves
- . Carottes
- . Ail, oignon
- . Concombre
- . Asperges
- . Salades, mâche
- . Epinard, roquette, pissenlit
- . Champignons
- . Tomates

25%

Glucides

- . Patates douces
- . Sarrasin germé
- . Lentilles germées
- . Pois chiches germés
- . Riz basmati ou thai
- . Riz sauvage
- . Pâtes de sarrasin
- . Galettes de sarrasin
- . Panais
- . Flocons d'avoine

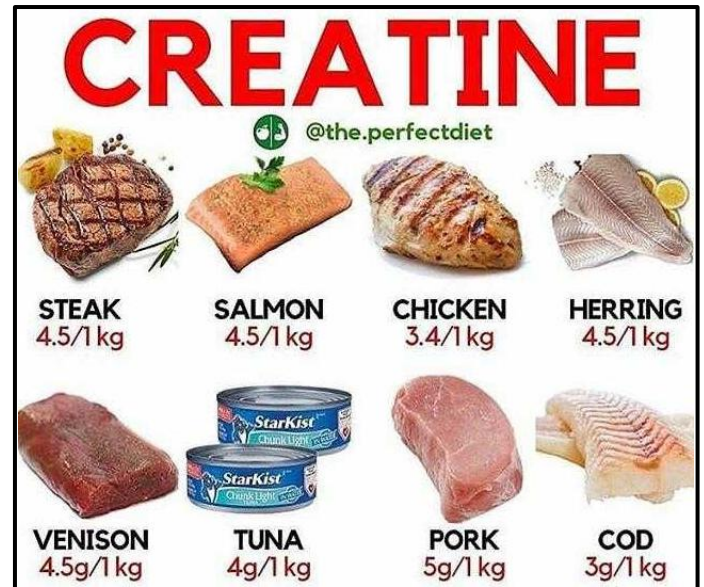
1.4) Les compléments alimentaires pour avoir **plus de force** :

La créatine :

Parmi les compléments alimentaires "spécial force", la créatine se trouve en tête de liste. En effet, **elle augmente les stocks d'ATP (fournisseur d'énergie à nos cellules) et améliore l'hydratation des fibres musculaires** qui sont ainsi plus fortes, plus résistantes et également plus volumineuses.

Voici une liste des aliments avec leur teneur en créatine :

- Le porc en contient 5 g/kg
- Le hareng en contient 4,5 à 10 g/kg
- Le bœuf en contient 4,5 g/kg
- Le saumon en contient 4,5 g/kg
- Le thon en contient 4 g/kg
- La viande blanche 3,4 g/kg
- Le lait en contient 0,1 g/kg
- Les cerises en contiennent 0,02 g/kg



Les gainers :

Les gainers sont des mélanges de protéines et d'hydrates de carbone très caloriques, qui sont destinés à prendre de la masse.

Évitez-les sauf si vous êtes vraiment très très maigre.

Les fibres musculaires étant saturées de nutriments, **les capacités de force s'en retrouvent augmentées.**

Les boosters « Pre-Workout » :

Ces boosters d'entraînement contiennent des stimulants (de la caféine en général), ainsi que des ingrédients qui optimisent le rendement à l'entraînement : meilleure vascularisation, meilleur transport des nutriments, meilleure congestion, plus de force, et meilleure récupération musculaire entre les séries.

1.5) Autre méthode d'alimentation : l'entraînement à glycogène bas

Lorsque vous vous entraînez en ayant mangé très peu de glucides et en ayant vidé vos réserves de glycogène préalablement, ça stress l'organisme et vous favorisez des adaptations métaboliques profitables à vos performances et votre santé à plus ou moins long terme ! Pour progresser de façon harmonieuse, il sera judicieux de créer la plus grande variété de stress possible.

L'alimentation est le socle de la performance. Une alimentation pauvre en glucide (de type cétogène ou méditerranéen avec toutefois quelques restrictions supplémentaires) va orienter l'organisme vers une consommation accrue et facilitée de lipides.

Les aliments en glucides :

- Fruits = uniquement les petites baies rouges.
- Légumes = Plutôt les verts.

Inconvénients :

Les performances vont un peu baisser pendant 5 à 8 semaines, le temps que l'organisme s'adapte aux stress répétés.

Avantages :

- Perdre de la masse grasseuse.
- Augmenter plus vite ses performances à partir de 6 à 8 semaines d'entraînement grâce à l'adaptation de l'organisme aux stress répétés par l'entraînement en glycogène bas.

Les boissons aux cétones (pour aider lors d'efforts et notamment lorsque toutes les réserves d'énergies ont été puisées dans l'organisme) :

Les cétones sont, à la base, produits par le foie lorsque l'organisme a épuisé ses réserves en glucides. Il s'agit donc d'un "carburant" supplémentaire pour les muscles en plus des lipides et glucides. Boissons idéales dans ce type d'alimentation à faibles glucides !



2) Conseils de nourriture pendant la pratique d'activités physiques :

Au bout de 30 minutes ou 1 heure d'effort, vous vous sentez en hypoglycémie :

- **Fatigue musculaire.**
- **Jambes lourdes.** → Essayez de consommer des sucres qui sont rapidement assimilables.
- **Coup de fringale.**

➤ Des glucides d'index glycémique élevé consommés pendant l'effort n'induisent pas de pic d'insuline.

❖ Au contraire, pendant un effort, notre organisme **déstocke ses réserves.**

Tout sucre ingéré, dans une certaine limite, vient en complément de ces réserves pour être directement utilisé par les muscles qui préservent ainsi leurs stocks.

➤ Privilégiez cependant des sucres faciles à digérer :

- ✓ **Miel.**
- ✓ **Fruit riche en sucre (banane, raisin, cerise).**
- ✓ **Fruit sec (figes, dattes, raisins).**



Les boissons & gels pendant l'effort :

Pour éviter les amalgames :

Les boissons énergétiques, (adaptées aux sportifs).

Exemples : Isostar, Gatorade, etc... Les critères nutritionnels sont bien précis, adaptés à l'effort sur le plan de l'énergie, de l'apport en macronutriments (glucides, protéines, lipides) et en micronutriments (vitamines B, C..., minéraux, oligoéléments, acides aminés, acides gras essentiels...).



Les boissons énergisantes, (pas adaptées aux sportifs, évitent surtout les coups de fatigue). Exemples : Red-Bull, Monster, Dark Dog, etc...

Ces boissons possèdent des propriétés acidifiantes, diurétiques (caféine), précipitant l'élimination urinaire de calcium, de magnésium et de sodium, avec pour conséquence l'aggravation de la déshydratation, des désordres électrolytiques, des troubles du rythme cardiaque, une diminution de la récupération, des troubles gastro-intestinaux, des crampes...



Gels énergétiques du sportif « faits maison » :

Très utilisé par les runners (semi-marathon, marathon...), mais également par d'autres sportifs (trail, triathlon, cyclisme, tennis...), le gel énergétique est facile à transporter (dans la main, dans la poche...). Il peut être consommé rapidement si le besoin s'en fait ressentir pour un apport nutritionnel instantané.

Ingrédients pour 4 gels de 25 g :

Gel énergétique orange (attention : le plus calorique)

- 30 g de sirop d'agave.
- 40 ml de jus d'orange.
- 30 g de miel.
- 2 pincées de fleur de sel.
- 1 cuillerée à soupe de curcuma en poudre.

Gel énergétique red

- 40 ml de jus de tomate.
- 20 g de sirop d'érable.
- 20 g de mélasse.
- 20 g de confiture de fraises.
- 2 pincées de fleur de sel ou de sel de céleri.
- 1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre.

Gel énergétique green (le moins calorique)

- 40 ml de thé vert.
- 20 g de sirop de bouleau.
- 20 g de sirop de riz.
- 20 g de marmelade d'oranges.
- 2 pincées de fleur de sel.
- 1 cuillerée à soupe de spiruline en poudre.



Versez dans un contenant rigide tel qu'une gourde ou bien dans une flasque souple.

Astuce : Ajustez la consistance du gel en mettant plus ou moins de liquide (thé, jus...).

LE + NUTRITION :

Le gel permet une prise énergétique et glucidique facile dans les sports en mouvement continu (course à pied, triathlon, cyclisme...). Il complète la boisson de l'effort.

Il faut toujours l'associer à de l'eau

BOISSONS de l'effort :


- Teneur en glucides : La teneur idéale pour la performance se situe entre 60 et 80 g de glucides par litre mais une teneur entre 40 et 90 g/L est acceptable.
- Qualité des glucides : L'index glycémique doit être élevé. Certaines boissons associent plusieurs types de glucides (glucose, fructose, maltodextrine, saccharose) ce qui permet d'augmenter la quantité de glucides exogènes utilisés à l'effort.
- L'idéal est d'associer du glucose ou des maltodextrines (les maltodextrines sont des assemblages de molécules de glucose) et du fructose car avec le glucose, ils utilisent des voies de pénétration intracellulaires différentes.
Attention tout de même à ne pas utiliser trop de fructose en raison du risque de diarrhées.
- 500 à 700 mg de sodium par litre d'eau.
- PH : une ingestion quotidienne et répétée de boisson acide peut provoquer des crampes et douleurs musculaires durant l'effort. Il est donc recommandé d'éviter les boissons trop acides et d'utiliser des boissons dont le PH dépasse 5,5.
- Des protéines peuvent être présentes dans la boisson de l'effort mais c'est rare. Le dosage recommandé est de 1 g de protéines pour 4 g de glucides.
- Vitamines : des vitamines peuvent être ajoutées. Il s'agit principalement de la vitamine B1 (dont la présence est obligatoire en France) et de la vitamine C. La vitamine B1 favorise l'utilisation du glucose et les régimes riches en glucides raffinés peuvent favoriser les carences en vitamine B.

Les composants des boissons de l'effort :

Nom	Descriptif	Index Glycémique	Avantages & inconvénients
Glucose ou Dextrose	Sucre simple	100	Bonne digestibilité mais IG élevé.
Fructose	Sucre simple. Surtout présent dans les fruits et le miel	23	Voies de pénétration intra cellulaires différentes de celles du glucose. IG bas mais risque de diarrhées en cas d'ingestion trop importante.
Saccharose	Sucre de table. Composé d'une molécule de fructose et une de glucose.	68	IG modéré.
Maltodextrine	Obtenu avec l'amidon de la pomme de terre ou du maïs.	105	Optimise la vidange gastrique et évite les troubles digestifs. Par contre IG très élevé.

Perf'
15/22

Quelques aliments de l'effort :

Aliments	Quantité pour apporter 20g de glucide	Index Glycémique	Teneur en sodium	 Avantages/ Inconvénients
Boisson de l'effort	200 à 250ml	Élevé	Souvent bonne	Trop concentré en glucides.
Gel de l'effort	1 gel de 30g	Élevé	Trop basse	Utile en cas de coup de barre ou de fringale. Caféine & Magnésium en +.
Barre de l'effort	1 barre de 30g	Élevé	Trop basse	Voir recette fait maison.
Banane	Les 3/4	Modéré	Trop peu	Riche en potassium. IG bas.
Orange	1 grosse	Bas	Trop peu	Riche en potassium & magnésium.
Fruits secs	30g	Bas pour abricot sec. Modéré pour raisins et figes.		Riche en potassium & magnésium. IG bas.

Après les efforts,

il est recommandé d'avoir toujours sur soi de quoi refournir du sucre à l'organisme en cas de signes d'hypoglycémie,

Si petite hypoglycémie, prévoyez des aliments relativement diététiques :

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, cerise, pêche, melon, pastèque).
- Et 1 petite poignée d'oléagineux ou fruits secs riches en sucre (cacahuètes, noix de cajou, pistaches ou figues, raisins secs et dattes séchées).

Si hypoglycémie plus avancée :

Ils sont de bien meilleure qualité que le sucre blanc :

N°1 = Le sucre de coco biologique : Par contre il est aussi calorique que le sucre blanc. Le sucre de coco est issu de la fleur de cocotier. C'est l'édulcorant préféré des adeptes de la cuisine, car il s'accommode parfaitement à la cuisson. Malgré son goût caramélisé, son **indice glycémique est seulement de 35** et il remplace facilement le sucre dans les recettes de desserts (1 dose de sucre de coco pour 1 dose de sucre raffiné). Il est également **riche en minéraux**, ce qui le rend nutritionnellement supérieur au sucre de canne par exemple.

N°2 = Le sucre complet ou Rapadura ou Muscovado : Aussi calorique que le sucre blanc, il est plus **riche en protéines, minéraux** tels que le calcium, le fer, le magnésium et certaines vitamines du groupe B : il est moins raffiné et son taux de saccharose est moins important. Le sucre roux est une variante de sucre complet. Par contre **indice glycémique de 68, autant que le sucre blanc**.

N°3 = Le sirop d'agave. Il est presque aussi calorique que le sucre blanc et provient d'une plante exotique cultivée au Mexique. Pour la transformer en sirop, la plante est chauffée pendant de longues heures ce qui **fait grimper son Index glycémique à 20**. Très concentré en glucose & 70% de fructose, le sirop d'agave pourrait avoir les mêmes travers que le sucre blanc.

Si hypoglycémie importante (jambes en coton et/ou à la limite d'un malaise ou évanouissement) :

Le meilleur moyen d'augmenter assez rapidement son taux de sucre sanguin est d'utiliser un aliment sucré LIQUIDE (boisson).

- Soda sucré (surtout pas light).

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, pêche, melon, pastèque, cerise) et un morceau de pain + s'il le faut, 3 à 4 carrés de sucre.

Après un effort d'endurance d'au moins 1 heure :

- Eau bicarbonatée (pour tamponner l'acidité produite pendant l'effort).
- Fromage, type Féta.
- Compote Pomme « maison » avec des flocons d'avoines.

L'alimentation en phase de récupération :

Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la réhydratation, la recharge des réserves glycogéniques, protéiques calcium, sels minéraux, oligo-éléments et l'élimination des « toxines » de fatigue. Les nutritionnistes sont unanimes, votre alimentation est productive tout de suite après votre effort sportif. Ce moment idéal porte le nom de fenêtre métabolique (moins de 30 minutes après l'effort).

Il faudra donc s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de glycogène hépatique.
- Réparer les fibres **musculaires**.

Après un effort d'endurance d'au moins 1 heure :

- Eau bicarbonatée (pour tamponner l'acidité produite pendant l'effort).
- Fromage, type Féta.
- Compote Pomme « maison » avec des flocons d'avoine.

A quels moments ?

- *Juste après l'entraînement, la collation sportive doit combiner :*
 - Pendant 2 à 4 heures, ingérer toutes les 15 minutes, 150 à 300 ml de boisson de l'effort coupés environ pour moitié d'eau bicarbonatée, pour atteindre 50 à 70 g/l de glucides.
 - Les protéines : lait, boisson protéinée.
 - Les glucides : fruits, 2 carrés de chocolats noirs au minimum à 70% de cacao, 1 petite poignée de fruits secs.
- A partir d'une heure après l'effort, ingérer également des aliments solides apportant des protéines (viande blanche ou rouge).
- Puis, 2 à 4 h après l'arrivée, prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
 - Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
 - Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
 - Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides. L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide diététique.)

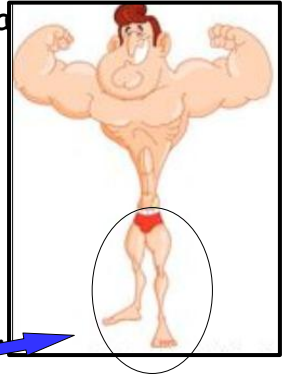
Considérez que l'apport de protéines et d'acides aminés vous sert à reconstituer votre masse musculaire et à la développer.

B) Performances dans l'effort physique :

Comment améliorer sa musculature ?

Cibler un muscle en particulier n'est pas la bonne stratégie lorsqu'on cherche à renforcer sa masse musculaire. Varier les activités est la base : « Que l'on cherche à prendre en masse ou en force, il faut effectuer des exercices poly-articulaires pour améliorer sa musculature. Autrement dit, les exercices que l'on pratique doivent impliquer plusieurs muscles que l'on veillera à bien contracter. »

Exemple : si vous voulez essentiellement développer vos pectoraux, il sera important de travailler également les autres groupes musculaires du haut du corps et ceux du bas du corps pour progresser sur votre cible. En visant un seul muscle on va rapidement stagner car l'organisme n'aime pas le déséquilibre et, à un moment, va plafonner le surdéveloppement d'un muscle.



Ne négligez pas certaines parties de votre corps !

1) Pour améliorer sa force,

Il faut stimuler les fibres blanches au maximum. L'amélioration de la force passe par une stimulation des fibres rapides avec des entraînements constitués de mouvements de base lourds. Par exemple faire des squats avec un pack d'eau au-dessus de la tête. Voir circuit force p 222.

En séries courtes (de 6 à 8 reps), avec des temps de repos de 2 à 3 minutes.

À la fin de la séance, choisissez un exercice de base selon le groupe musculaire que vous venez de travailler et faites des séries explosives, à raison de 5 séries de 8 reps très explosives, avec 2 minutes de récupération entre chaque série. (Voir circuit explosivité page 452).

2) L'agilité et l'explosivité

Elles permettent de se rattraper en cas de glissade, de pouvoir esquiver quelque chose, d'exécuter un mouvement de façon très explosive comme un chat peut bondir, de pouvoir sauter ou courir vite pendant un court moment, de pouvoir se défendre. Ce sont des qualités physiques fondamentales en sport.

L'explosivité c'est quoi ?

L'explosivité est une utilisation de la **puissance musculaire**. Il s'agit de la capacité à enclencher, en un temps court, une forte contraction musculaire. Cela permet un mouvement important, intense et rapide. La force physique est alors mise en application de manière totale et furtive.

L'explosivité doit être à la base de tout : elle permet de développer la puissance et d'augmenter la capacité à réagir plus vite. Elle consiste à **développer le maximum de force en un minimum de temps**.

A quoi sert l'explosivité ?

Elle est utile dans de nombreuses disciplines sportives. L'explosivité est la base du sprint. On la retrouve donc en athlétisme mais également dans les sports collectifs comme le football ou le rugby. Dans les sports de combat ou de lancers elle est très importante. En volley, en basket ou dans les concours de saut, elle aide les athlètes à avoir une meilleure détente. Cette faculté permet également de faire la différence dans des sports comme le tennis ou le cyclisme avec une rapidité d'action.

Perf'
19/22

Comment travailler l'explosivité ?

Un échauffement conséquent : La qualité de l'échauffement est encore plus importante quand il s'agit de préparer des efforts qualitatifs d'explosivité.

Il devra être profond et rigoureux en insistant sur la préparation des muscles "ischio-jambiers" notamment.

Néanmoins, la fraîcheur étant une des conditions d'efficacité du travail, cet échauffement doit aussi maintenir les ressources physiques des joueurs intacts.

- **Pliométrie**, c'est-à-dire l'enchaînement d'une contraction excentrique suivie d'une contraction concentrique la plus intense possible, exemple : renvoi d'un médecine-ball.
- **Stato-dynamique**, (avec ou sans charge) c'est-à-dire l'enchaînement d'une isométrique (statique) suivie d'une contraction concentrique la plus intense possible, comme par exemple pour développer la détente verticale en basket-ball, à partir d'une position en $\frac{1}{2}$ squat tenue 7 secondes, sauter le plus haut possible (sans charge)... en répétitions et en séries : 3x10... 20 x 10... 100x10.
- **Fractionnés courts voire très courts** : Il s'agit de départs arrêtés, par exemple en course à pied (sprint). C'est donc un travail de poussée dans la technique de la pratique cible.
- **Sur-vitesse**, en légère descente pour s'habituer à une fréquence gestuelle élevée à reproduire volontairement ensuite sur plat.

Il est possible de travailler l'**explosivité** du bas du corps grâce aux flexions-extensions. Vous enchaînez un squat avec un saut le plus haut possible. Pour le haut du corps, réalisez des pompes sautées. Au moment où vous finissez votre pompe, avec les bras tendus, poussez pour taper dans vos mains et recommencez. Vous pouvez aussi lancer et attraper un médecine-ball contre un mur. Pour l'ensemble du corps, les burpees sont un bon moyen d'y arriver. Faites attention, ces exercices sont très traumatiques et doivent être correctement réalisés.

Voir circuit training explosivité proposé en page 452.

3) Comment améliorer son équilibre ?

L'équilibre est un élément essentiel de notre quotidien. Au métro, pour enfiler ses chaussettes ou en faisant du sport, on sollicite notre point d'ancrage plus qu'on ne l'imagine. « L'équilibre est une affaire de proprioception, c'est-à-dire savoir se situer dans l'espace, précise le coach. Il faut être capable d'activer son tronc et les muscles stabilisateurs. Donc, l'idéal, est de réaliser des exercices qui sollicitent le buste et les jambes en même temps. »

Les bons entraînements : certaines postures de yoga comme celle de la montagne, de l'arbre ou du guerrier forcent à la concentration et nous font travailler l'équilibre. Voir yoga en page 283 ou le circuit training équilibre proposé en page 388.

4) Améliorer sa mobilité.

La mobilité ou « mobility training », c'est travailler à la fois **souplesse** (grâce à des exercices d'étirements statiques et dynamiques) **et force** (c'est-à-dire avoir le contrôle de tes mouvements).

Effectuer seulement des exercices de souplesse n'aide pas à améliorer ta mobilité, ni à atténuer tes douleurs musculaires ou à te renforcer.

La mobilité contrôle le mouvement de tes articulations, via la force de tes muscles. **C'est le mouvement total qu'une articulation peut faire.** Plus ta mobilité physique est bonne, plus tu peux bouger dans toutes les directions, en amplitude et sans douleurs.

La mobilité du corps humain repose sur une **combinaison complexe** entre :

1. Le cerveau (tout est dans la tête, avant même le mouvement !),
2. Le système nerveux central,
3. Les muscles,
4. Les articulations,
5. Les ligaments,
6. Les tendons,

Les étirements statiques ne suffisent pas à améliorer ta mobilité, ni à réduire les douleurs musculaires car ils sont simplement pratiqués pour lutter contre les mauvaises postures ou lors de difficultés de mouvement. Les étirements permettent de travailler sur l'amplitude de mouvement passive des articulations et d'étirer les muscles.

Grâce aux étirements statiques, tes muscles restent allongés et flexibles, mais cela ne va pas plus loin. En faisant des étirements, tu ne t'occupes que d'une seule petite partie de ton corps : la musculature.

C'est pour cela qu'un entraînement régulier en mobilité va non seulement réduire les tensions musculaires, mais aussi améliorer l'équilibre et minimiser le risque de raidissement des articulations et ligaments.



5) Améliorer ses perfs d'endurance :

"Un esprit sain dans un corps sain", voilà ce qui nous motive à pratiquer du sport et à maintenir une certaine activité physique. Pour avoir une bonne mine et profiter pleinement de sa séance en salle de sport ou à l'extérieur, voici quelques recommandations pour travailler son endurance, résister à l'effort et progresser au fil du temps.

1. Définissez un programme d'entraînement spécifique

Pour augmenter son endurance et sa résistance, il faut définir un programme d'entraînement sportif bien précis. Le plus important, c'est la régularité !

2. Faites-vous aider par un professionnel

Pour un débutant, trois séances par semaine d'au moins 30 minutes chacune sont largement suffisantes pour démarrer une activité sportive. Ensuite lorsque vous aurez compris tous les mouvements après quelques séances, vous pourrez travailler seul.

3. Prenez de nouvelles habitudes alimentaires

Ce n'est pas un secret que l'alimentation joue un rôle prépondérant pour améliorer sa forme physique. Les aliments que vous consommez sont le carburant qui va aider votre corps à fabriquer l'énergie nécessaire pour l'activité pratiquée. Pour cela, préconisez les légumes,

les fruits et les aliments qui contiennent des protéines. Ces nutriments ont un rôle à la fois énergétique et fonctionnel et favorisent la construction musculaire.

3. **Boire suffisamment d'eau** est également très recommandé si vous suivez une activité physique et souhaitez augmenter votre endurance. En effet, mis à part ses bienfaits connus sur la santé, l'eau lutte contre la fatigue musculaire et refroidit le corps de la chaleur des efforts fournis. L'eau évite les calculs rénaux ;

4. Bien se reposer pour développer son endurance

On vous dit souvent qu'il faut rester actif pour améliorer sa résistance et gagner des points en endurance. Cependant, savoir se reposer est aussi important. Pour un débutant, les trois séances par semaine sont efficaces pour accroître ses capacités respiratoires. Au-delà de ça, vous risquez d'épuiser votre corps, surtout si vous venez de débiter un sport. Vous pouvez rester en mouvement tous les jours et bouger en faisant des courses ou en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur. Mais si on parle d'une activité très intense, le mieux est de s'arrêter au moins 1 à 2 fois par semaine. Si vous envisagez quand même de pratiquer un sport quotidiennement, ayez une bonne nuit de sommeil pour conserver votre énergie et votre concentration. Il est conseillé de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour avoir un sommeil réparateur. Voir page 499.

L'entraînement pour améliorer son endurance :

Malgré ce que l'on pourrait penser, il ne suffit pas de faire que du cardio pour améliorer son endurance. Améliorer la sensibilité des fibres lentes musculaires passe aussi par une dose d'hypertrophie musculaire (augmentation du volume du muscle).

Faites de la musculation avant chaque séance de cardio :

Consacrez 30 minutes à votre séance de musculation, qui devra être composée de séries de 12 à 15 répétitions, puis passez à votre séance de cardio. Cette séance devrait durer environ 30 minutes, dans laquelle vous effectuerez du "fractionné".

Voir circuit training « cardio » page 214. **490**



Par exemple : 1 minute à très haute intensité (accélération) et 1 minute à faible intensité (décélération). Cette formule vous permettra de brûler les graisses efficacement, tout en augmentant votre endurance musculaire.

L'amélioration de l'endurance passe par un travail aérobie adapté, mais également par de l'hypertrophie. En effet, la musculation augmente aussi l'endurance musculaire.

Comment améliorer sa résistance ?

Derrière la question de résistance se cache nos muscles. Qu'ils s'agissent de ceux que l'on sollicite pour des exercices précis ou ceux qui cerclent notre cœur, il est primordial de bien les renforcer. « Pour cela, il faut augmenter progressivement son activité physique quotidienne en pratiquant des exercices régulièrement. » Nous l'aurons compris, le maître mot est la constance.

C) Récupérer après un certain âge + d'autres moyens de Récupération

1) La récupération sportive après 40 ans

Elle prend plusieurs formes, active, passive et nutritionnelle.

Après 40 ans, le corps met plus de temps à se reconstruire. Votre taux de testostérone (anabolisant naturel, qui construit vos **muscles**) baisse d'1 % par an depuis que vous avez 30 ans.

Moins de testostérone = 20 % de moins à 40 ans qu'à 20 ans.

- Vous prenez moins facilement des muscles ;
- Votre performance a tendance à baisser ;

Ensuite, la récupération nutritionnelle. Après 40 ans, votre nutrition après l'effort doit comporter plus d'antioxydants que lorsque vous étiez plus jeune.

Voici ce que vous pouvez ingérer au quotidien, et après l'**entraînement** :

- Les carottes, riches en alpha carotène ;
- Du brocoli, riches en sulforaphanes et précurseurs ;
- Le thé vert contient des EGCG (puissant antioxydant) ;
- Du persil (vitamine C) ;
- Des fruits rouges et notamment les tous petits, de la pomme ;
- Du curcuma, du romarin, du thym, antioxydants et sources d'acide ursolique.

La récupération sportive après 50 ans

Vous faites du cyclisme, vous avez de la chance, c'est le sport le plus conseillé par les professionnels de santé avec la natation !

Pour faire simple, après 50 ans, les médecins et rhumatologues conseillent de faire comme si vous aviez 40 ans, mais en ajoutant :

1. Un échauffement plus long ;
2. Des étirements plus doux et plus soignés ;
3. Une plus grande hydratation ;
4. La progressivité dans tout ce que vous faites.

Vous l'avez probablement noté, le moindre petit écart nutritionnel vous fait grossir ! Votre récupération nutritionnelle doit s'appuyer sur un régime alimentaire quotidien plus strict.

Portez votre attention sur les aliments à l'index glycémique bas. (Voir page 42 du guide diététique).

Et les lipides ? Le bon cholestérol permet aux testicules chez l'homme, et aux ovaires et à la glande surrénale chez la femme de fabriquer de la testostérone !

LA TESTOSTERONE : Même si les femmes en ont 7 fois moins que les hommes, celle-ci est quand même essentielle. Car cette petite hormone "couteau-suisse" intervient dans de nombreux domaines :

- Développement musculaire et osseux.
- Des études ont montré que la testostérone intervenait dans le processus de mémorisation.
- Renforcement du muscle cardiaque.
- Elle aurait un impact sur la libido et sur le désir sexuel des femmes.

Testostérone et ménopause :

Lorsque la ménopause survient (vers 50 ans environ), les ovaires cessent de fonctionner. Du coup, le taux de testostérone diminue brutalement : seules les glandes surrénales continuent la production. Et les conséquences sont importantes.

- Le manque de testostérone se voit déjà au niveau de la silhouette : les muscles (en particulier ceux des bras) deviennent moins toniques et la masse grasse se répartit différemment (on grossit plus facilement du ventre et des hanches).
- Avec la perte de densité osseuse, le squelette se fragilise (surtout au niveau de la hanche). Le muscle cardiaque perd en tonicité : on s'essouffle plus rapidement.
- Fatigue plus importante et un risque d'anémie plus élevé. Enfin, la libido a tendance à diminuer...

Comment augmenter naturellement son taux de testostérone ?

Pour garder un corps en bonne santé - et une silhouette tonique ! - après la ménopause, il s'agit d'éviter certains facteurs qui entraînent une (nouvelle) baisse du taux de testostérone. Ainsi, le stress, le manque de sommeil, et la consommation de perturbateurs endocriniens (parabens, pesticides...) sont à bannir !

Pratiquer une activité physique régulière et adopter un régime alimentaire équilibré sont également deux réflexes essentiels. Adopter un régime alimentaire riche en oméga-3. Le mode de vie méditerranéen, par exemple...

Avant la ménopause

Les ovaires commencent à moins bien travailler, et à sécréter les hormones sexuelles, œstrogène et progestérone, de façon plus anarchique. D'où une irrégularité des cycles, un syndrome prémenstruel accentué chez certaines femmes, des règles abondantes, des difficultés à perdre du poids et parfois, des troubles du sommeil.

* Un syndrome prémenstruel, des règles abondantes

● **Avant les règles**, certaines femmes deviennent plus irritables et tendues, d'autres connaissent des règles abondantes et prolongées. On peut opter pour la solution hormonale : le stérilet à la progestérone pour diminuer le flux des règles ou la progestérone en comprimés ou capsules, 12 à 15 jours par mois pour réduire le syndrome prémenstruel. « Les traitements non hormonaux ont aussi leur place, dit la Dr Isabelle Héron, gynécologue, par exemple des compléments alimentaires à base de mélisse, de fruit de gattilier et de vitamine B6. »



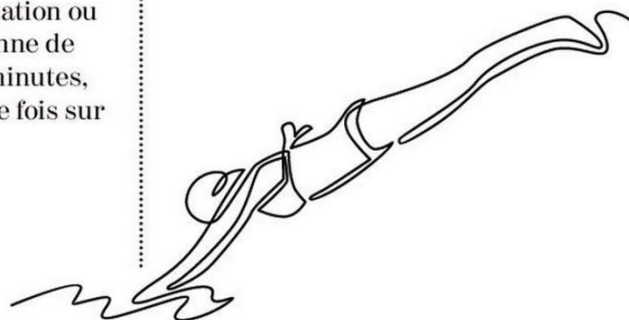
* Des troubles du sommeil

● **Avec la baisse des œstrogènes**, la température interne du corps pendant la nuit diminue moins qu'auparavant ; cela perturbe le rythme veille/sommeil. Commencez par bannir tout ce qui peut énerver (écrans, tabac, alcool, sport...) et par vous coucher seulement quand la fatigue se fait sentir. On peut aussi prendre un bain tiède avant le coucher et s'aménager une chambre fraîche. Avant d'éteindre ou juste après, une courte séance de méditation ou de cohérence cardiaque donne de bons résultats : pendant 5 minutes, inspirez et expirez à chaque fois sur 5 secondes.

* Une perte de poids moins facile

● « **Le métabolisme du corps diminue autour de 40-45 ans**, explique la Dr Brigitte Letombe, gynécologue. Autrement dit, on dépense moins de calories pour le même mode de vie. » C'est le moment d'introduire davantage de fruits et légumes, de céréales complètes, de légumineuses et de poisson dans l'assiette. On peut troquer les en-cas très sucrés par un fruit et un carré de chocolat ou par une petite poignée de pistaches, d'amandes ou de noisettes, ou encore par un yaourt nature additionné d'une cuillère à café de miel.

● **L'autre priorité** : avoir une activité physique régulière « ne serait-ce qu'en marchant et prenant les escaliers tous les jours, précise la Dr Letombe. L'idéal est d'avoir aussi deux séances hebdomadaires de 30 minutes au moins d'activité aérobie, qui fasse transpirer et monter la fréquence cardiaque comme la danse, la natation ou le jogging... »



LE BON SUIVI MÉDICAL

● **Gynécologique** : une consultation annuelle pour un bilan général, une prise en charge des effets secondaires du traitement hormonal de la ménopause, les dépistages des cancers du sein et de l'utérus.

● **Rhumatologique** : une ostéodensitométrie est prescrite en début de ménopause pour les femmes ayant des facteurs de risque (antécédent de fracture du col fémoral chez l'un de ses

parents, ménopause précoce...), ou encore celles étant sous THM à des doses inférieures aux doses recommandées pour la protection osseuse. L'examen est remboursé à 70 %.

● **Cardiologique** : pas systématique, sauf en cas d'antécédent de maladie cardiaque ou de facteurs de risques (tabac, hypertension, sédentarité, surpoids, diabète).

Pendant la ménopause

Si 15 à 20 % des femmes ne ressentent aucun signe, la même proportion de femmes est très gênée.

* En cas de bouffées de chaleur

Touchant près de 80 % des femmes, elles sont d'autant plus handicapantes quand elles surviennent la nuit.

● **Tout doux sur les plats épicés, l'alcool et le café** qui augmentent la température corporelle. Vous fumez ? Comme le tabac augmente les bouffées de chaleur, essayez d'arrêter ou du moins de réduire.

● **Sous l'effet du stress**, le corps sécrète du cortisol, une hormone qui favorise les bouffées de chaleur. Quelques minutes de respiration abdominale aident à le réduire : assise et les mains sur le ventre, inspirer trois secondes par le nez en gonflant le ventre, bloquer l'air trois secondes, expirer lentement par la bouche.

● **Si les bouffées "hachent" vos nuits**, choisissez un pyjama en coton ou en lin qui absorbe la transpiration, et une couette en fibres de polyester.

● **Cela ne suffit pas ?** Essayez les phyto-estrogènes issus du soja, de la sauge, du trèfle ou du houblon, en gélules ou infusions, sans dépasser

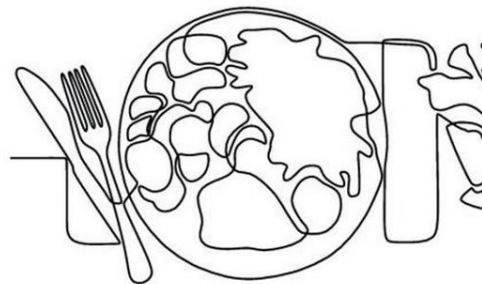
1 mg par kilo de poids corporel et par jour.

« Si les preuves de leur efficacité sont faibles, leur effet placebo améliore les symptômes dans 50 % des cas », explique la Dr Letombe. On les déconseille en cas d'antécédent de cancer du sein.

* En cas de sécheresse vaginale

La sécheresse des muqueuses vaginales provoque des démangeaisons, des sensations de brûlure voire des infections vaginales à répétition. Pour la toilette intime, troquer les produits contenant du savon pour des produits de toilette intime spécifiques, au pH neutre « et pas plus d'une fois par jour », précise la Dr Isabelle Héron.

● **Le gynécologue** peut prescrire un traitement local à base d'œstrogènes, en gel ou en ovule, à utiliser deux à trois fois par semaine. Les femmes ne pouvant pas ou ne souhaitant pas utiliser d'hormone se tourneront vers les gels hydratants. Disponibles en pharmacie, ils sont à base de glycérine (Hydralyn, Replens...) combinée à des extraits de plantes (Saforelle), ou bien à base d'acide hyaluronique (Mucogyne, Cicatridine...). Si les rapports sexuels réguliers entretiennent les sécrétions, encore faut-il atténuer les douleurs avec un lubrifiant, à base d'eau et de glycérine, ou d'acide hyaluronique qui a l'avantage de "durer" tout au long du rapport.



* En cas de prise de poids

« C'est surtout avant la ménopause que l'on prend les quelques kilos difficiles à perdre », note la Dr Héron.

● **On limite les fritures et les charcuteries** à un ou deux repas par semaine, tout en privilégiant le poisson, les fruits et légumes, et les légumineuses. Le midi, commencer par une crudité qui, en emplissant l'estomac, permet de limiter la prise alimentaire ; choisir une protéine "maigre" (jambon dégraissé, œufs...). Le soir, il est judicieux de manger moins pour moins stocker.

● **Il est toujours temps de reprendre l'activité physique !** D'abord, votre médecin fera un point sur votre santé cardiovasculaire. Puis optez pour de l'endurance (vélo, natation, marche...), 30-60 minutes trois fois par semaine, sans aller jusqu'à l'essoufflement.

Quid du traitement hormonal ?

● **Le traitement hormonal de la ménopause (THM)** compense l'insuffisance de sécrétion ovarienne en œstrogènes. Il peut être proposé pour soulager les bouffées de chaleur importantes et les sueurs nocturnes.

● **Il nécessite au préalable une consultation spécifique** afin d'évaluer les risques osseux, mammaires et cardiovasculaires.

● **Le THM** se prend le plus tôt possible, pendant plusieurs années à la dose minimale efficace pour réduire les troubles et en évaluant chaque année la balance bénéfice-risque.

● **Pour qui ?** Les femmes n'ayant pas de cancer du sein connu ou suspecté, ni d'antécédents ou de maladies thrombo-emboliques veineuses ou artérielles.



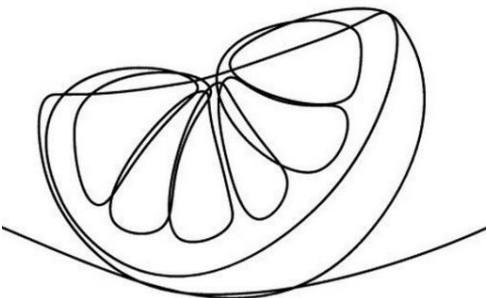


* En cas de modifications de la peau, des cheveux et des ongles

La peau perd de son élasticité, les cheveux et ongles deviennent cassants : en cause, la chute hormonale, mais aussi l'hérédité, l'alimentation, l'exposition au soleil...

● **Misez sur les fruits et légumes**, de préférence riches en vitamine C (agrumes, cassis, poivrons...), et en bêta-carotène (végétaux de couleur orange ou verte) : ces antioxydants compensent le phénomène de stress oxydatif, qui augmente avec l'âge et altère la peau. Optez aussi pour les huiles de colza, olive et tournesol, riches en vitamine E importante pour la peau. Buvez un litre et demi : eau, mais aussi tisanes, jus de fruits frais, thé, soupes.

● **Protégez-vous davantage du soleil** à l'aide de vêtements et chapeaux, de crèmes solaires aux indices élevés. Les fumeuses, à défaut de pouvoir réduire le tabac, peuvent "limiter la casse" en mangeant plus de fruits et légumes riches en vitamine C, en faisant plus de sport qui améliore la circulation sanguine.

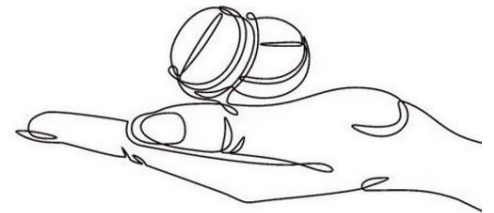


* En cas de troubles de l'humeur

Si la fuite des hormones est en cause, « c'est aussi une période où les enfants partent, le travail peut devenir difficile, les parents vieillissent », souligne la Dr Letombe.

● **Activité physique, sophrologie ou relaxation** s'avèrent utiles pour gérer les sautes d'humeur. Un exercice simple consiste, debout et pieds de la largeur du bassin, à écarter les bras tendus pour faire un V inversé, puis à tourner les épaules au maximum vers la droite puis vers la gauche, en laissant le buste pivoter et les bras accompagner naturellement le mouvement du corps. Faire entre 20 et 30 allers et retours.

● **Essayer une cure de magnésium** à raison de 5 mg par kilo de poids et par jour pendant au moins un mois ; ce composé agit notamment sur la nervosité. Côté plantes, la passiflore améliore les troubles de l'anxiété et



l'hypersensibilité aux émotions : à utiliser sous forme d'extrait sec en gélule (0,5 g à 2 g par jour, en trois ou quatre prises) ou en infusion (2,5 g de parties aériennes séchées dans 1 l d'eau bouillante).

● **Chez certaines**, la ménopause peut entraîner un syndrome dépressif. État de tristesse quasi constant, perte de goût pour ce qui faisait plaisir auparavant, idées noires... ces signes doivent pousser à consulter un médecin pour établir un diagnostic précis. Des antidépresseurs ou une psychothérapie (parfois les deux) seront peut-être nécessaires pour passer ce cap.

APRÈS LE SPORT, ON ÉVITE LES COURBATURES

Impossible de vous baisser le lendemain d'une course à pied, d'un match de tennis ou d'une sortie d'équitation ? Pas de fatalité, des aliments ciblés savent prévenir les douleurs musculaires et apporter tout ce dont l'organisme a besoin.

PAR ANNE DUFOUR

Après l'effort, ce n'est pas toujours le réconfort. S'il vous est impossible de vous asseoir aux toilettes ou de vous baisser pour ramasser vos clés, "vous souffrez de *DOMS* (*Delayed Onset Muscle Soreness*), douleurs musculaires d'apparition retardée, accompagnées de fatigue, d'une moins bonne proprioception, d'une réduction de l'amplitude et de la force", détaille le Dr Nys. C'est que le muscle, inhabituellement sollicité, a produit de l'acide lactique (qui "pique et plombe"



De l'eau et des légumes verts contre l'acidité

On commence par boire une eau riche en bicarbonates, qui tamponnent l'acide lactique, déchet musculaire "brûlant" dans l'heure qui suit l'effort, et donc responsable de l'inconfort juste après le sport. Un grand verre immédiatement après l'entraînement fait aussitôt du bien. "Mais ne pourra rien contre les 'vraies' courbatures des jours suivants, liées aux microdéchirures", prévient le Dr Nys. Et on adopte les légumes verts, qui renferment des quantités de minéraux - potassium, magnésium, calcium... -, lesquels réduisent l'acidité, inévi-

table après l'effort musculaire. Les choux (brocoli, kale...) sont particulièrement intéressants: "Ils accroissent la concentration sanguine en molécules anti-inflammatoires de type TNF et interleukines", note le médecin du sport. Avant ou après l'effort, mettez-les au menu, particulièrement en cas de périodes d'entraînement. Les bonnes combinaisons: salades de kale aux noix, brocoli vapeur (pour éviter que les minéraux ne s'échappent dans l'eau de cuisson), taboulé de chou-fleur cru avec de l'huile de colza...

pendant l'heure qui suit la séance) et que des microdéchirures génèrent une réaction inflammatoire de l'organisme pour les réparer (entre 12 et 48 h, voire 72 h après l'effort). "Rien de grave, au contraire, puisque c'est en se réparant, ensuite, que le muscle gagne en force et en masse", poursuit l'expert. Mais ça fait mal! Surtout en cas de mouvement excentrique, lorsqu'il se contracte et s'étire en même temps, comme cela peut être le cas sur certaines machines de renforcement musculaire. Heureusement, certains aliments accélèrent la détente et la récupération musculaires, selon les conclusions de dizaines d'études scientifiques.

Des antioxydants contre la douleur

La caféine (ou théine, il s'agit de la même molécule) accélère le drainage des déchets musculaires, dont l'acide lactique. "En plus, elle bloque les récepteurs de l'adénosine, freinant du même coup la douleur", précise l'expert. La présence en abondance d'Épigallocatechine gallate (EGCG), une catéchine super-antioxydante et anti-inflammatoire dans le thé vert en fait une boisson idéale, à déguster chaude ou froide, non sucrée. Prudence si vous avez l'estomac sensible, car la caféine peut déclencher des brûlures gastriques ou des diarrhées. Ne dépassez donc pas 4 tasses par jour (idem pour le café). En cuisine, ayez le réflexe "huile d'olive", en filet sur les crudités, les légumes cuits, le riz... "Son oléocanthal, un antioxydant, lutte contre l'inflammation en général, musculaire et articulaire en particulier", souligne Pierre Nys. Les chercheurs le comparent à l'ibuprofène. La bonne dose: trois à quatre cuillères à soupe par jour.

Des épices et des poissons gras contre l'inflammation

Gingembre, piment et curcuma forment un trio gagnant. "Ces trois épices sont puissamment anti-inflammatoires, analgésiques et antioxydantes, respectivement grâce à leur gingérol, capsaïcine (principe actif piquant) et curcumine", explique l'expert. Ajoutez-en un peu dans tous vos plats et boissons au cours des repas qui suivent l'effort. Le gingembre doit être frais (pas en poudre), par exemple mixé dans une boisson ou taillé en lamelles dans une salade de fruits, ou chauffé en petits morceaux dans un plat de poulet aux légumes, ou encore infusé en tisane (deux ou trois lamelles de rhizome frais pour 1 mug d'eau frémissante). On pense aussi aux poissons gras. "Leurs oméga 3 exercent une action anti-inflammatoire, apaisante, tandis que leurs protéines aident au renforcement musculaire." Ces apports en oméga 3 sont aussi les bienvenus pour lutter contre l'inflammation produite par les micro déchirures. Pour bien les assimiler, on les préfère cuits à la vapeur ou en papillote (maquereau, sardines...), ou en carpaccio (saumon).

La pastèque, le smoothie SOS

"Sa citrulline, un acide aminé, se transforme en arginine, précieux pour le sportif car il exerce des effets vasodilatateurs et améliore l'activité cellulaire", indique le Dr Nys. Un smoothie de pastèque (fruit par ailleurs peu sucré) augmente ainsi les performances et réduit la concentration en acide lactique dans les muscles. Ajoutez des cerises (griottes) dans le mixeur, elles aussi calment les courbatures grâce à leurs anthocyanes antioxydants, qui bloquent les enzymes inflammatoires cyclooxygénases 1 et 2.

NOTRE EXPERT

Dr PIERRE NYS

Endocrinologue, médecin du sport, auteur de "Ma bible IG sport", éd. Leducs, novembre 2019.



2) Les différentes méthodes de récupération

C'est l'ensemble des processus mis en œuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques. C'est-à-dire le temps nécessaire après une performance pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'une performance égale.



2.1) Le repos actif

La récupération active, c'est s'entraîner quand même !

Charges faibles de 40 à 60% de la puissance maximale.

Le repos doit permettre de « rembourser la dette de l'effort ».

Pendant une séance d'entraînement, le corps devient acide puisqu'il génère et accumule l'acide lactique et des toxines liées à l'élimination des sucres et des aliments que vous avez consommés. Une bonne **récupération sportive** est une période de restructuration du corps. La première des choses que vous pouvez faire, c'est bien respirer. Pourquoi bien s'oxygéner ?

1. Pour alimenter les cellules en oxygène.
2. Les cellules vont pouvoir bien fonctionner.
3. Le métabolisme va mieux éliminer les déchets et toxines.
4. L'oxygène fait baisser l'acidité du corps, rend le pH plus basique.

Une bonne récupération en sport produit des effets d'élimination si elle s'accompagne de mouvements du ventre et du corps.

La fonction principale du système lymphatique (la lymphe est un liquide jaunâtre, nous en avons 3 litres dans le sang) est la circulation des cellules immunitaires dans tout le corps et l'activation de la réponse immunitaire lors d'une infection. Il contribue également à la circulation des hormones et des nutriments et permet le drainage des excès de liquide au niveau des tissus.

L'utilité des mouvements est de faire circuler le liquide lymphatique :

- Respirer par le ventre profondément génère des mouvements des **muscles** de l'abdomen.
- Bouger les jambes et les bras fait bouger les autres gros muscles du corps.

La récupération en vélo peut être d'une heure, même 30 minutes. Vous pédalez tranquillement, respirez profondément.

N'oubliez pas l'hydratation, avec une eau riche en sels minéraux et vitamines. Il faut remplacer l'eau que vous éliminez par les reins et la sueur !

Vous pouvez également utiliser d'autres petites astuces :

- Des exercices de mobilité de fitness de faible intensité, qui fait travailler en douceur les cuisses, les abdominaux et les fessiers.
- La natation, si vous avez le temps et la piscine pas loin de chez vous. C'est idéal, une séance de 30 minutes après l'entraînement cycliste vous fera le plus grand bien.
- Les étirements, sources de bonne récupération, à faire au chaud et pas à chaud (au moins 30 minutes après l'effort). Attention à ne pas forcer, à faire en douceur.

2.2) Le repos passif

Ou repos récupérateur, il doit être adapté à la personnalité du sportif.

Ne rien faire, ni entraînement ni effort intense, c'est la récupération passive !

Pour beaucoup d'entre nous, c'est un peu contre-intuitif. Si vous aimez le sport, c'est que vous aimez l'action.

Mais, pour favoriser votre performance, il faut savoir réduire l'intensité et faire des coupures. Cela vous évite également d'entrer dans le cycle infernal du surentraînement.

Tout commence par l'alimentation après l'effort.

Vous pouvez ensuite penser au bain, au massage ou la douche froide : l'idée est d'alterner le chaud et le froid.

Cela permet de réduire l'inflammation des muscles, donc l'acidité, du corps.

L'alternance froid - chaud entraîne la contraction et la dilatation des vaisseaux. Elle favorise l'élimination des déchets.

Enfin, de plus en plus de sportifs s'y mettent, vous pouvez tenter la méditation, ou la relaxation. Prenez en compte que l'entraînement est un stress volontaire que vous infligez à votre corps. Il s'exprime sous la forme de contractures, tensions et douleurs.



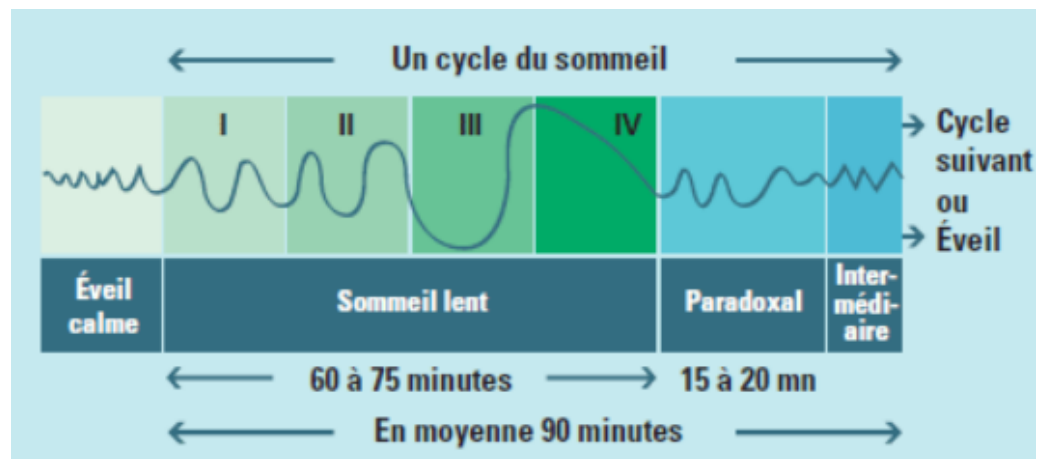
Le sommeil

La bonne qualité du sommeil conditionne la bonne récupération.

Toutefois, la compétition apporte une désynchronisation des différentes phases du sommeil.

Si naturellement vous

êtes fait pour vous endormir vers 22h mais que vous vous couchez vers 00h/ 00h30 de façon exceptionnelle ou régulièrement (manque de sommeil), vous diminuez par deux ou trois les capacités de régénération cellulaire de tous vos organes puisque c'est le rôle principal de cette hormone majeure, la mélatonine.



Les micro-siestes contre la fatigue nerveuse

Ça peut être intéressant dans la routine du sportif parce qu'elle agit sur la fatigue nerveuse et le système nerveux central pour retrouver de l'énergie. Pour se décharger de toutes les émotions vécues avant pendant et après la course, rien de tel qu'un moment de break, comme une micro-sieste de 15-20 minutes, par exemple en début d'après-midi.

Si vous n'êtes ni adepte des micro-siestes ni de la méditation, astreignez-vous à un temps calme après une épreuve sportive. "Je m'allonge dans une salle, au calme, avec les jambes en l'air pour faire descendre le sang. C'est ma façon d'allier le drainage sanguin et la relaxation. J'ai l'impression de regagner disons 20 à 30% de batterie pour continuer la journée".

La kinésithérapie

Il s'agit de toutes les possibilités apportées dans ce domaine : massages, stretching, hydrothérapie, pressothérapie, électrostimulation, sauna, cryothérapie et autres méthodes.

La récupération psychologique :

La sophrologie, le training autogène, les techniques d'ostéopathie, l'hypnose, le biofeedback, le training mental adapté à la compétition, etc.

2.3) Pour tester votre niveau de récupération.

À faire facilement en cellule.

Le test de récupération est aussi un excellent moyen de savoir si vous êtes en bonne forme physique !

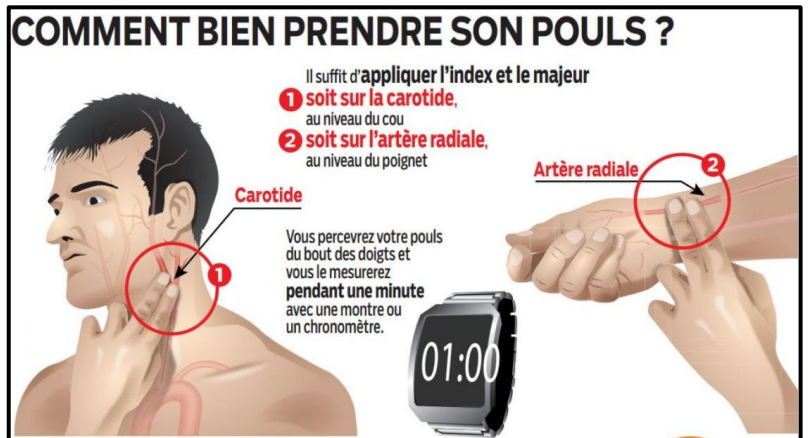
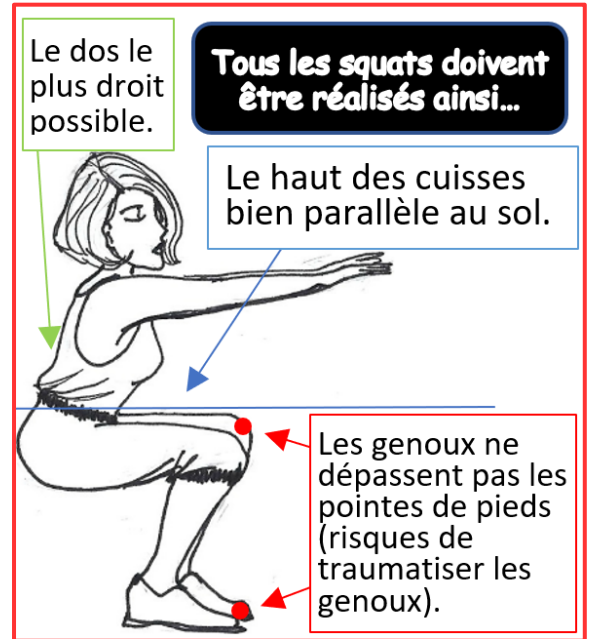
Le test de RUFFIER & DICKSON est le plus connu et le plus utilisé par les sportifs & médecins.

Il est très simple et facilement réalisable :

- P1 = Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls (P1).
- P2 = Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et à allure régulière. *Il est à noter qu'une fréquence de montées et descentes trop rapides ou trop lentes modifierait la valeur finale du test. Prendre son pouls juste après l'effort (P2).*
- P3 = Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice (P3).

Deux indices ont été créés :

- L'indice de Ruffier $((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$
- L'indice de Dickson $((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$



Indice de RUFFIER		Indice de DICKSON	
Indice < 0	Très bonne adaptation à l'effort.	Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 5	Bonne adaptation à l'effort.	0 < Indice < 2	Très bon.
5 < Indice < 10	Adaptation à l'effort moyenne.	2 < Indice < 4	Bon.
10 < Indice < 15	Adaptation à l'effort insuffisante.	4 < Indice < 6	Moyen.
Indice > 15	Mauvaise adaptation à l'effort	6 < Indice < 8	Faible
		8 < Indice < 10	Très faible.
		Indice > 10	Mauvais.

Si vous avez du mal pour le calcul, notez précieusement les 3 valeurs et amenez-les lors de votre prochaine séance au gymnase. Nous verrons tout ça ensemble ! ;-)

500

Calcul de votre Récup' → Voir mon site, en cliquant ici ☺

Récup'
10/10

L'origine de mes sources d'inspiration :

À la lecture de nombreux magazines, d'une centaine d'ouvrages techniques et de sites spécialisés, depuis plus d'une dizaine d'années, j'ai récolté un nombre important d'informations concernant la diététique et les exercices physiques sans charge additionnelle. Ensuite, à l'aide d'échanges avec mes 2 collègues moniteurs de sport, messieurs Ismaël & Moussa, j'ai pu proposer dans ce guide, une plus grande diversité d'exercices physiques avec et sans matériel sportif.



Références « Exercices physiques ».

- Paleofit (Mon coach remise en forme) (French Edition) - Fabrice KUHN. Novembre 2015.
- Un site : <https://entrainement-sportif.fr/exercices-sans-charge>. Auteur : Bruno CHAUZI, professeur certifié Éducation Physique, créateur du site « Entraînement Sportif pour Tous » en décembre 2007.
- Méthode de musculation. 110 exercices sans matériel. Olivier LAFAY.
- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.
- Alexandre Auffret, masseur-kinésithérapeute (diplômé de l'IFM3R de Nantes), ostéopathe (diplôme du COB de Bordeaux) et éducateur sportif. Son site : <https://toutpourmasante.fr>
- Yves Xhardez - « Vade-mecum de kinésithérapie et rééducation fonctionnelle » (2010).
- www.arthrolink.com → Le site de l'Arthrose.
- La base de données de « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images.

4 autres guides au service des sports de notre CP :

- ✓ Sport en cellule & promenade.
- ✓ Diététique, Mieux manger en prison.
- ✓ Sport adapté, Faire du sport, blessé ou malade.
- ✓ Votre programme en sport et/ou efforts alimentaires.
- ✓ Sport Santé « Activités Thérapeutiques ».
+ Renforcement Musculaire Thérapeutique



501

En vous remerciant de votre attention...

Seb. D.