

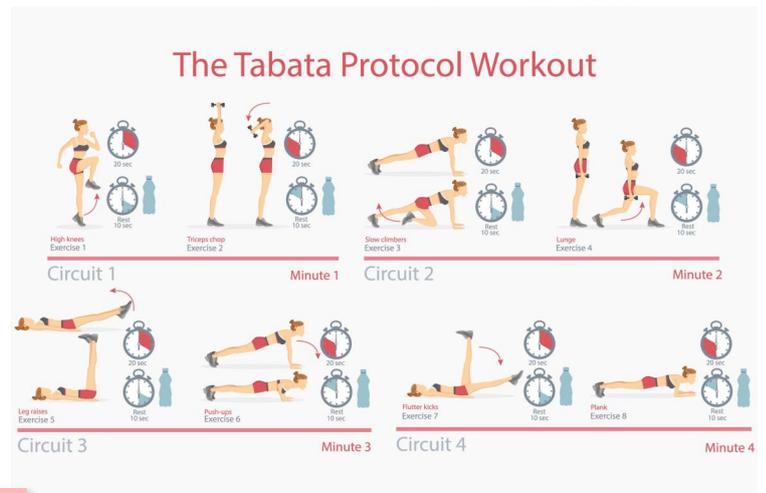
Regroupement de tous les Exercices & Circuits présents dans les 5 guides. (màj 14_12_24)

332 Exos

Copyright ©
22-12-23
S.D.



119 Circuits



123 mvts
Étirements
& Mobilité



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

Travailler isolément chaque muscle →

- ✓ Échauffements & Étirements
- ✓ Dos, Lombaires & Cervicales
- ✓ Pectoraux
- ✓ Épaules
- ✓ Biceps / Triceps / Avant-bras
Coudes / Poignets
- ✓ Abdos & Gainage
- ✓ Quadriceps
- ✓ Fessiers, Ischios
& Fascia-Lata
- ✓ Adducteurs & Psoas
- ✓ Mollets, Chevilles & Tibia
- ✓ Cardio

Mobilité & Étirements :

- ✓ Pied & Talon
- ✓ Péroné
- ✓ Bassins & Hanches
- ✓ Sciatique, Piriforme, Cruralgie

119 Circuits →

- ✓ Débutant (26 exos) +
Intermédiaire (25 exos)
- ✓ Amincissement
Jambes + Cardio (17 pages)
- ✓ Amincissement
Jambes + Haut (42 pages)
- ✓ Jambes + Abdos-Cardio (2X24 exos)
- ✓ Jambes niveau Confirmés (20 exos)
- ✓ Gainage Abdos Cardio (22 exos)
- ✓ Centre du corps Confirmé (24 exos)
- ✓ Dorsaux & autres (4 circuits)
- ✓ Pectoraux & autres (4 circuits)
- ✓ Épaules & autres (2 circuits)
- ✓ Haut du corps - Confirmés (24 exos)
- ✓ Équilibre & Mobilité (10 pages)
- ✓ Travail de Force (3 circuits)
- ✓ Circuit général 44 Exos
- ✓ Super-Hero (41 Circuits)
- ✓ CrossFit (7 parcours)
- ✓ Parcours Santé (4 ateliers → 24 exos)

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

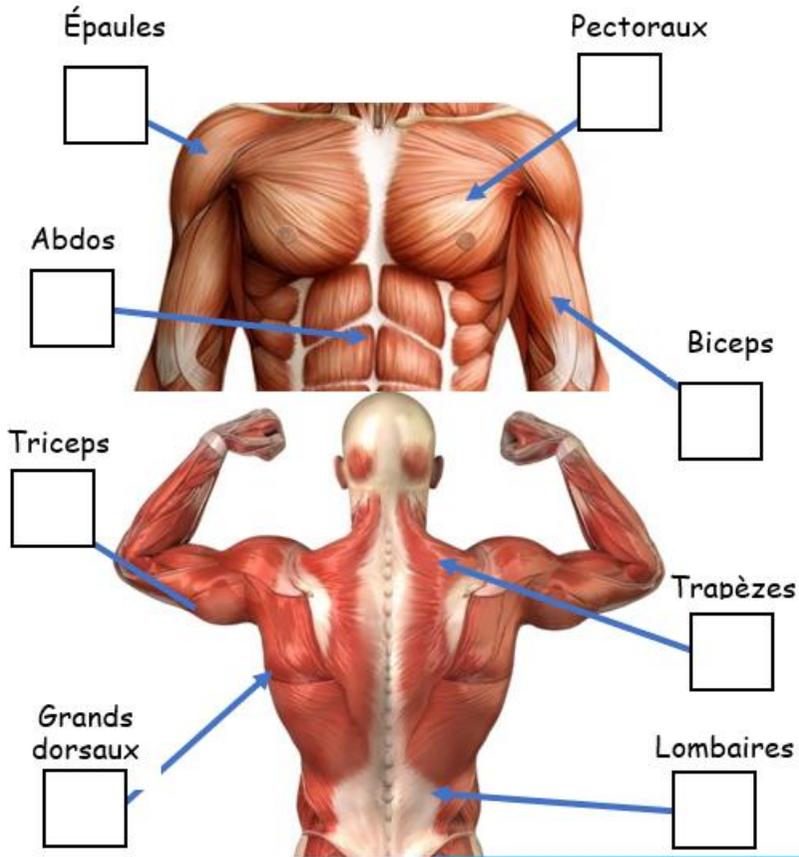
Vous avez 21 carrés ci-dessous : dans l'ordre de vos préférences, choisissez 5 muscles et/ou cardio que vous voulez améliorer et recevez des exos & « Circuits-training adaptés » à faire en cellule ou promenade !

Notez-les de 1 à 5, dans l'ordre du plus important pour vous (le 1 étant votre priorité, etc..).

Vous avez des remarques ? _____

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

Haut & Centre du corps

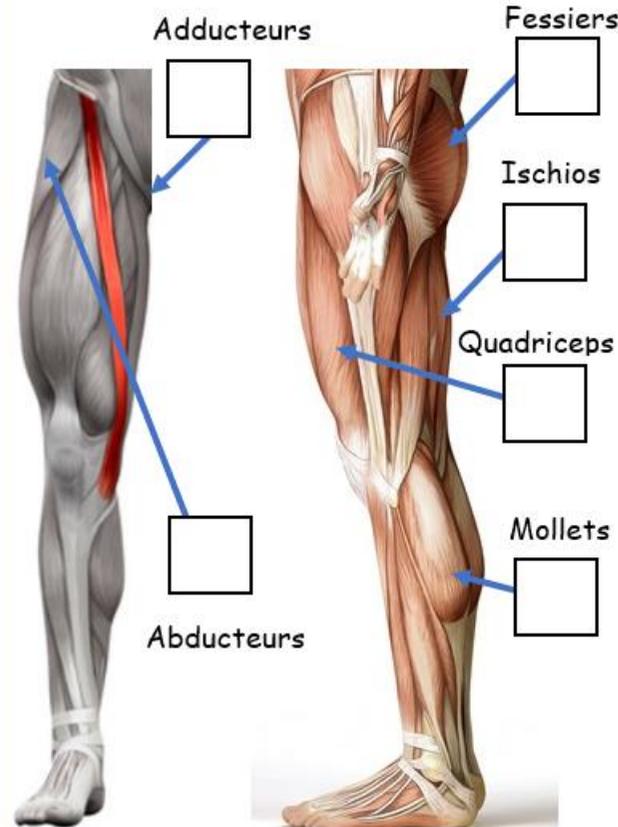


Tout le haut du corps :

Mon gainage (abdos/lombaires) :

Fiches proposées → _____

Bas du corps



Tout le bas du corps :

Cuisses / Fessiers :

Cardio-Foot-Mincir



Entrer dans un processus d'amincissement :

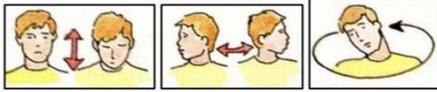
Mon rythme cardiaque :



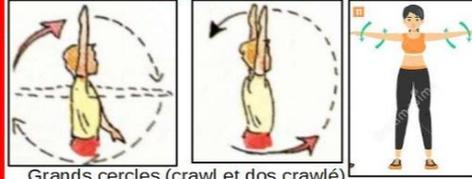
Joueur de Foot, je voudrais améliorer mon explosivité (avoir de meilleurs appuis), ma vitesse de pointe et mon gainage :

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. NUQUE

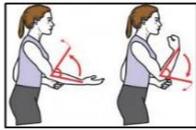


2. ÉPAULES



Grands cercles (crawl et dos crawlé)

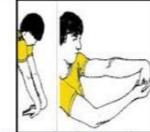
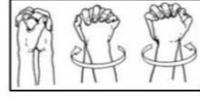
3. COUDES



4. DOIGTS & POIGNETS

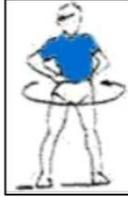


Mauvais sort



Dos de la main rentrée dans hanche

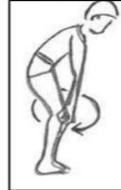
5. BASSIN



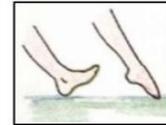
6. FESSIERS



7. GENOUX



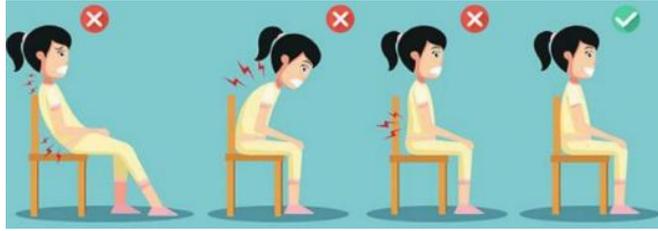
8. CHEVILLES



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

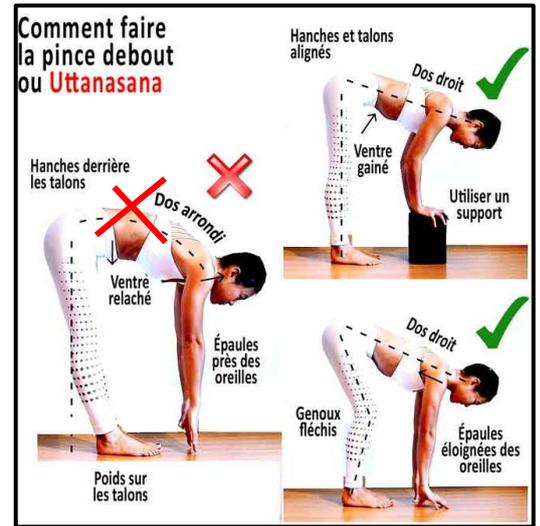
Consignes de mise en sécurité de votre corps :

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

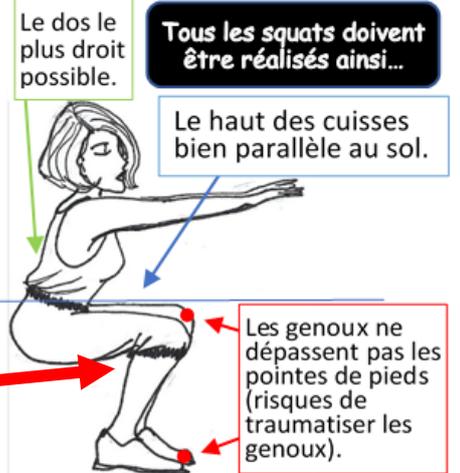


Pensez à garder toujours :

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

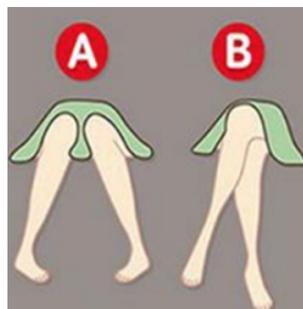
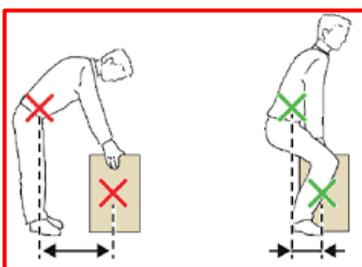
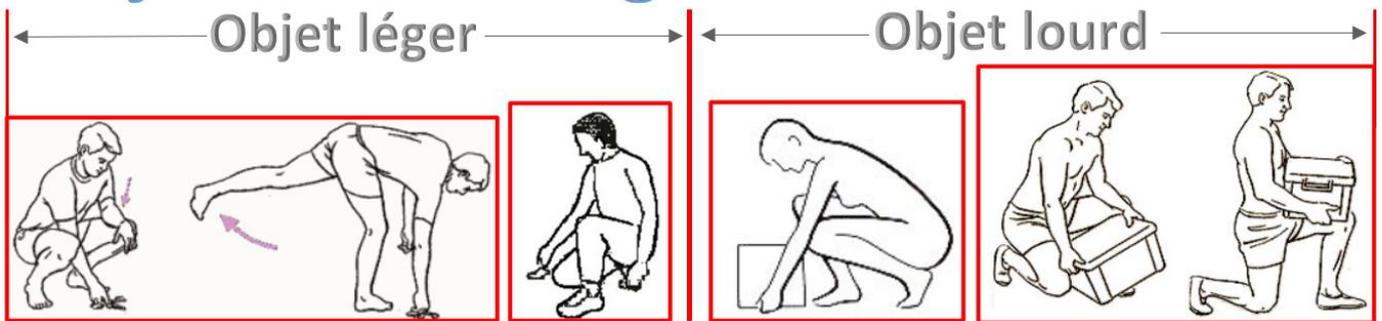


en se touchant les pieds mais avec le dos rond !
Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler vos chaussures !



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

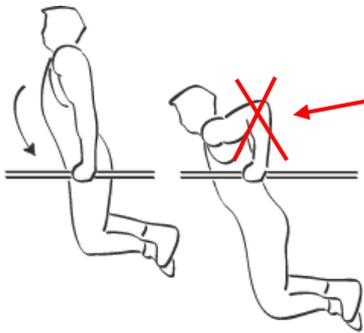
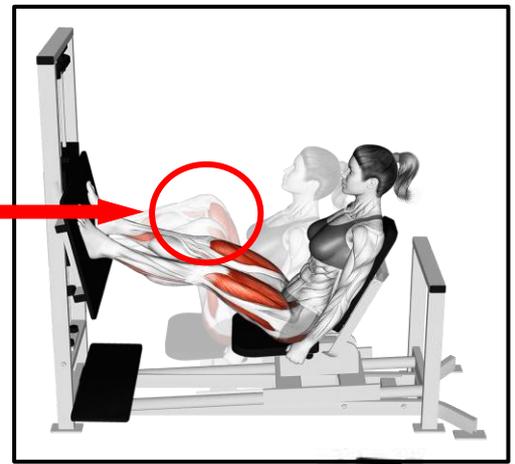
Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !



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

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

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



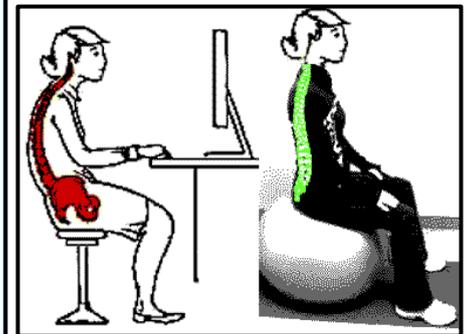
Sur des mouvements comme les DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !

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



Une position de travail ergonomique :

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 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

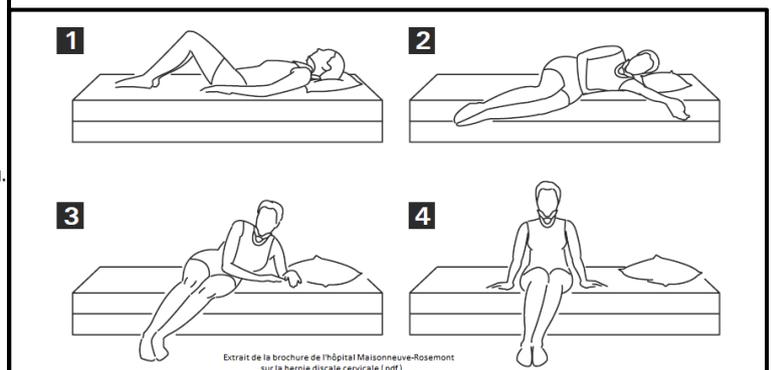


On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

Apprendre à se relever en cas de chute

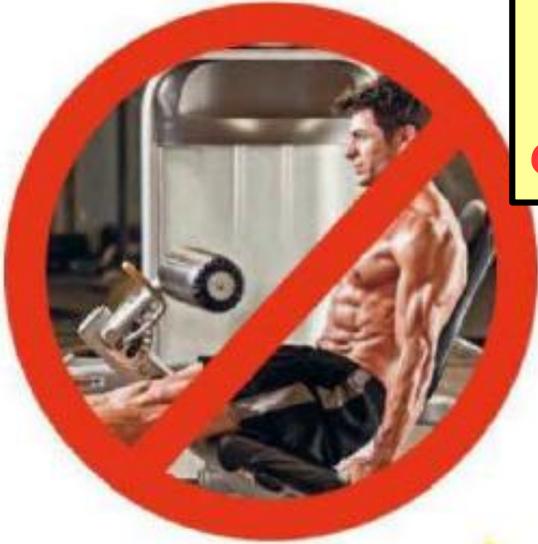
- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

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



Pour des jambes musclées sans douleur

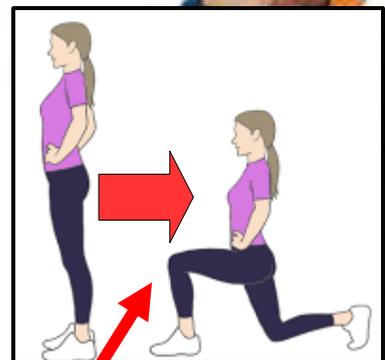
Pour les
problèmes
de GENOUX



À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

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

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



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

Travailler isolément chaque muscle →

- ✓ Échauffements & Étirements
- ✓ Dos, Lombaires & Cervicales
- ✓ Pectoraux
- ✓ Épaules
- ✓ Biceps / Triceps / Avant-bras
Coudes / Poignets
- ✓ Abdos & Gainage
- ✓ Quadriceps
- ✓ Fessiers, Ischios
& Fascia-Lata
- ✓ Adducteurs & Psoas
- ✓ Mollets, Chevilles & Tibia
- ✓ 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 :

- ✓ Pied & Talon
- ✓ Péroné
- ✓ Bassins & Hanches
- ✓ Sciatique, Piriforme, Cruralgie

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



1) LES ÉCHAUFFEMENTS

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

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

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

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

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

- Contractures.
- Crampes.
- Ou Tendinites.

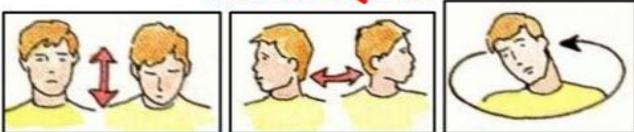
Cela concerne les muscles suivants :

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

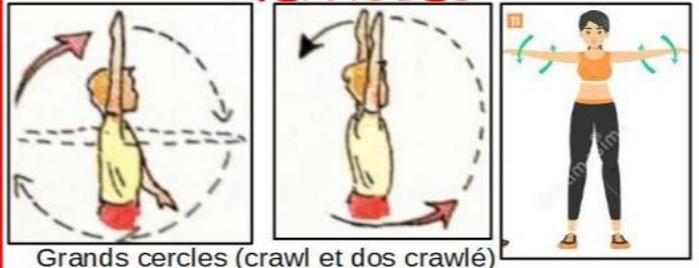
Vous avez compris que ces 2 types d'étirements permettront ainsi de mieux préparer et de tester ces zones plus fraailes avant un effort important.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. NUQUE

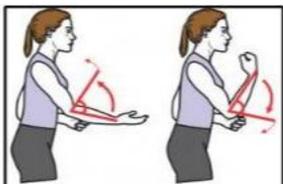


2. ÉPAULES

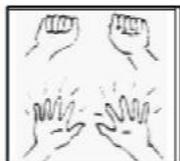


Grands cercles (crawl et dos crawlé)

3. COUDES

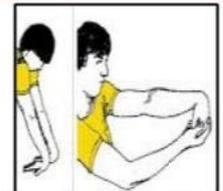
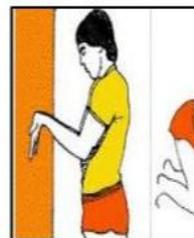
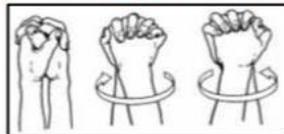


4. DOIGTS



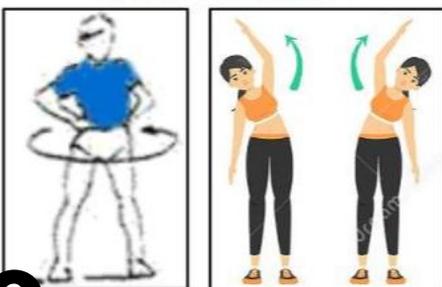
Mauvais sort

& POIGNETS



Dos de la main rentrée dans hanche

5. BASSIN



6. FESSIERS



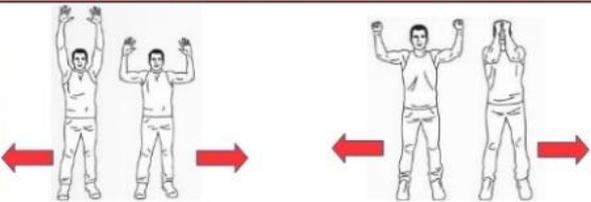
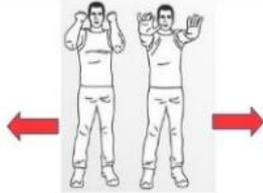
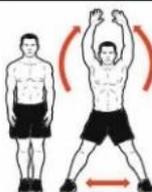
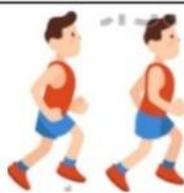
7. GENOUX



8. CHEVILLES



échauf
1/2

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

2) 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.

11 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

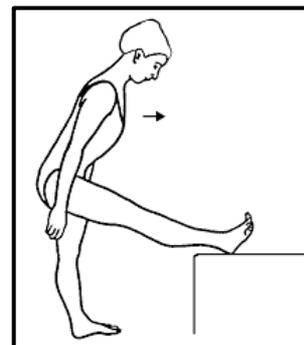
Pensez toujours à utiliser une serviette humide entre la glace et la peau afin de diminuer les risques de dommage aux nerfs ou à l'épiderme pouvant mener à une gelure.



Les différentes méthodes d'étirement :

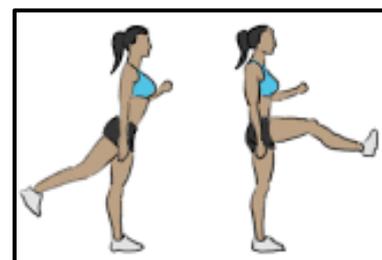
1) Statiques.

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.

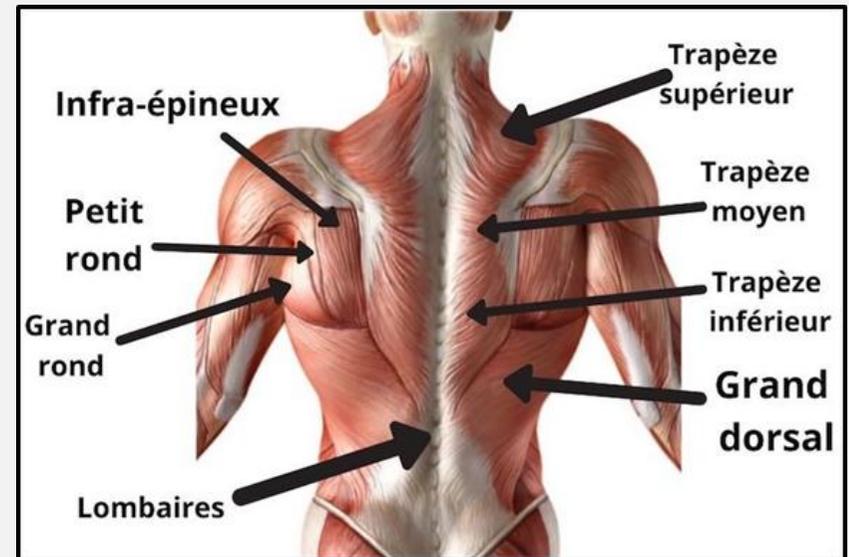
> **Action** : essayez de consommer au maximum la peau blanche et parsemez vos plats et salades de zestes d'oranges bios.



DORSAUX & CERVICALES :

1) Dorsaux

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



2) Cervicales & Torticolis_ 31

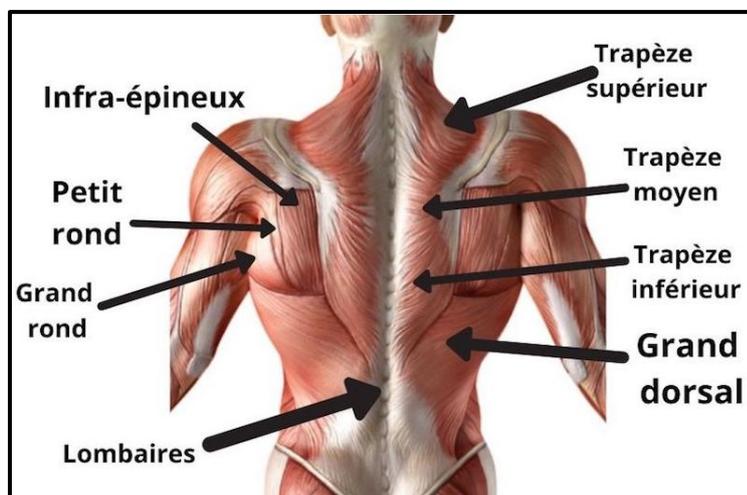
1) DORSAUX

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.

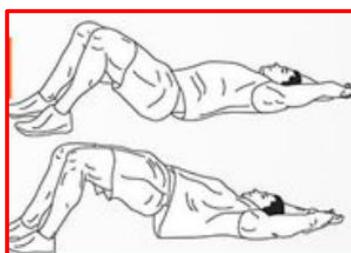
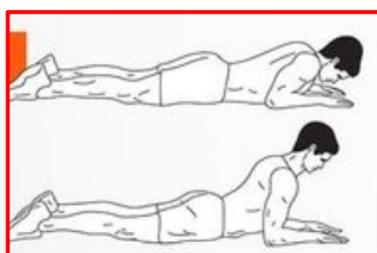
S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions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



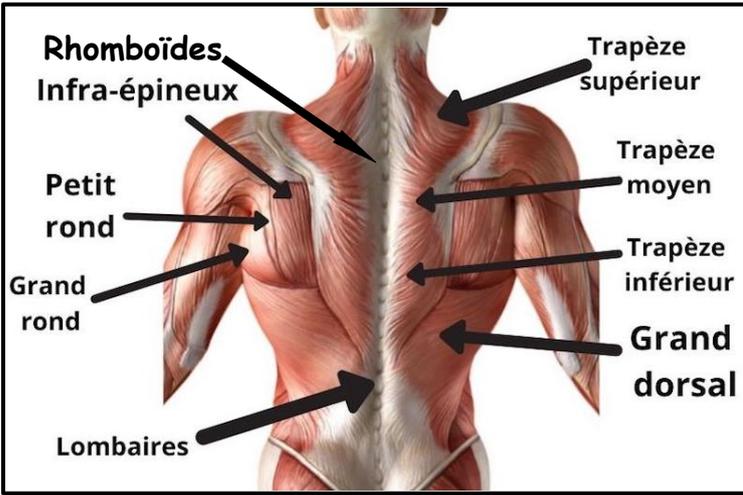
Au même titre que les quadriceps protègent les genoux, les dorsaux sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes ; lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait 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) ...

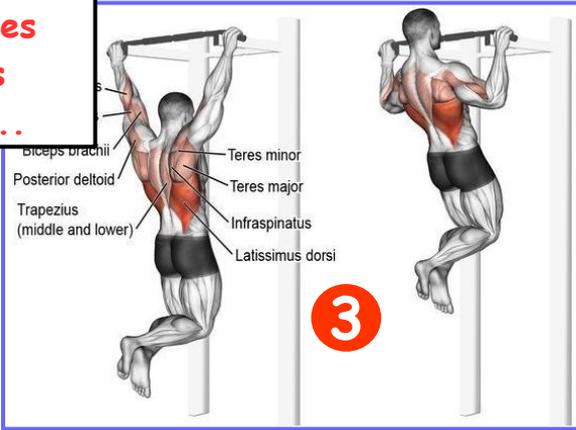


DOS



Sans matériel

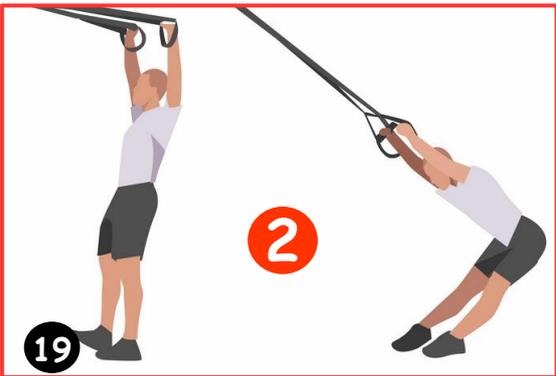
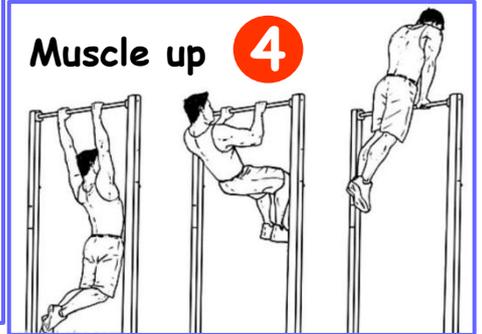
À la place des sangles TRX, vous pouvez accrocher une serviette de bain (un tissu suffisamment long) pour pouvoir réaliser les exercices suivants...



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**

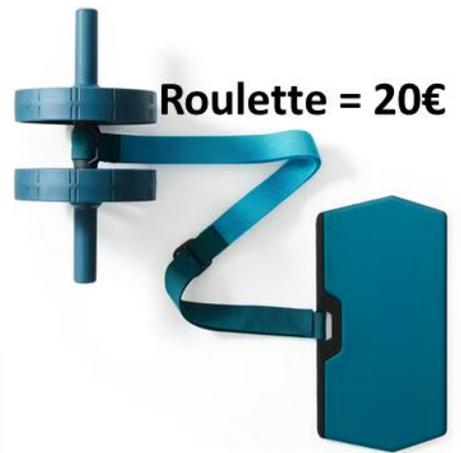
20€

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



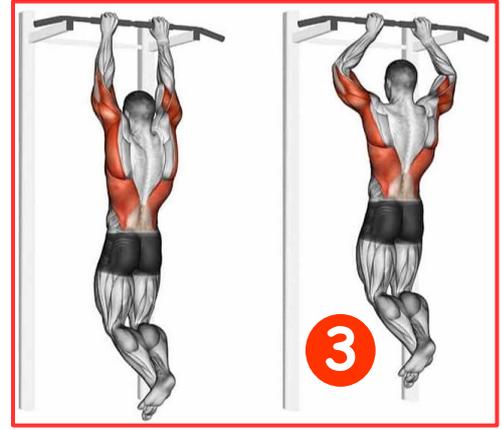
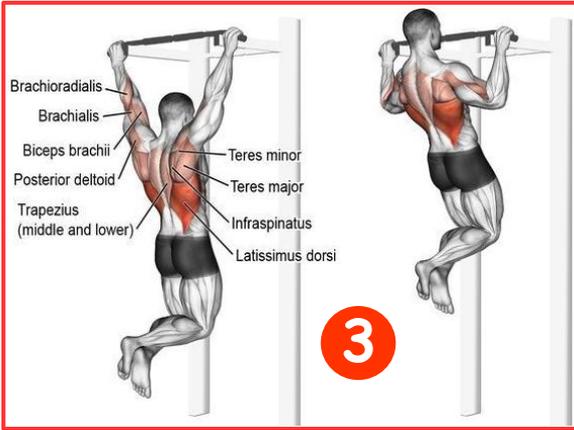
Exemple flagrant d'exercice de progression :

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.

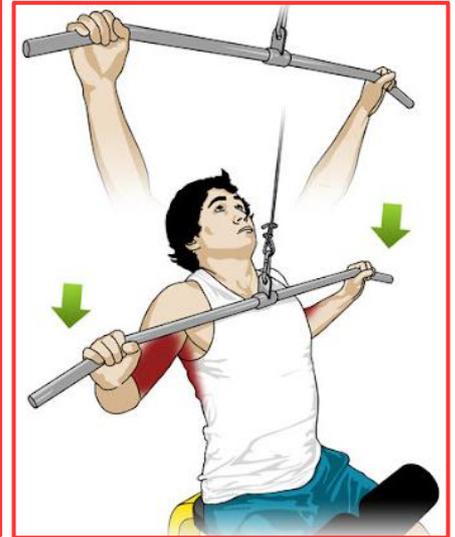
De plus, pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques 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

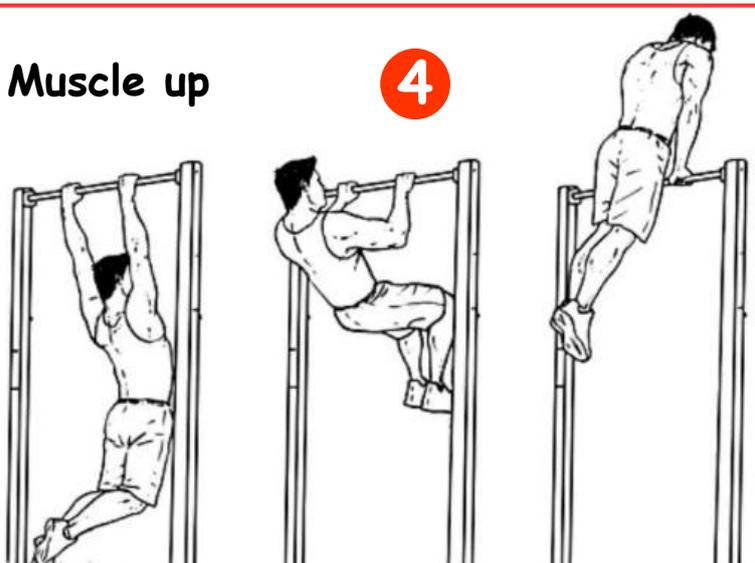
Les tractions, tirage menton sont plus efficaces que le tirage nuque pour développer les grands dorsaux par contre pour les muscles secondaires, il est bien de varier de temps en temps. Dans l'idéal faire 2 journées tirage menton pour 1 seule en tirage nuque.



Exo n°2

Muscle up

4

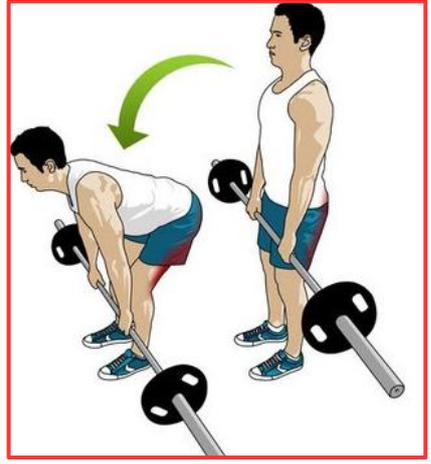


Exercice compliqué à exécuter.

Exo n°3



OU



Exo n°4

Avec TRX

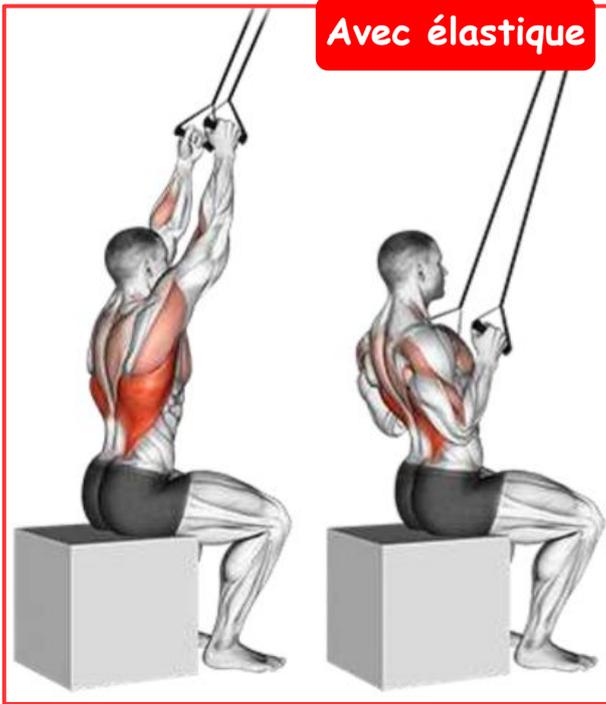


Exo n°5

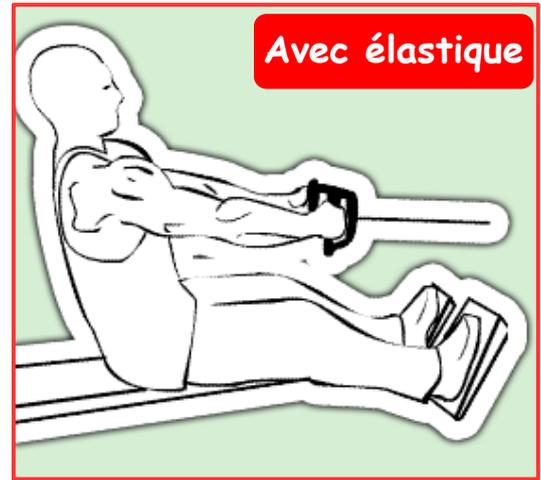
Avec TRX



Exo n°6



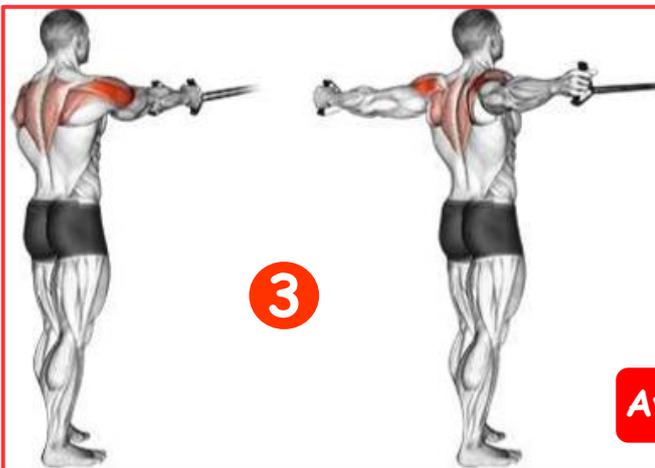
Exo n°7



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

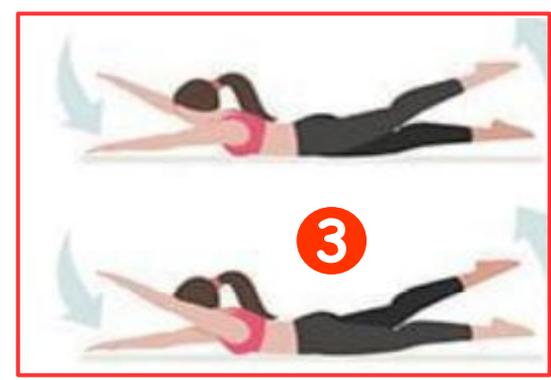
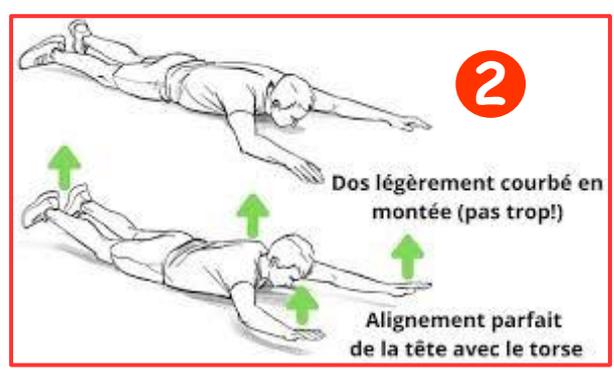
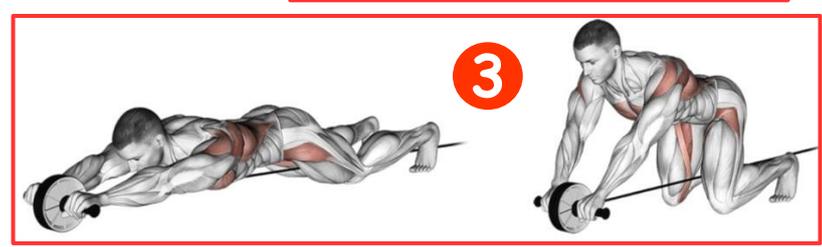
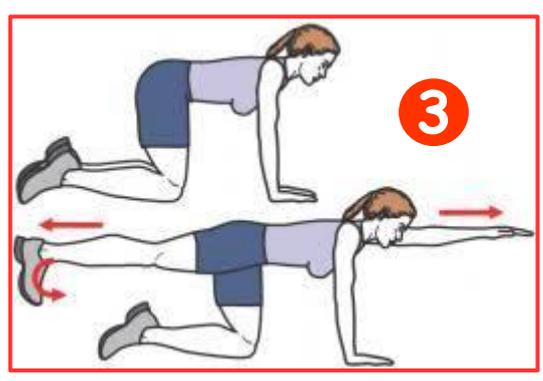
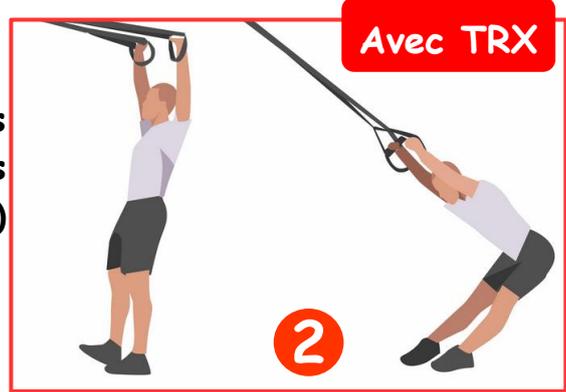


Dos
7/33

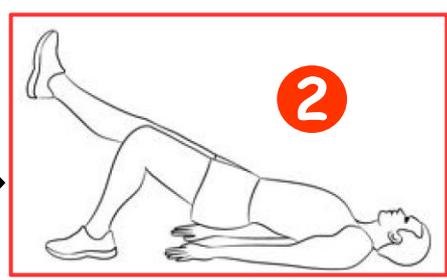
c) Lombaires

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)



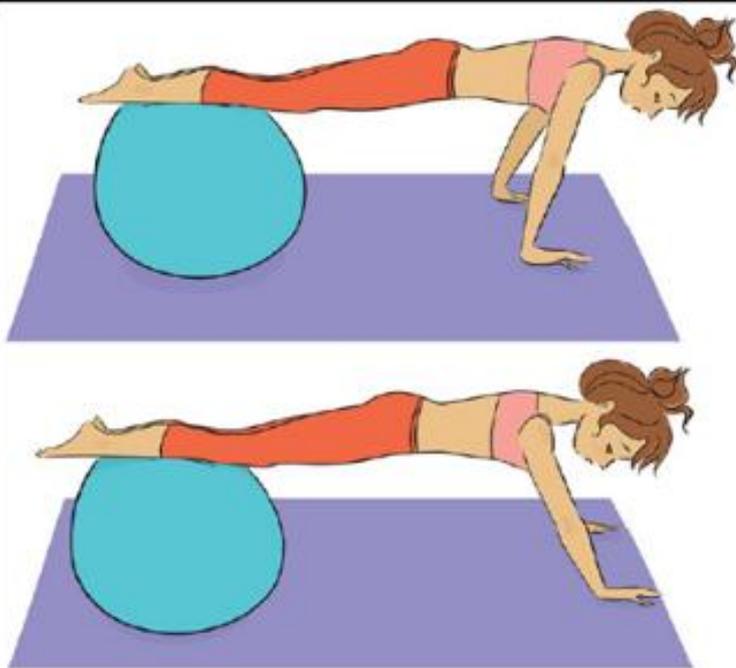
Ne pas reposer les fesses au sol.



Levez alternativement une jambe puis l'autre.



Swiss-Ball



LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

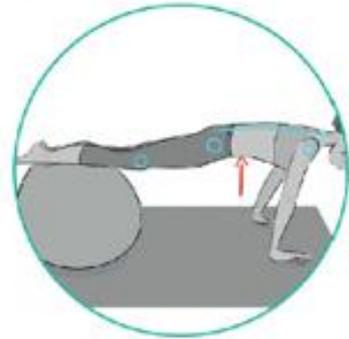
PROPRIOCEPTION

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



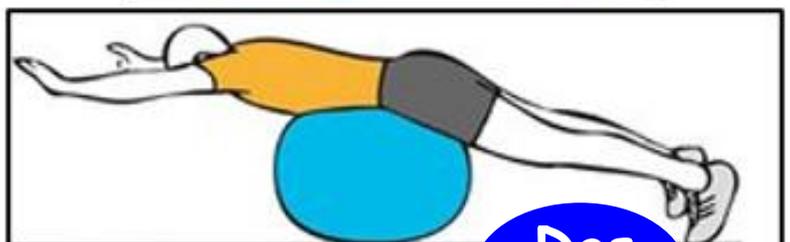
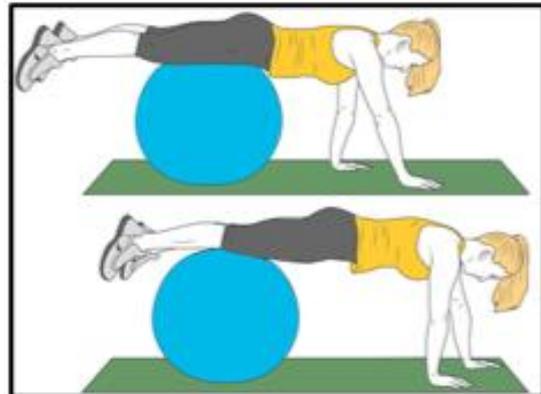
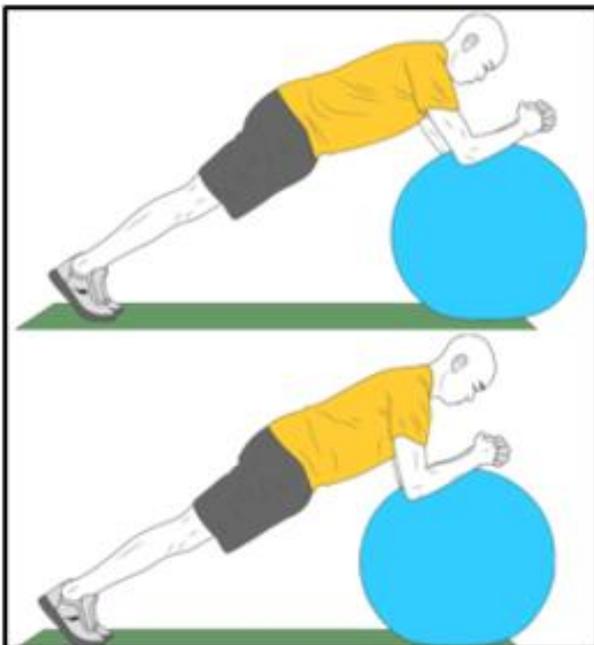
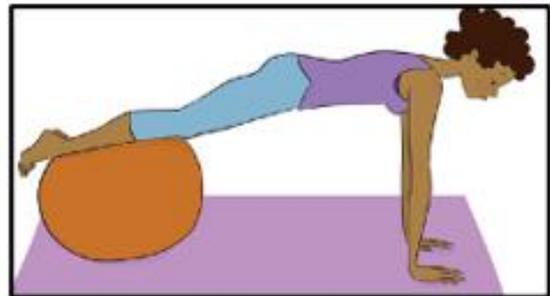
Conseil +

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
9/33

DOS

Avec un peu de matériel

Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball

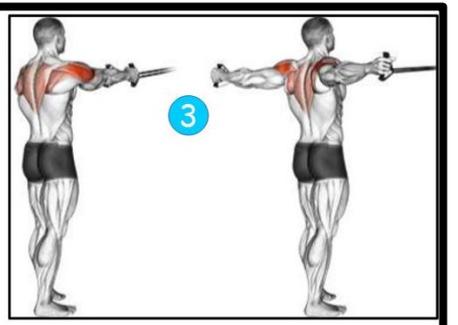
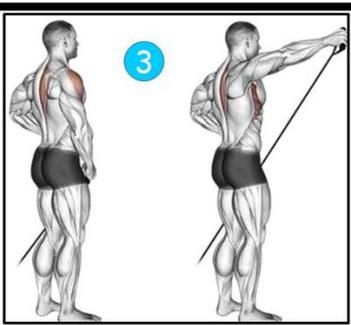
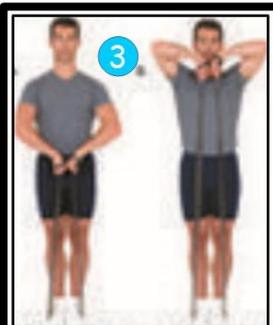
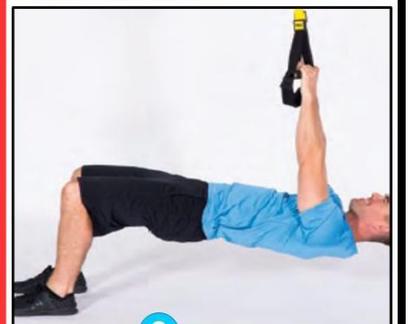


6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4



Sangles TRX



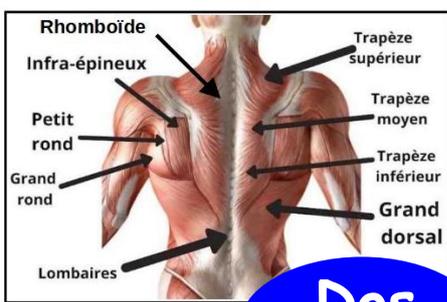
4 exos Trapèzes

Elastique

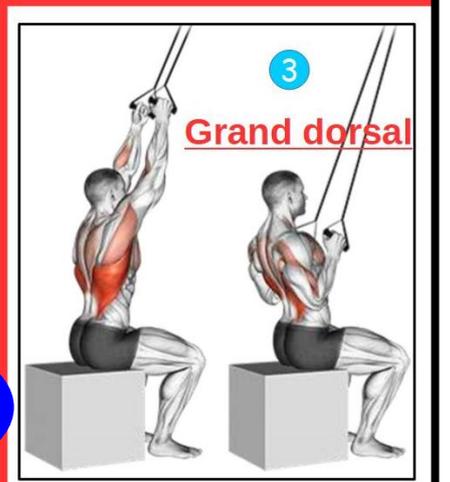
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



DORSAUX



Dos 10/33



**Dorsaux
Lombaires**

11



17



15b



13



14



16



12



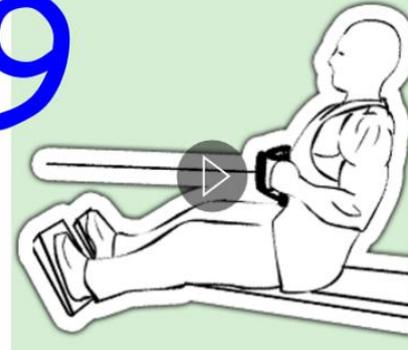
18



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

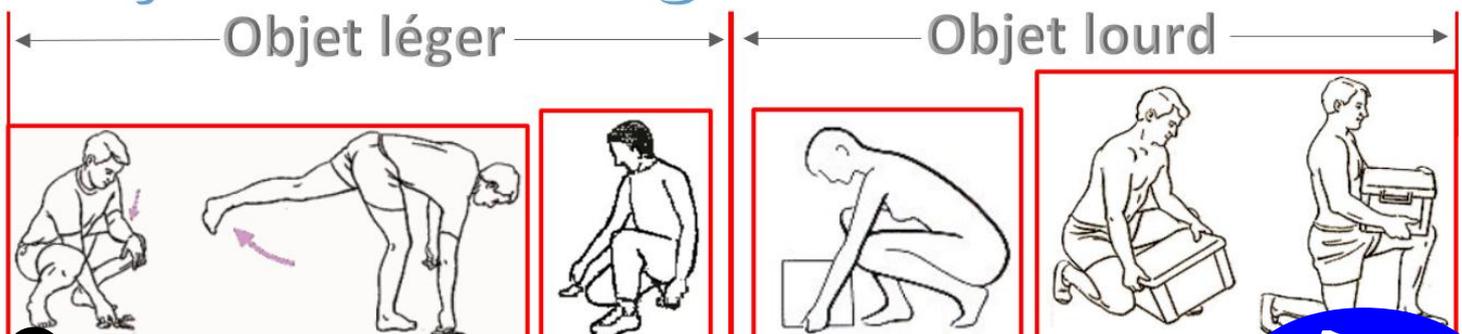
Illustration : Sophie Jacopin

Position en chien de fusil

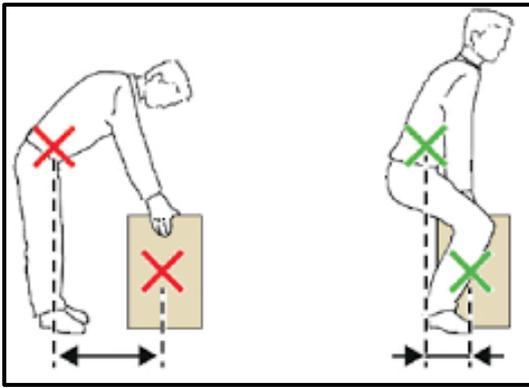


En urgence contre le **mal de dos**

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

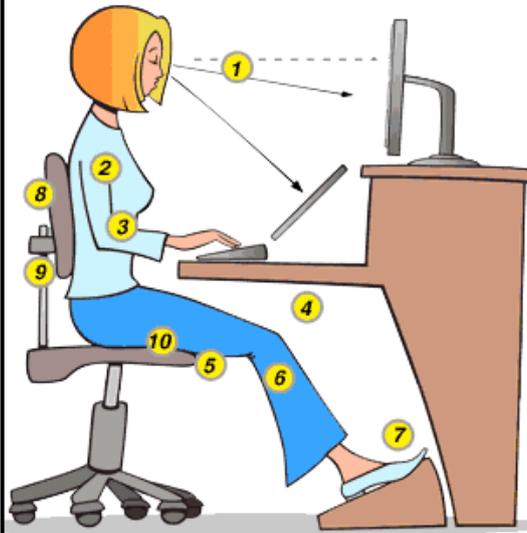
Hanches derrière les talons



Hanches et talons alignés



Une position de travail ergonomique :

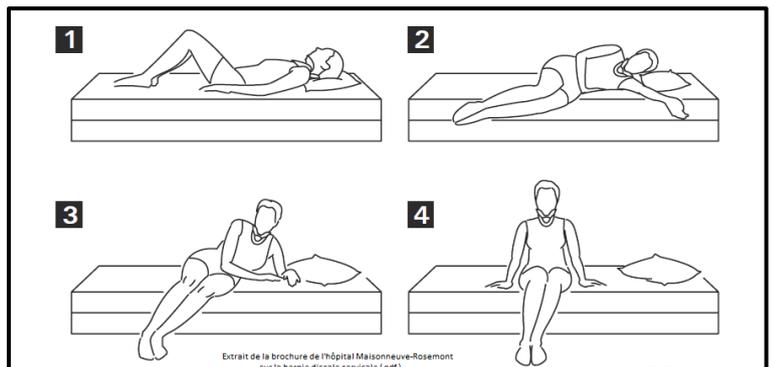


- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Eviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos 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

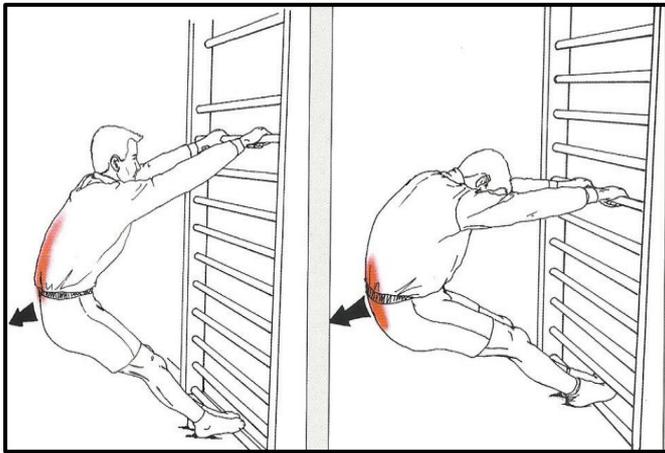
- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

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



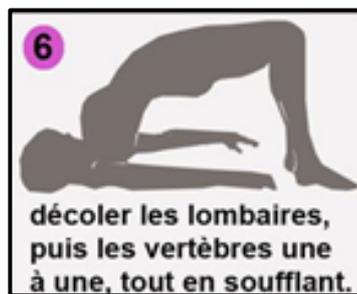
Extrait de la brochure de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont sur la hernie discale cervicale (pdf)

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 :

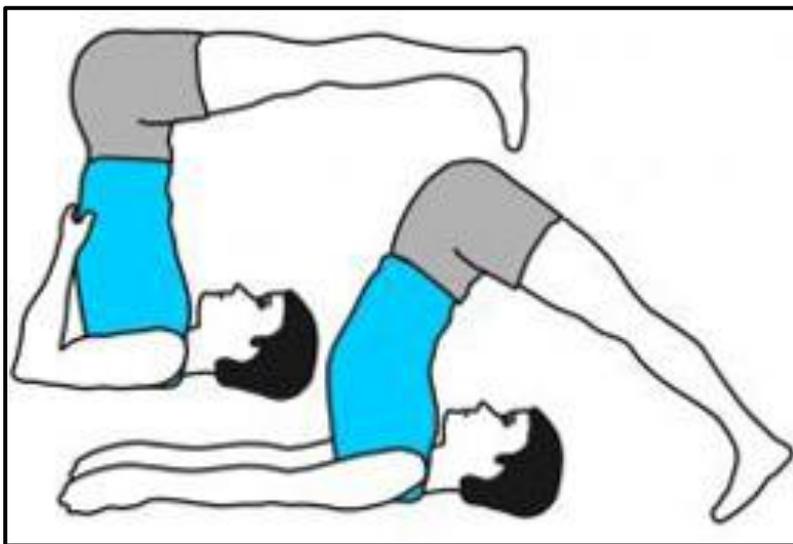
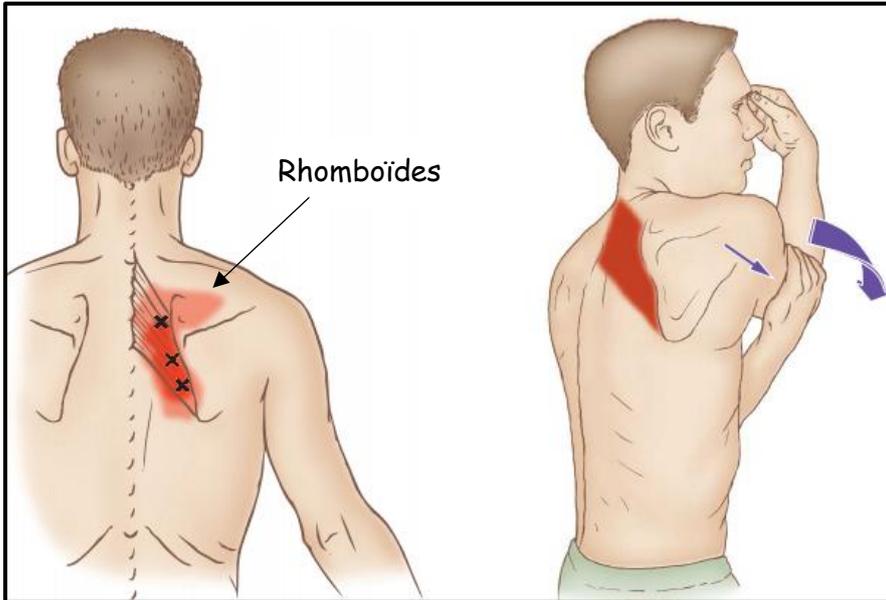
- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.



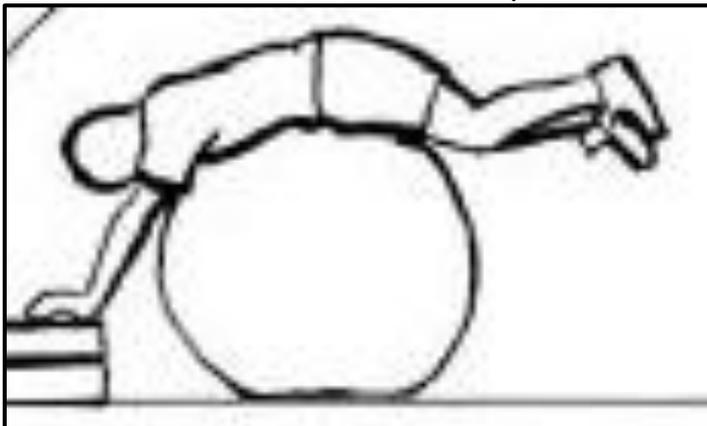
31



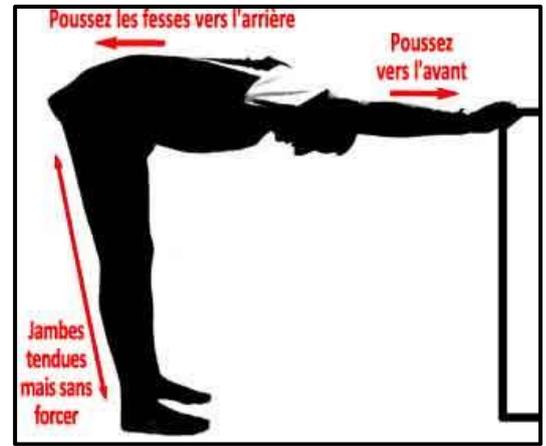
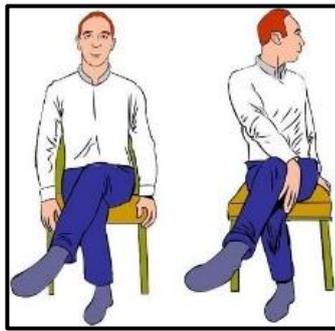
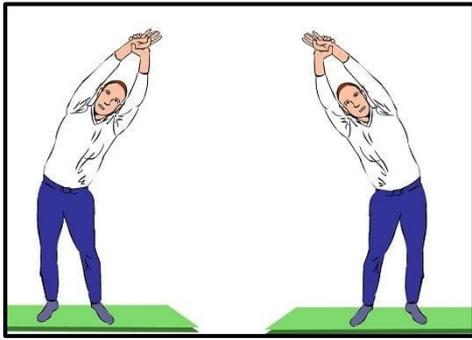
2) Étirements du HAUT du dos.



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



3) Étirements de l'ensemble du dos.



Étirement passif en suspension



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

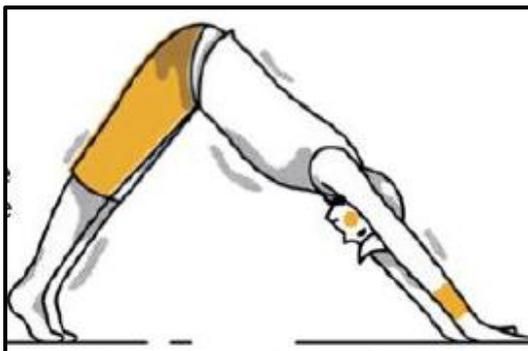
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

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

Expire

Reprendre a, b, c...



- ✓ 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.

3

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

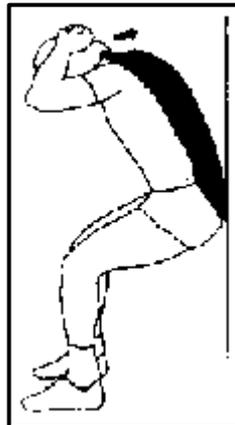
Quand les genoux basculent à gauche, la tête se tourne à droite et inversement. Alternier en lâchant bien tous les muscles impliqués tout en soufflant



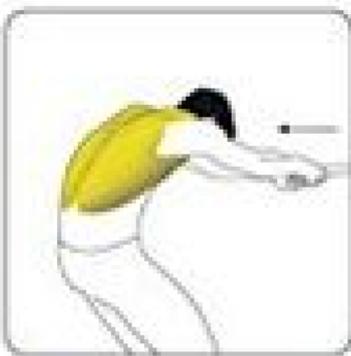
Étirements Activo-dynamique

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

mémo
FICHES 8

Mouvement 1 Flexion de hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

Mouvement 2 Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

Mouvement 3 Abdominaux en position assise

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

Mouvement 4 Pompes au mur

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

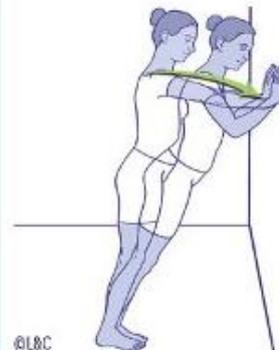
- Assurer un gainage du corps.

Ce mouvement peut être évolutif dans la difficulté.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin

mouvement 1

Étirement des muscles lombaires

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

mouvement 2

Détente du bassin

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Mobiliser le bassin.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

mouvement 3

Renforcement des abdominaux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Travailler la sangle musculaire abdominale.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

mouvement 4

Renforcement des muscles du dos

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

Comment bien faire le mouvement ?

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

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



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES 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. »

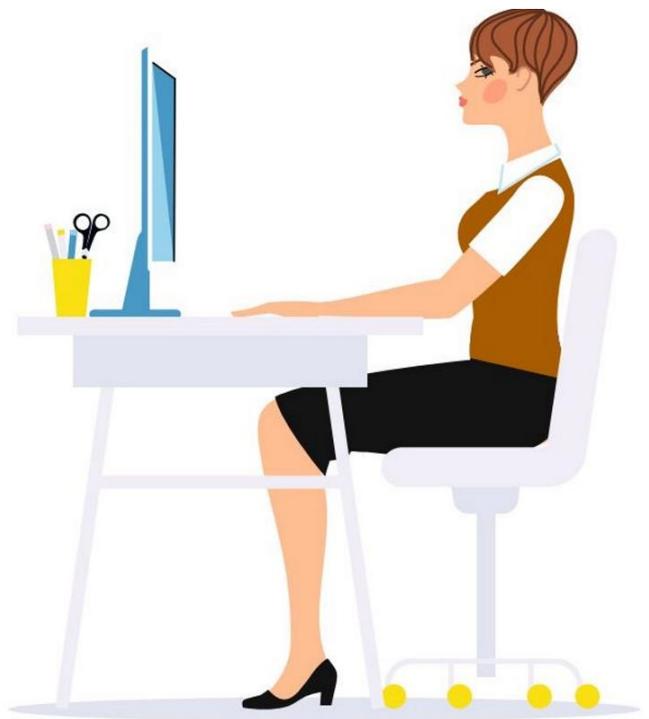
LE BON TEMPO. Trois-quatre minutes suffisent à détendre la zone crispée.

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

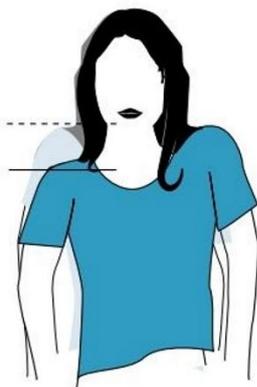
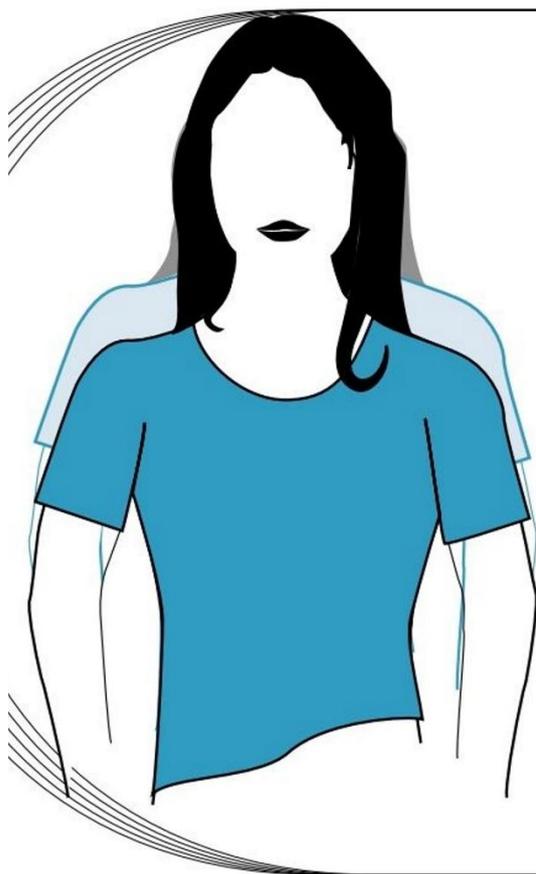
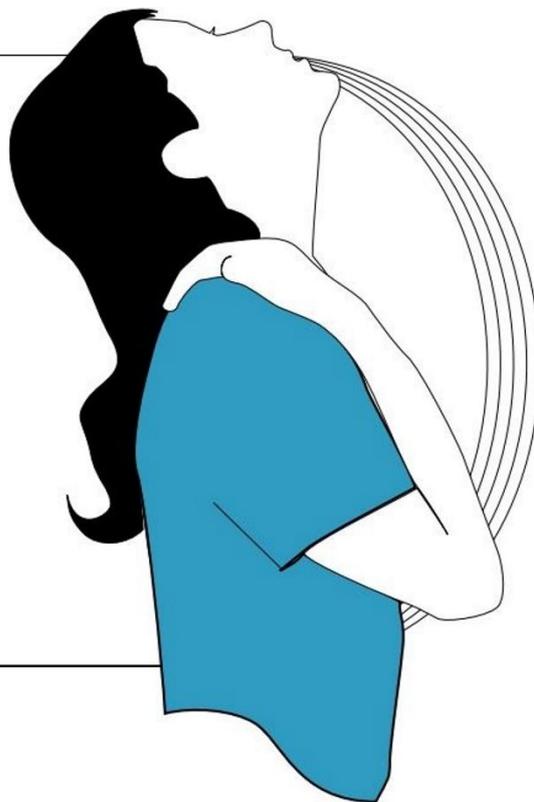
On soulage les tensions cervicales

- 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

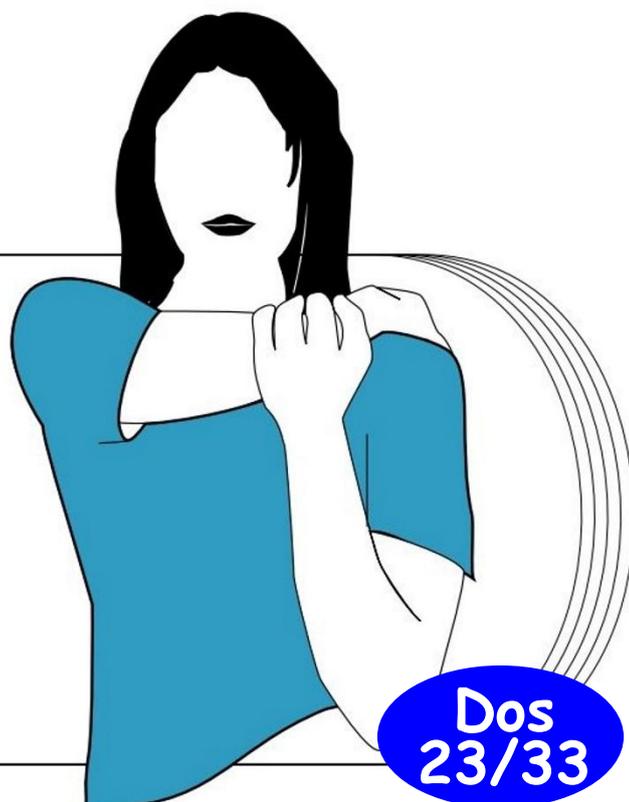
On détend les muscles des épaules

- 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

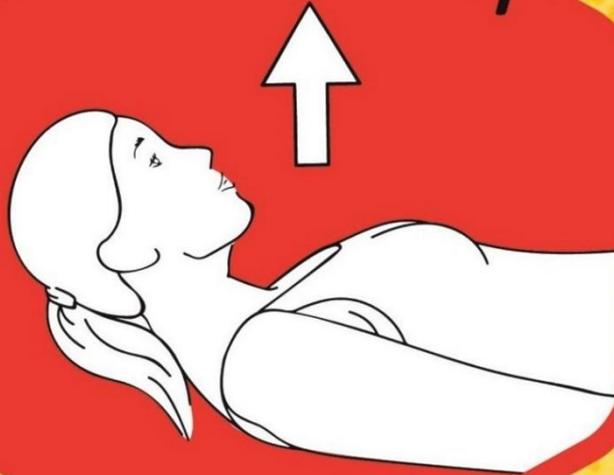
« Vous vous lavez les dents tous les jours, c'est ancré dans vos habitudes. Hélas, pour le dos, cette hygiène quasi quotidienne n'a rien d'évident », regrette Jean-Christophe Berlin, kinésithérapeute spécialisé en médecine du sport. Afin de soulager mais aussi de prévenir le retour des douleurs, il a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

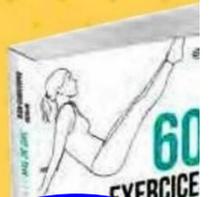
Se mettre à quatre pattes, sur les genoux, les mains contre un mur face à soi, dos droit. Descendre la poitrine en direction du sol en soufflant profondément par la bouche durant 10 secondes et en veillant à ne pas trop creuser le dos.

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

Pince Assis SOULAGE

DOS creux / Dos rond SOULAGE

Good Morning RENFO

Gainage ventral RENFO

Chien Tete en bas sur coudes RENFO

Sphinx SOULAGE

Gainage dorsal RENFO

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Circuit Training

DOS

Niveau 1

12 exercices pour le DOS - Niveau 2

SOULAGE Haut-Bas

SOULAGE Relaxation

RENFO Inchworm

RENFO Gainage Coudes

SOULAGE Psoas

SOULAGE Hanches

SOULAGE Hanches

RENFO Hip Thrust

SOULAGE Chaine postérieure

SOULAGE Lombaires

RENFO Chien Tête en bas

RENFO Pince debout

RENFO Reverse Planck

SOULAGE 3

SOULAGE 4

SOULAGE 5

SOULAGE 6

SOULAGE 7

SOULAGE 8

SOULAGE 9

SOULAGE 10

SOULAGE 11

SOULAGE 12

RENFO 1

RENFO 2

RENFO 3

RENFO 4

RENFO 5

RENFO 6

RENFO 7

RENFO 8

RENFO 9

RENFO 10

RENFO 11

RENFO 12

Circuit Training

DOS

Niveau 2

44

<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

Tête en haut Tête en bas
Les 2



One leg Hip thrust



RENFO

10

Toucher cheville



RENFO

9

Chien Tête en haut



SOULAGE

8



Les 2

Child Pose to Down Dog

Pince Debout
SOULAGE



12



RENFO

Superman

1

RENFO



Gainage costal

2

Circuit Training

DOS

Niveau 3

Les 2

3



Pince + Squat

4

SOULAGE



Pince assis

5

RENFO



Gainage dorsal

6

Les 2



Gainage dorsal + Pince

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 :

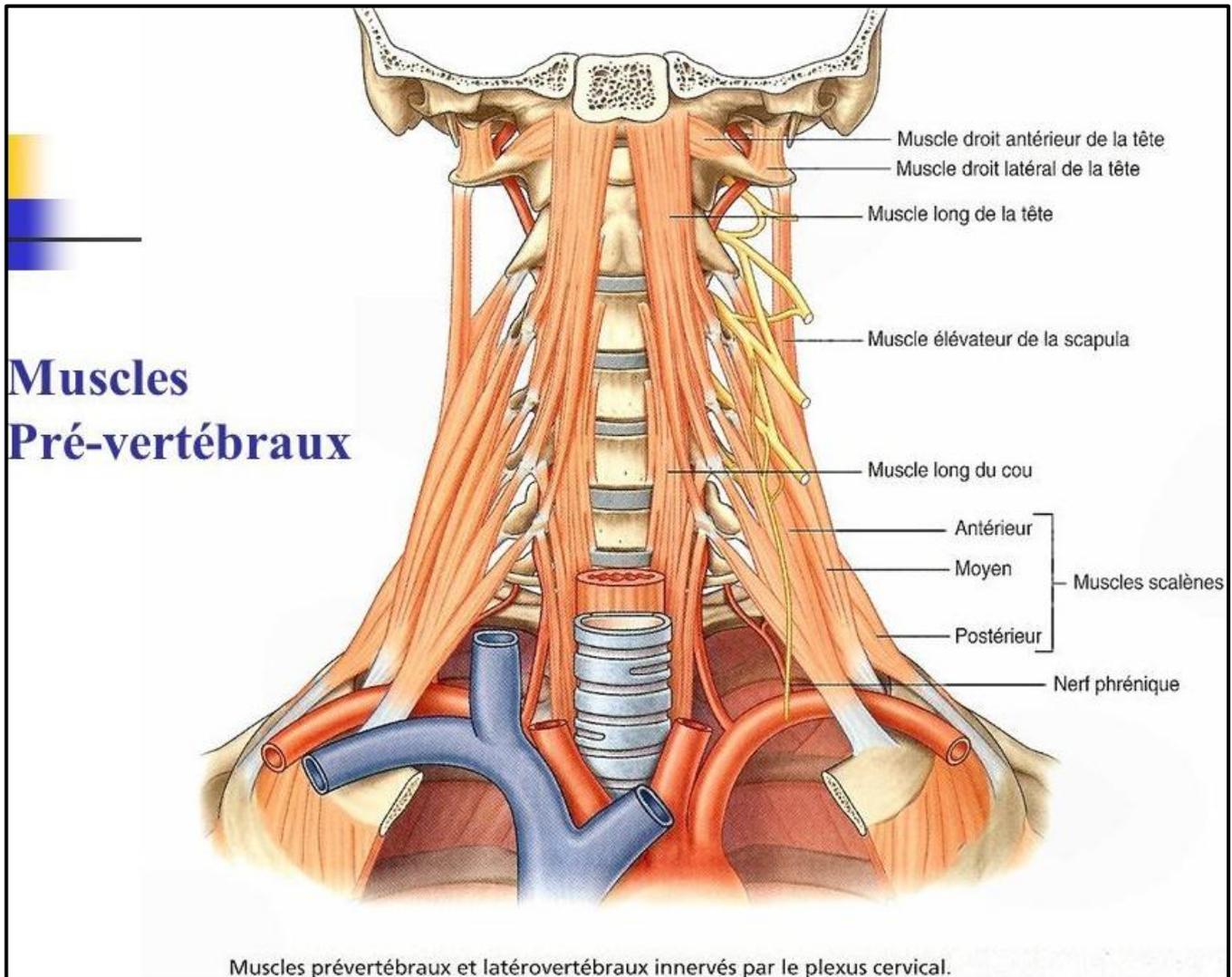
Gainage cervical antérieur :
Ecartez les pieds du mur, talons au sol, le dos droit et ajustez une pression contre la serviette en fonction de vos capacités.



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

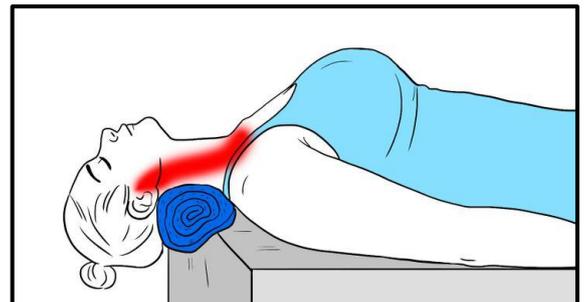


Mobilité → Cervicales :

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
- 47 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 ?

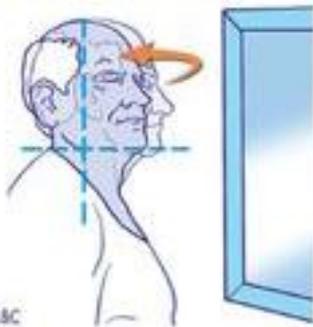
- Entretenir la rotation du cou.
Essentiel, par exemple, à la conduite automobile (pour se garer).

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 ?

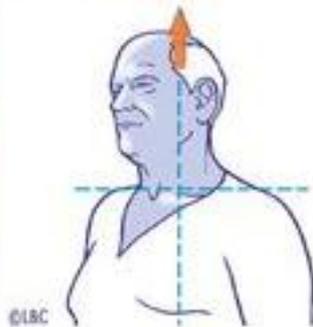
- Aider la tête à se replacer au-dessus du cou.

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

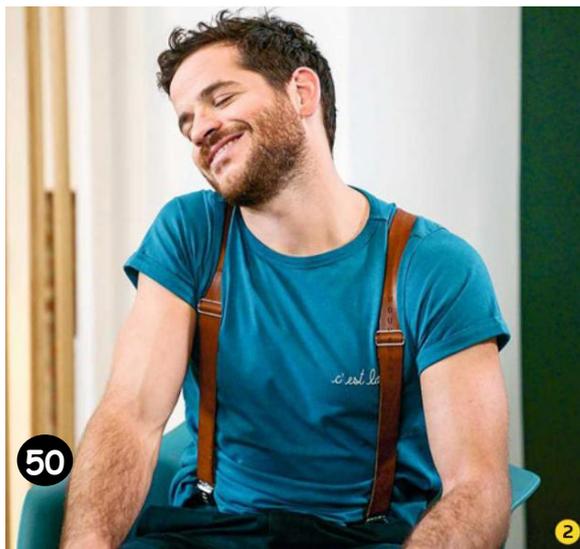
Traitement :

1) Pour détendre :



Technique de Jones :

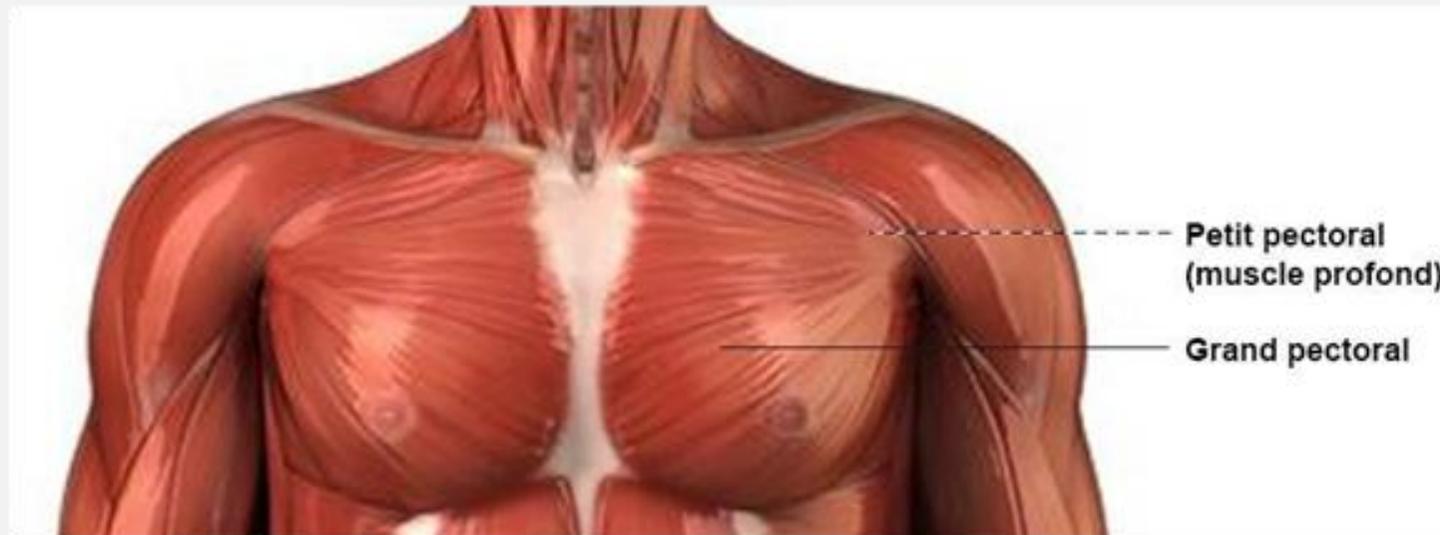
Nous allons chercher ensemble la position la plus agréable pour vous. En cumulant les directions du plaisir (rrrrrr)... Partez de la position la plus inconfortable et, mouvement après mouvement, cherchez la position la plus agréable. Inclinez la tête de l'autre côté, c'est mieux ? Tourner un peu à droite ? 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

PECTORAUX :

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



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

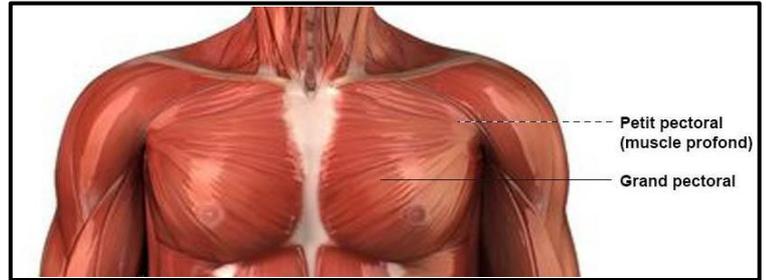
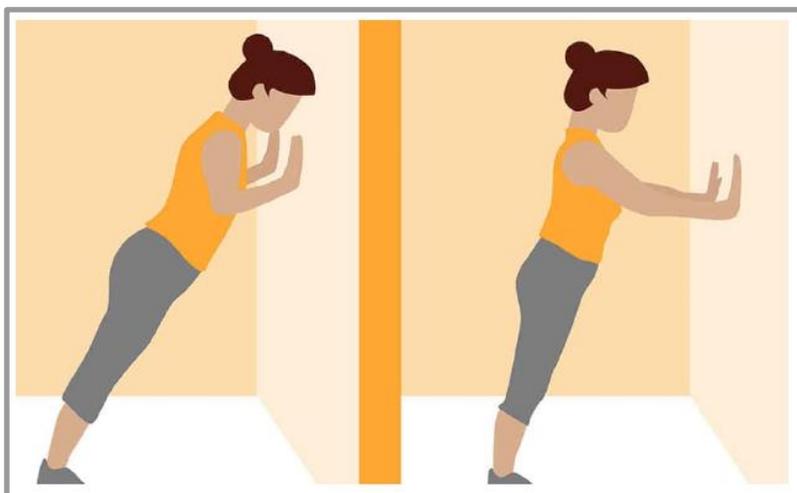
pectoraux un peu tombants et justement ce petit pectoral maintient une meilleure tenue de cette partie corporelle. Ça marche également pour la poitrine des femmes, c'est-à-dire pour une meilleure posture naturelle afin d'éviter d'avoir les seins tombants !

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.

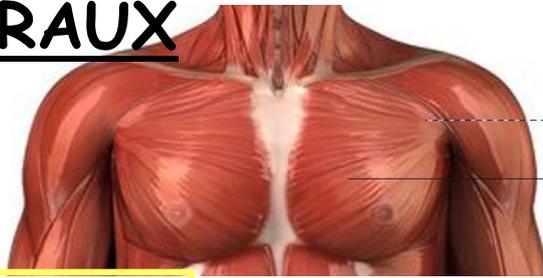
D'autre part, les triceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de pectoraux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Pectoraux (20 à 30 mvts) ...

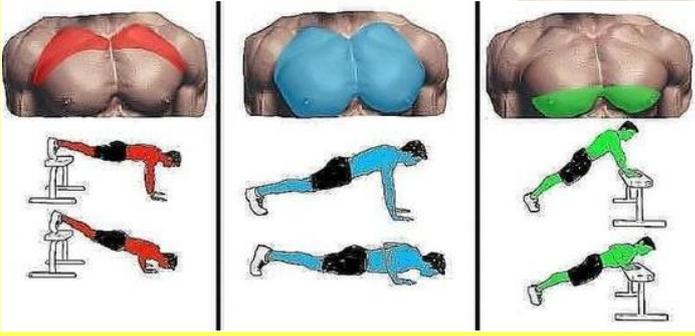


Grands PECTORAUX

Sans matériel



Petit pectoral
(muscle profond)
Grand pectoral



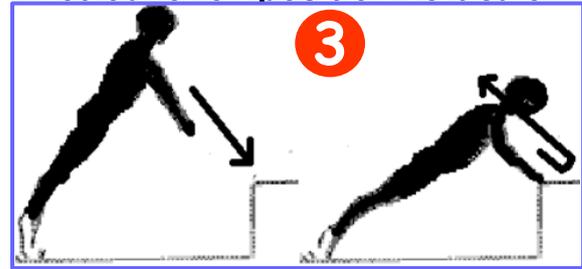
Échauffements Pectoraux



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.

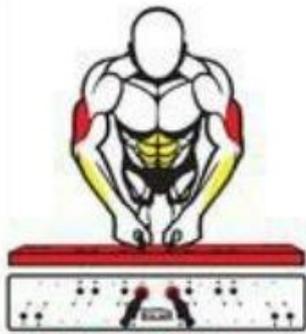
"The Ultimate Press-Up Workout System"



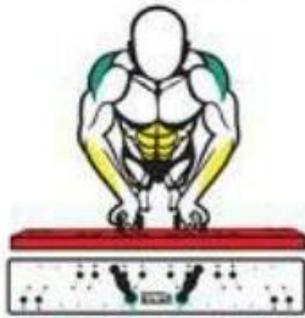
- TRICEPS** 1
- (anterior/posterior) DELTOIDS** 2
- (middle) DELTOIDS** 3

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

HAND PLACEMENT



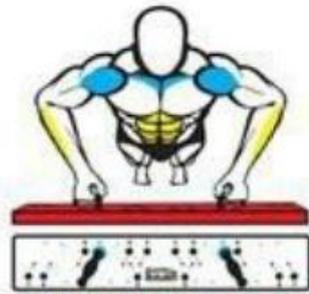
HOLE 1 - Triceps



HOLE 2 - Deltoids (anterior/posterior)



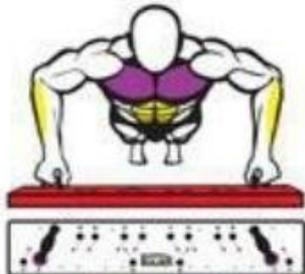
HOLE 3 - Deltoids



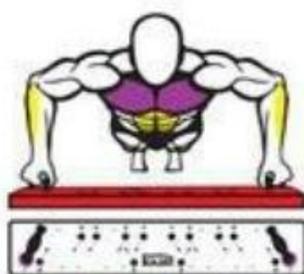
HOLE 4 - Pectorialis (clavicular) - Inner



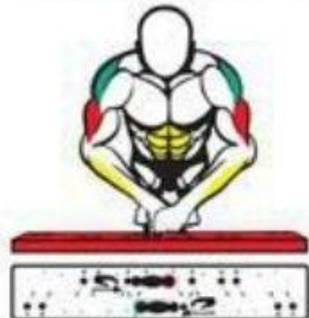
HOLE 5 - Pectorialis (clavicular) - Outer



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 3 REPS: EXPERT

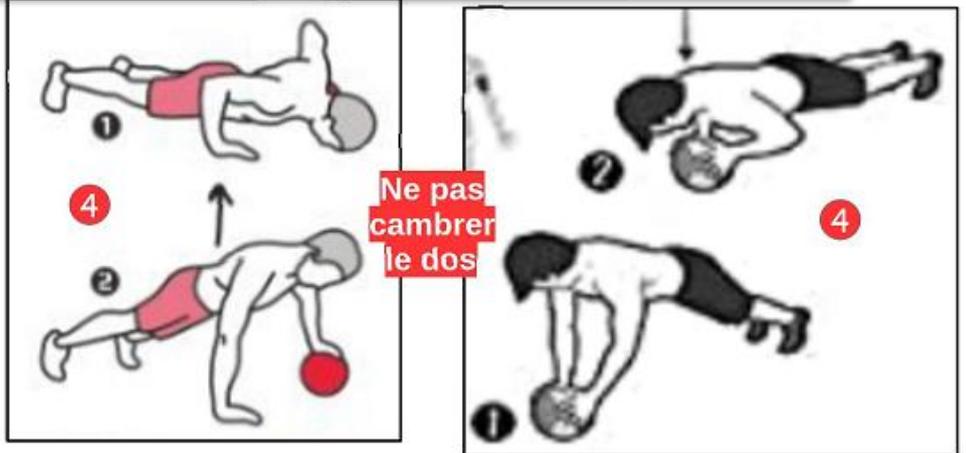
TECHNIQUE TIPS

- 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

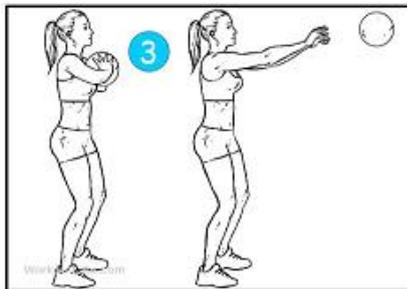
PECTORAUX



Medecine-Ball

5 exos Pectoraux

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



4 exos Pectoraux

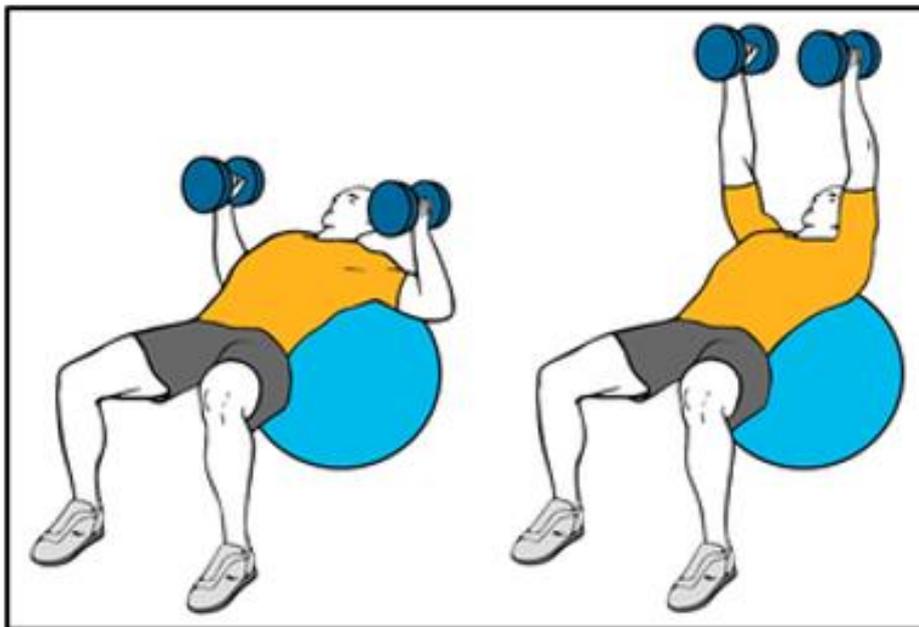
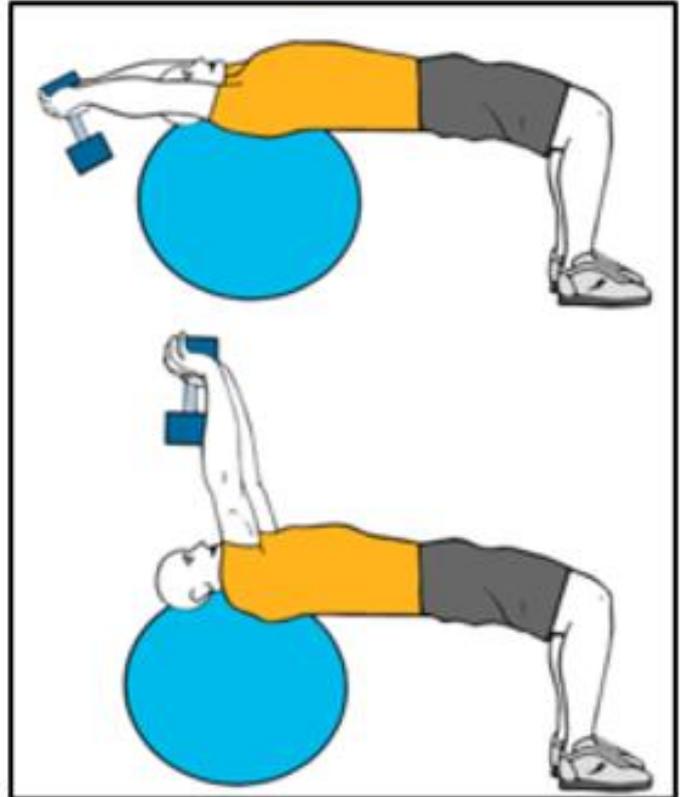
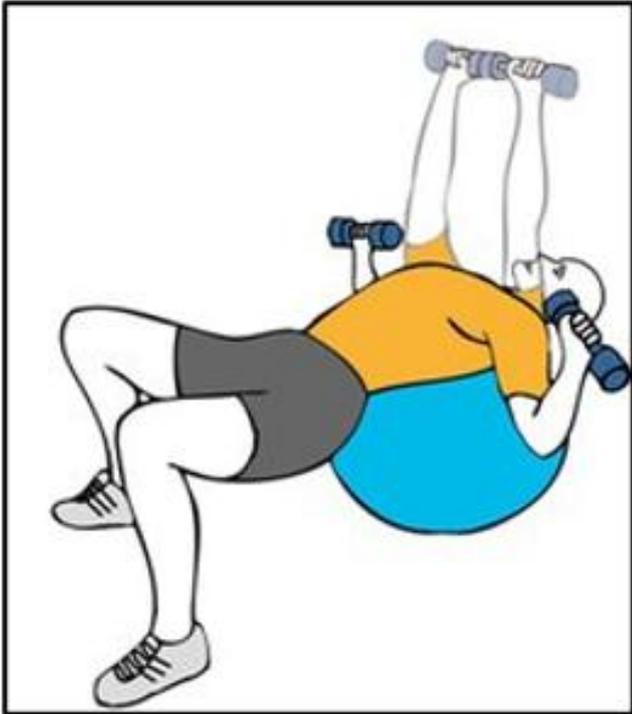


Sangle TRX

Elastiques



Swiss-Ball



Pectoraux

28



24a



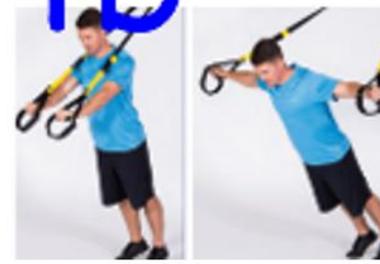
25



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€



20€

NOUVEAUTÉ

DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100

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



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



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



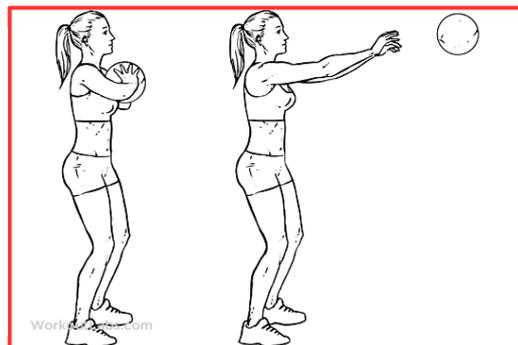
Exo n°2

Avec Medecine-Ball

Exo n°3



Consigne :
Lancer haut
contre un mur.
Jambes fléchies



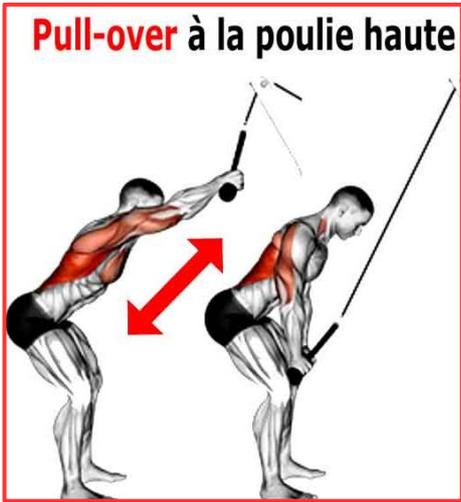
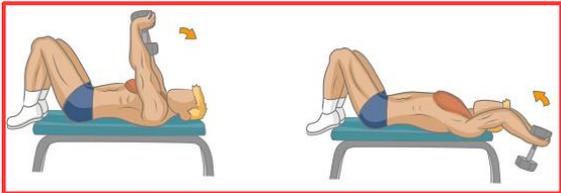
Exo n°4



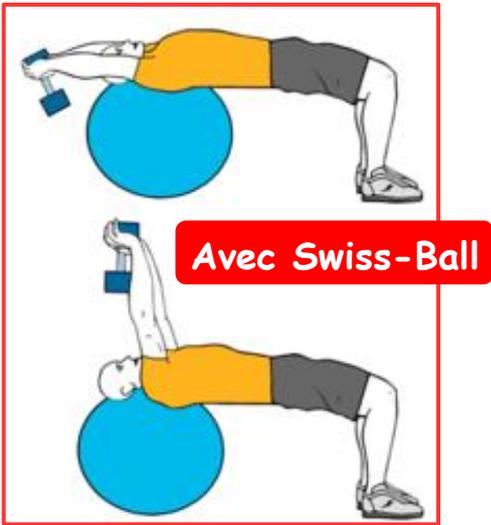
Exo n°5



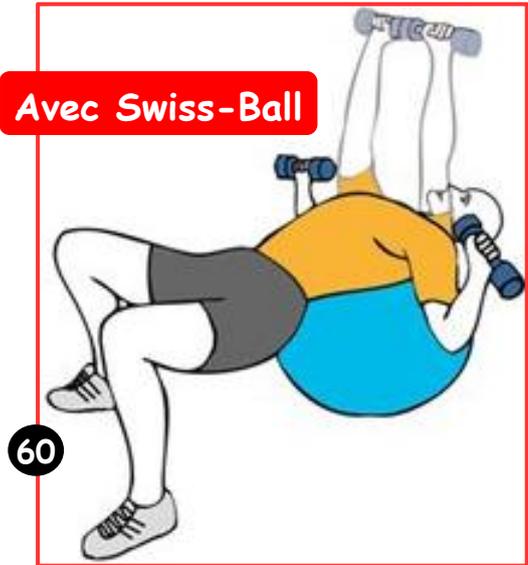
Exo n°6



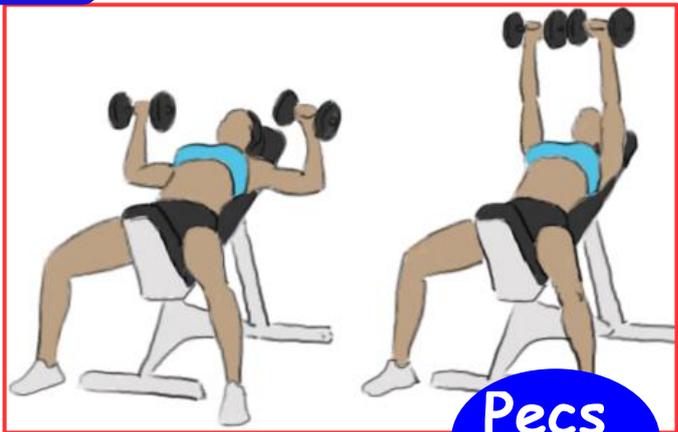
OU



Exo n°7

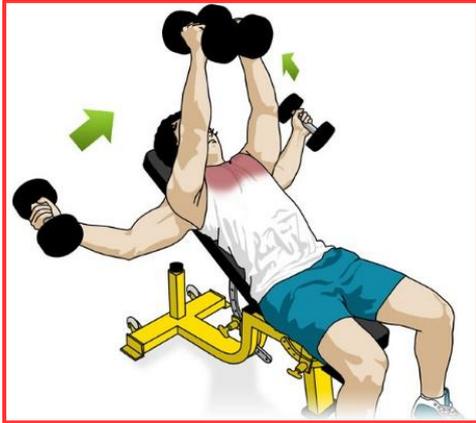


OU

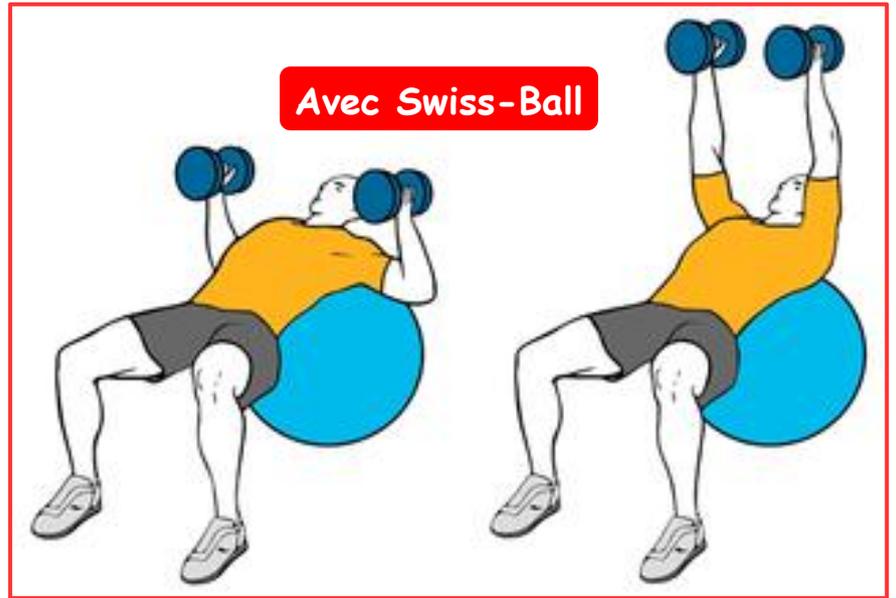


**Pecs
9/16**

Exo n°8



OU

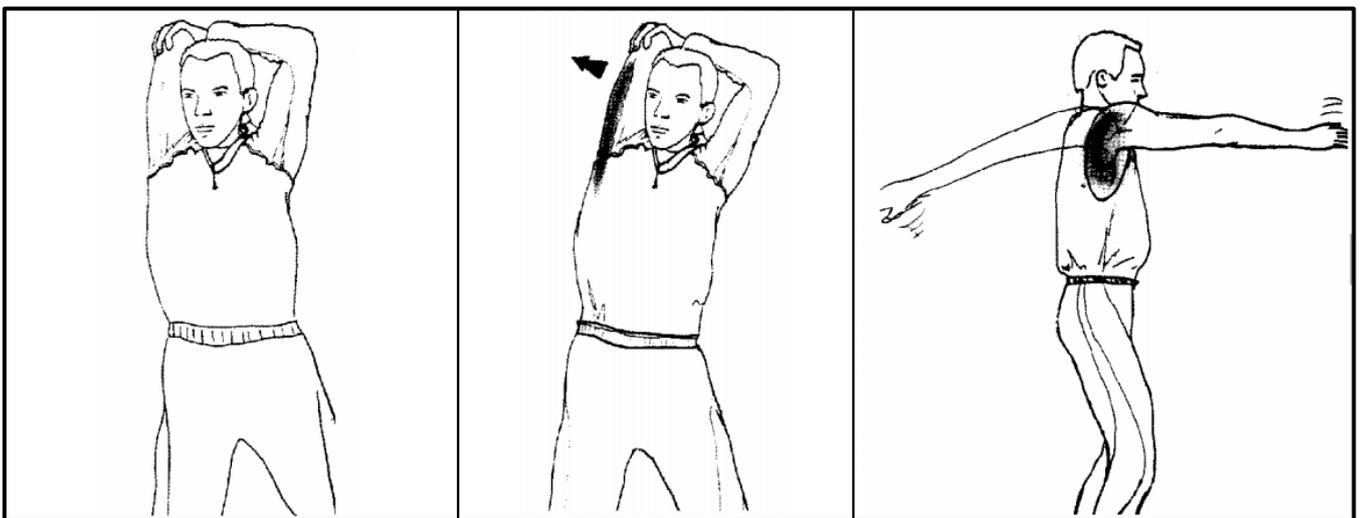


3) Épaules & Pectoraux

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 :

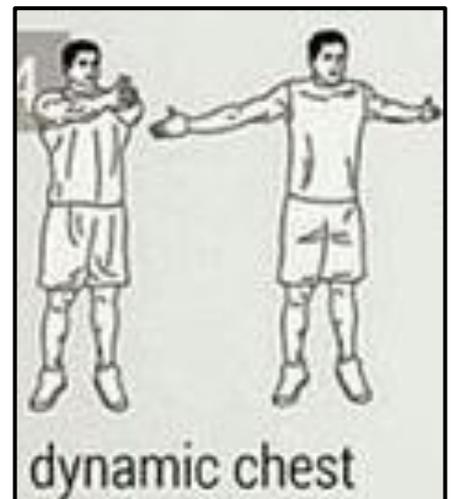
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



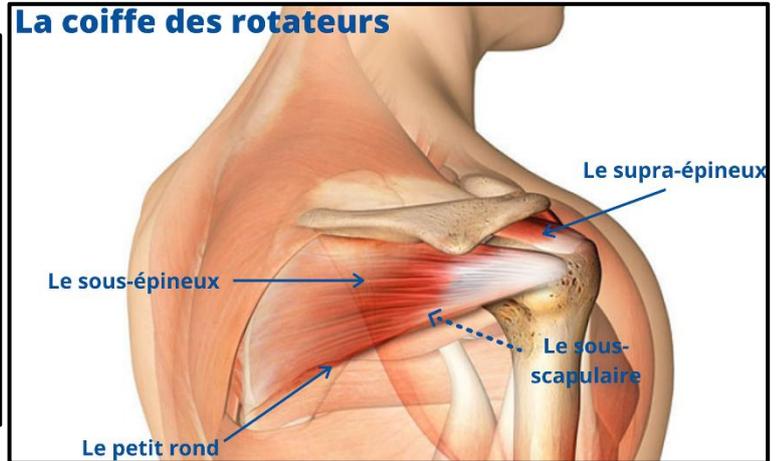
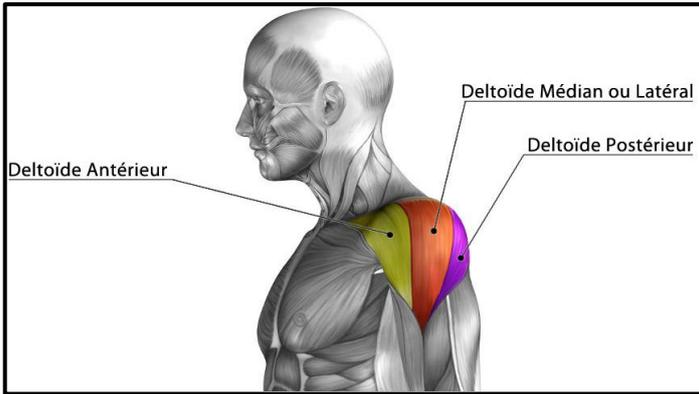
Stretching : Tirer les bras vers l'arrière passivement comme le montre le croquis en tenant un filet ou avec l'aide d'un camarade d'entraînement.



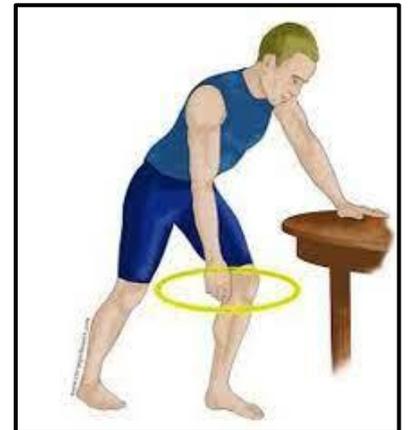
Contraction des épaules & pectoraux : Presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant.



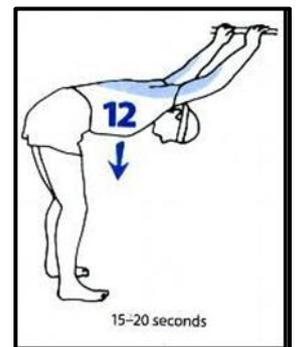
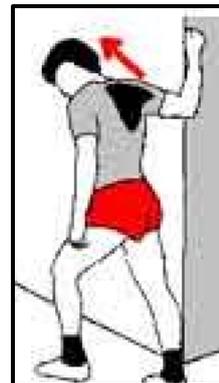
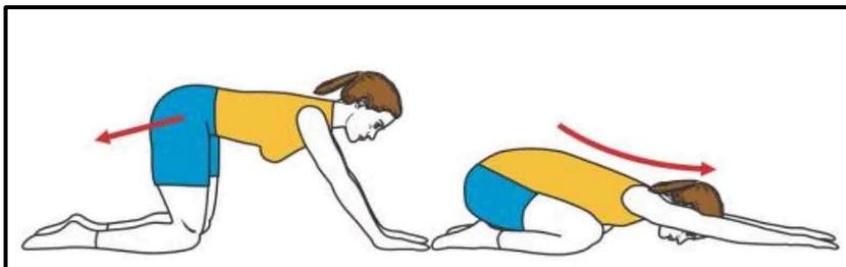
Étirements passifs



1) Relâchement complet de l'épaule.



2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).





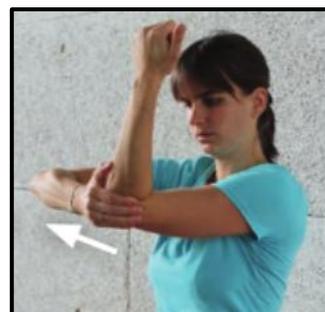
Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



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 Deltoides antérieurs et médians (avant et milieu épaule).



WALL CHEST STRETCH
30 sec per side



UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH
30 sec per side



OVERHEAD SHOULDER STRETCH
30 sec per side



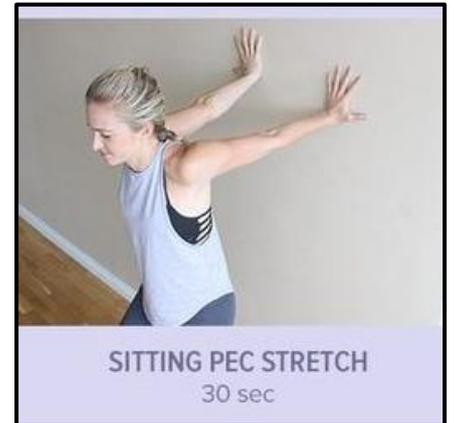
OVERHEAD TRICEPS STRETCH
30 sec per side



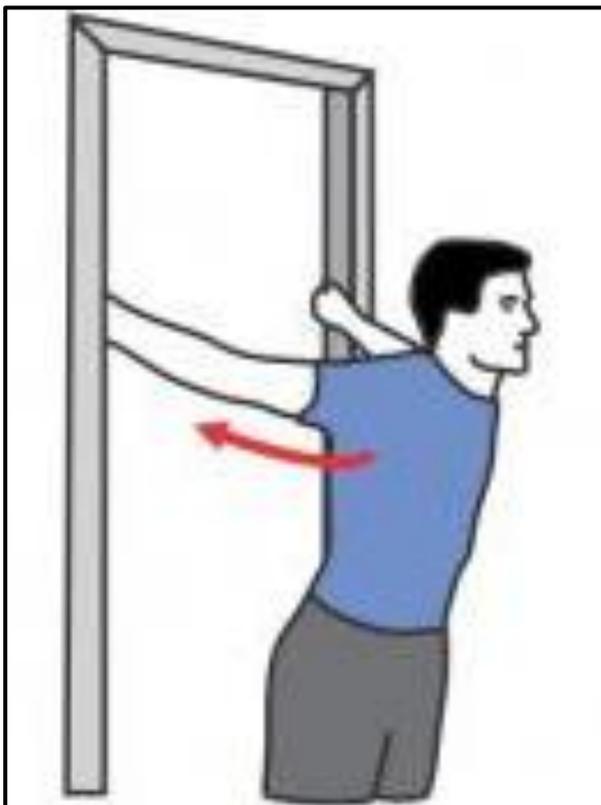
WALL DOWNDOG
30 sec



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

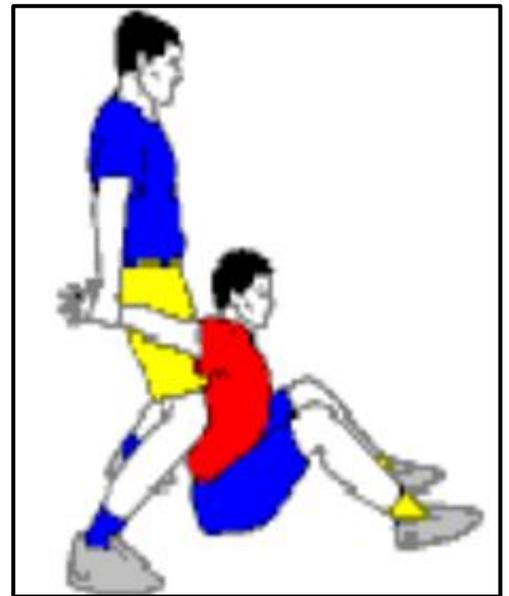
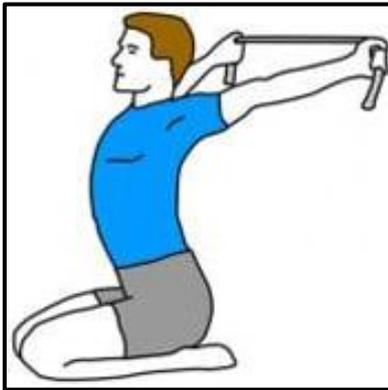


Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.

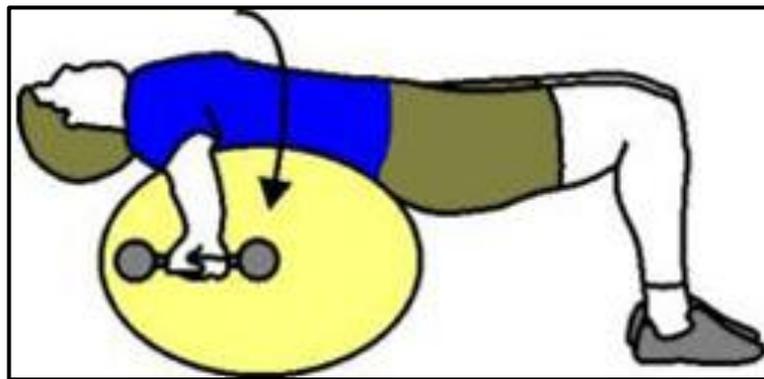


Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

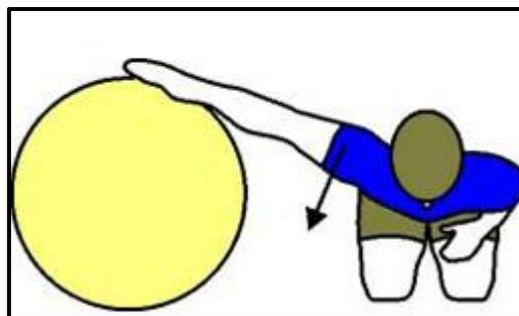
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



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



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

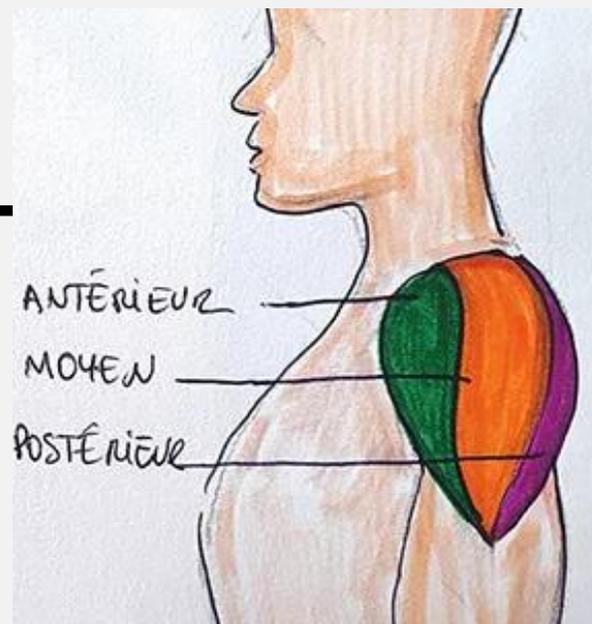


ÉPAULES :

1) Antérieurs (Avant) _____ 1

2) Postérieurs (Arrière) _____ 4

3) Étirements _____ 12

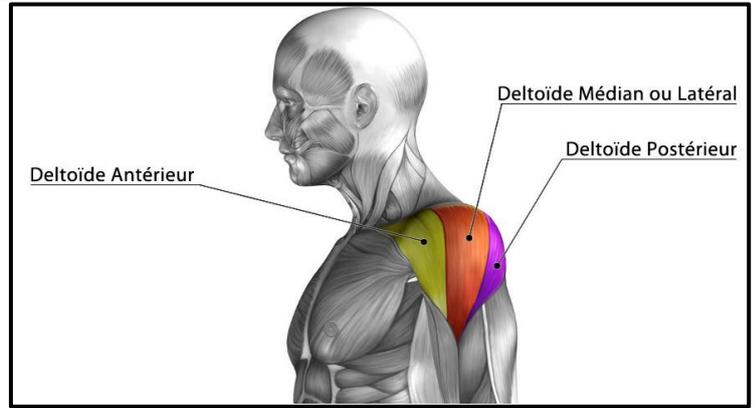


ÉPAULES

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.

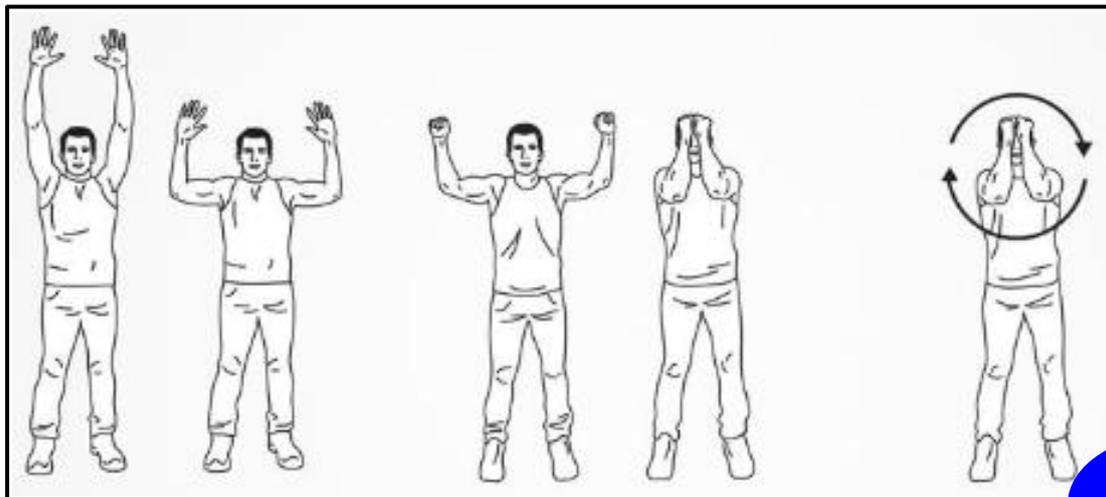
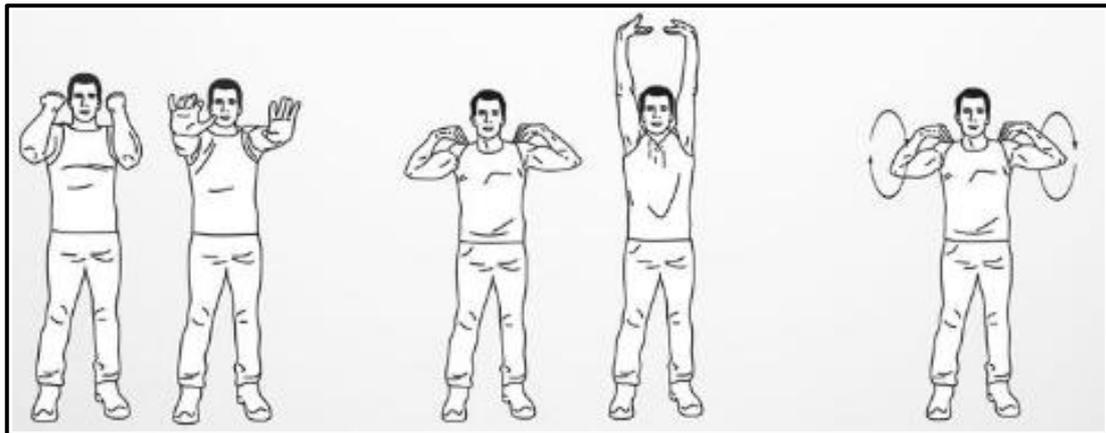
En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec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

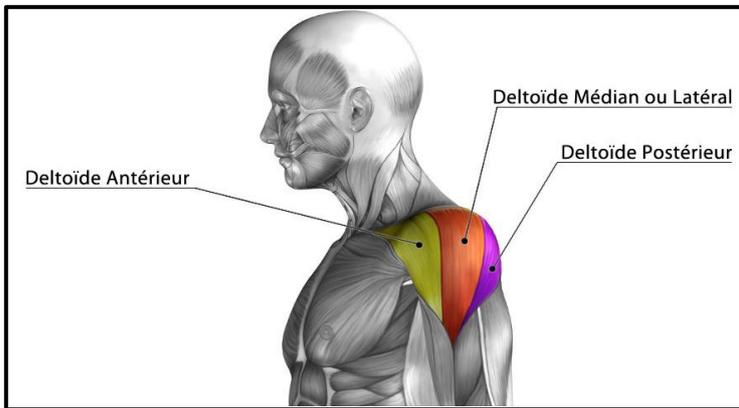


Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les épaules, faites principalement les deltoïdes postérieurs (arrière des épaules) puisque les 3 parties de l'épaule seront tout de même sollicitées.

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

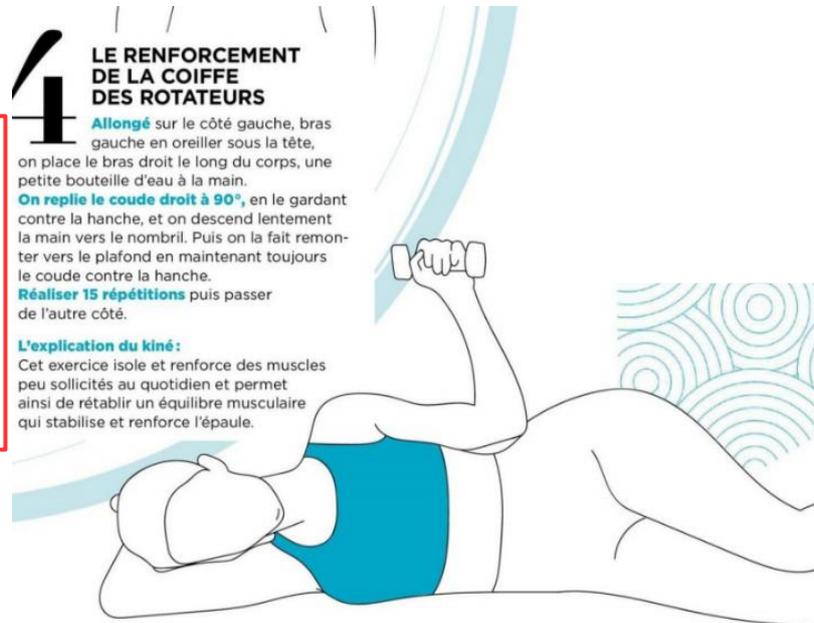
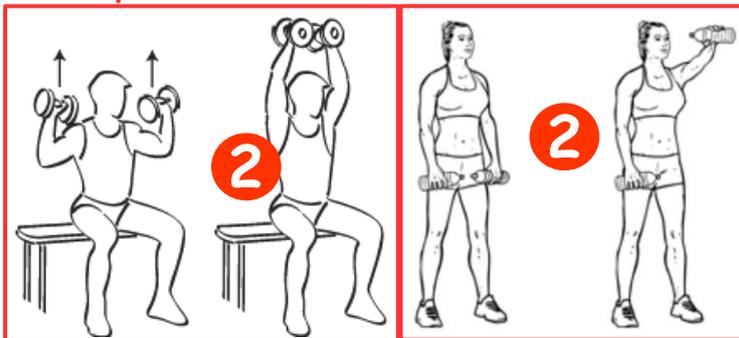


1) Deltoïdes Antérieur (Avant des épaules)



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

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



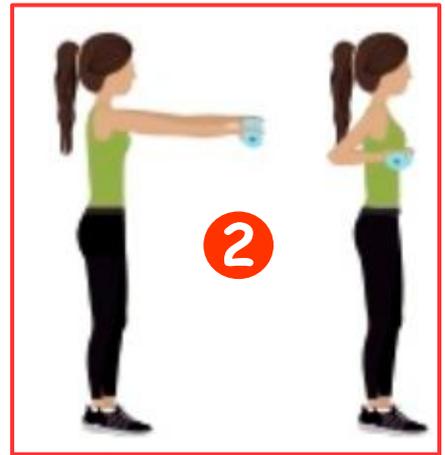
LE RENFORCEMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS

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

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

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



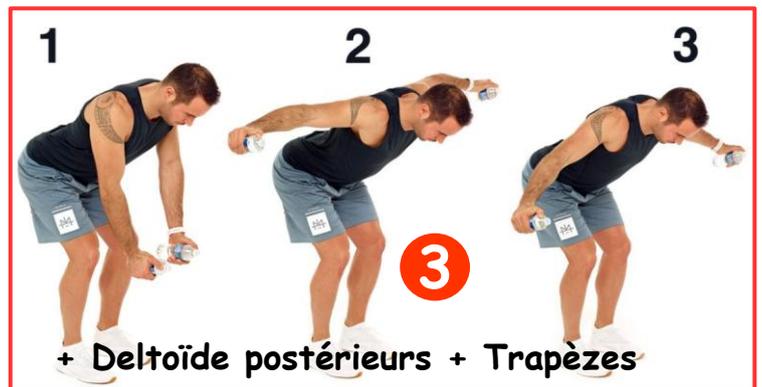


b) Le milieu de l'épaule (deltoïde médian)



+ Trapèzes

Trapèzes
+ deltoïde
moyen



+ Deltoïde postérieurs + Trapèzes

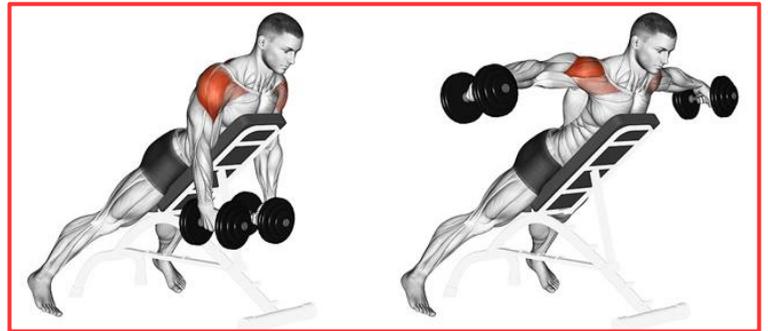
2) Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

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

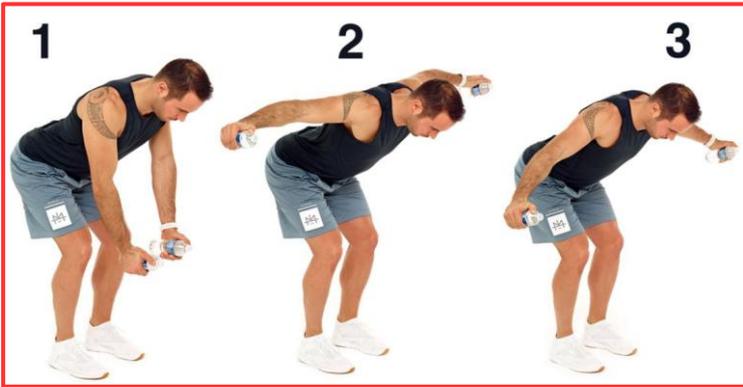
En allant
chercher le
plus possible
sur l'arrière.



OU



Exo n°3



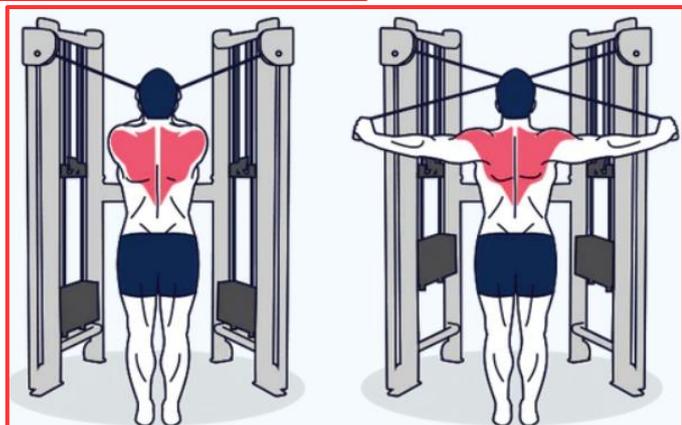
Avec sangles TRX

Exo n°4



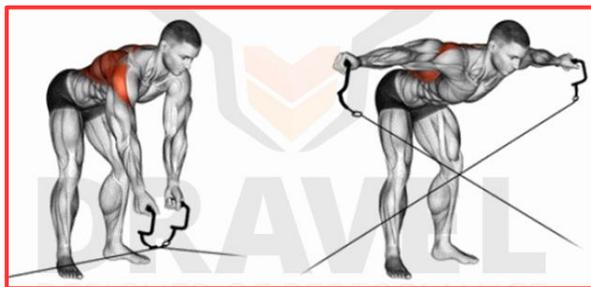
Exo n°5

Avec élastiques



Exo n°6

Avec élastiques



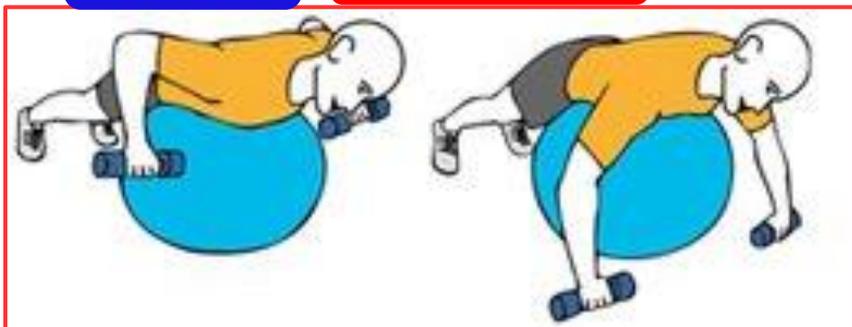
Exo n°7

Avec Medecine-Ball

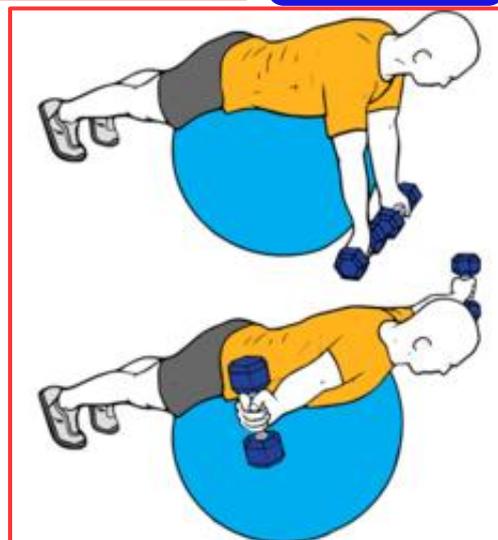


Exo n°8

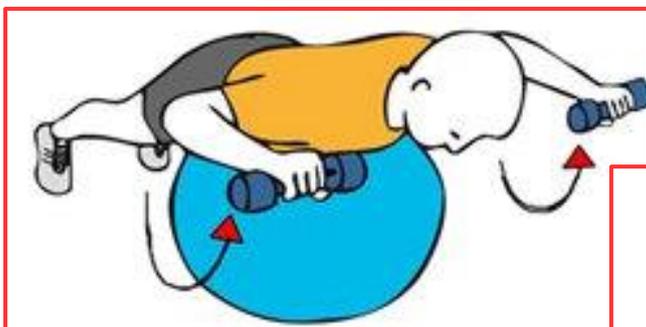
Avec Swiss-Ball



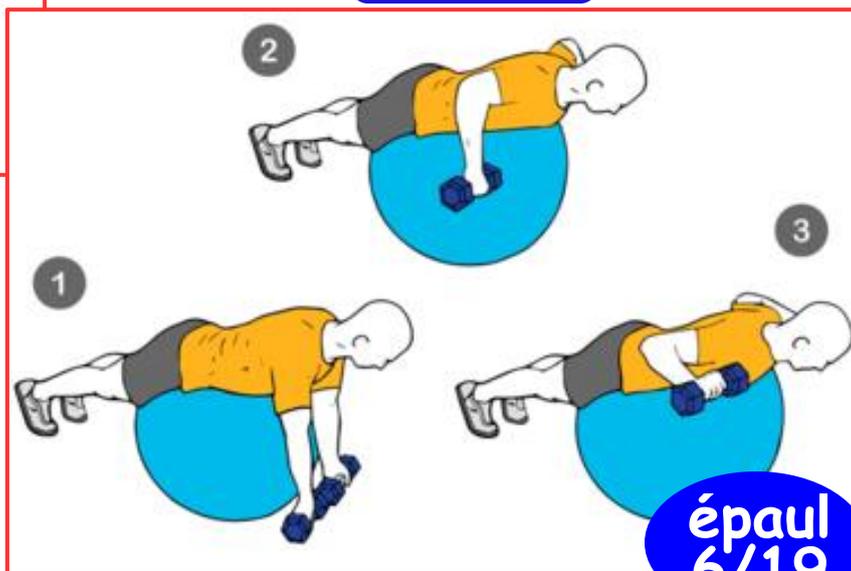
Exo n°9



Exo n°10



Exo n°11





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.

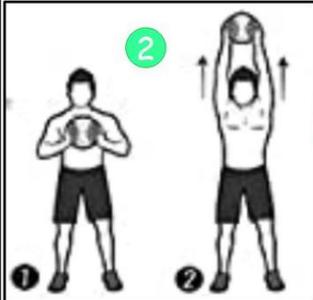
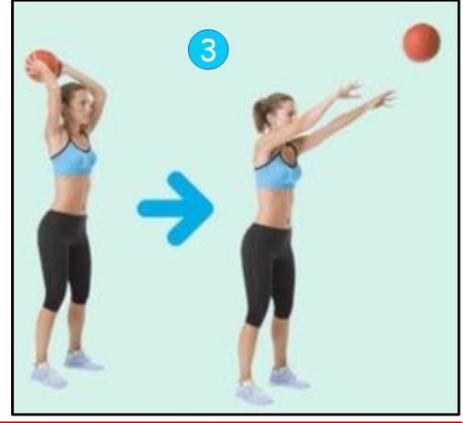
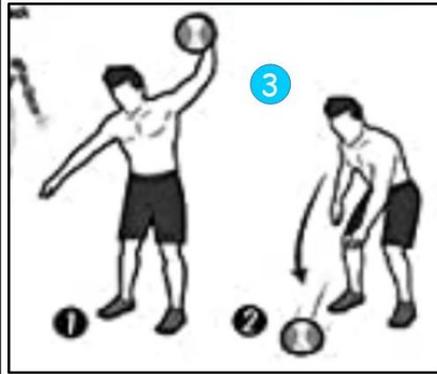


ILLUSTRATIONS : SOPHIE BÉNICHOU ; ISTOCK/GETTY IMAGES

ÉPAULES

Avec un peu de matériel

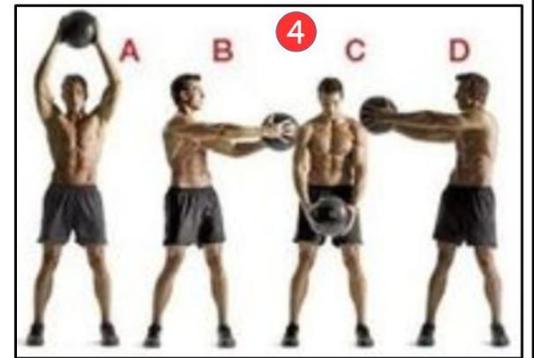
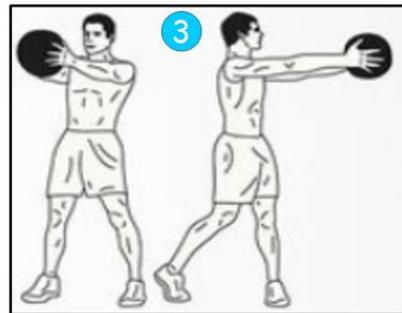
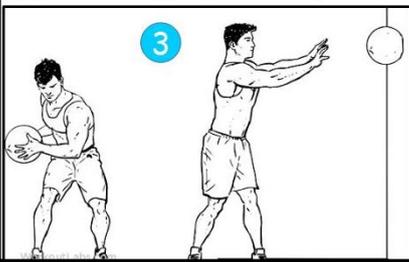
Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball



Medecine Ball

7 exos pour Épaules

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



Pieds décalés



Pieds écartés



Pieds joints



Sur un Pied

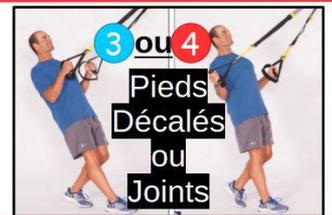


Sangles TRX



4 ou 5

Pieds Décalés ou Joints



3 ou 4 Pieds Décalés ou Joints

9 exos de Deltoïde

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4

77



2 ou 3 Pieds Décalés ou Joints



3 ou 4 Pieds Décalés ou Joints



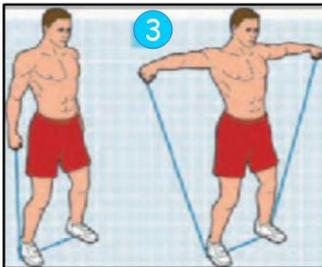
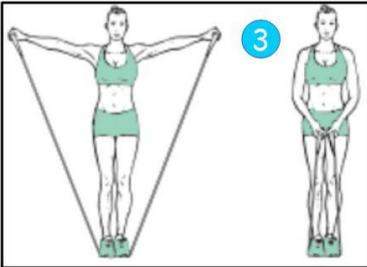
épaule 9/19



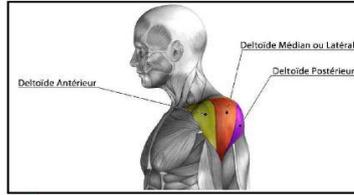
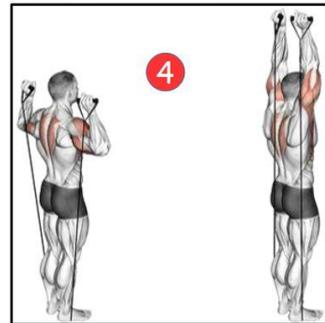
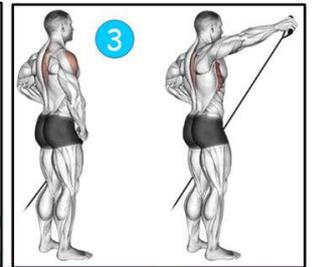
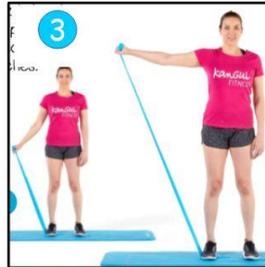
2 ou 3 Pieds Décalés ou Joints



2 ou 3 Pieds Décalés ou Joints



4 Deltoides
Médians

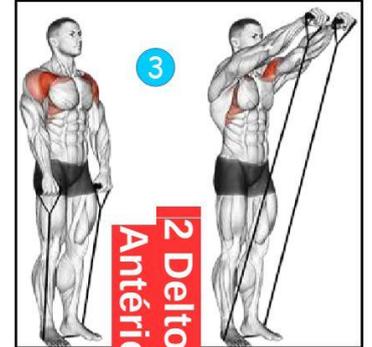


**9 exos pour
deltoides**

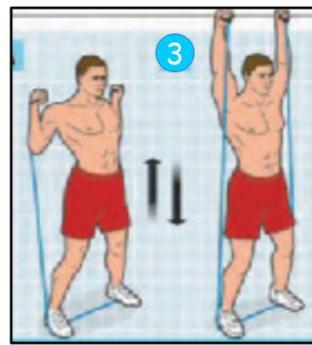
Par niveaux
de difficulté :

- 1 2 3 4 5

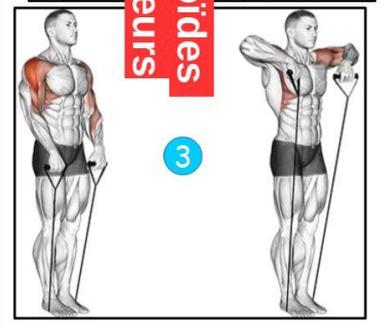
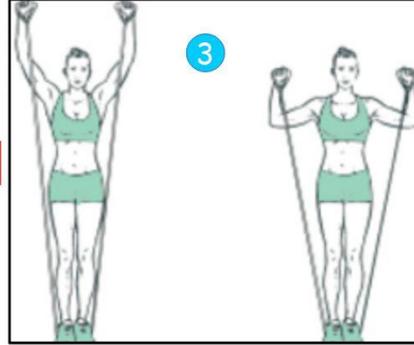
Élastique



2 Deltoides
Antérieurs



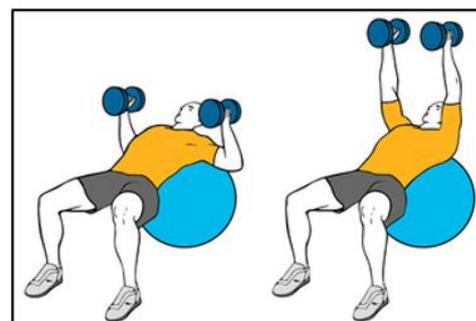
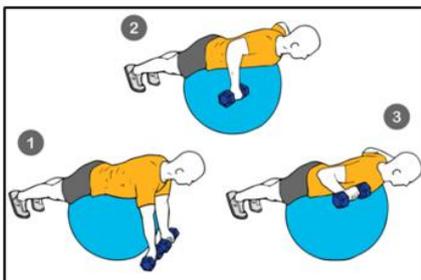
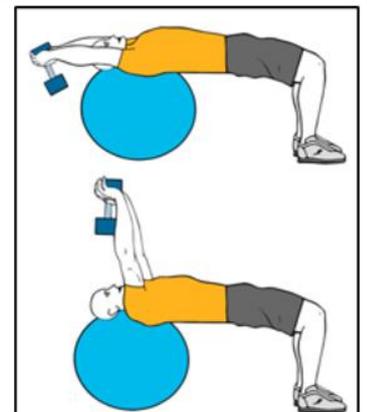
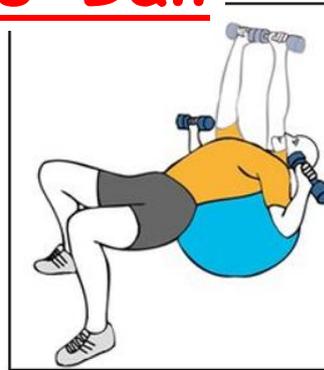
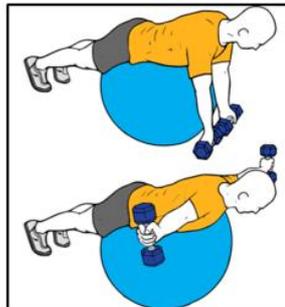
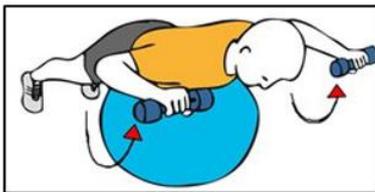
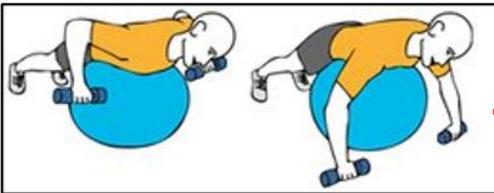
3 Deltoides
Postérieurs



**Deltoides postérieurs
(Arrière des épaules)**

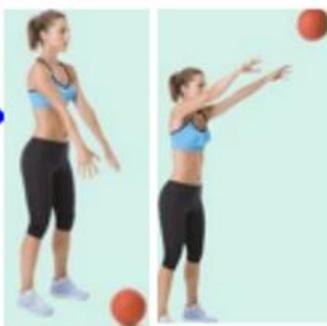
**Deltoides antérieurs
(Avant des épaules)
& Pectoraux**

Swiss-Ball



ÉPAULES

21



22a



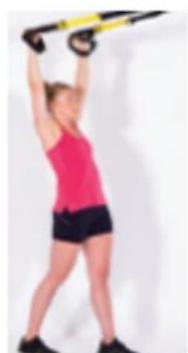
27a



21



22b



23

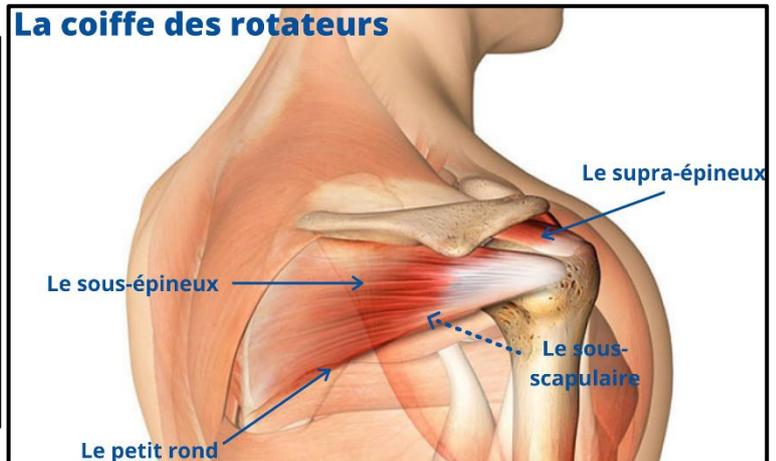
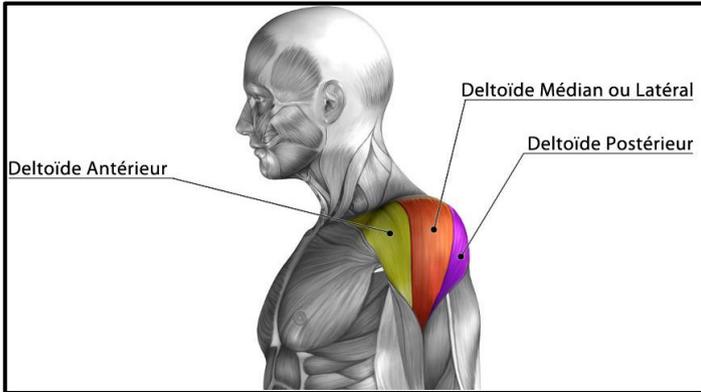


27b



3) Épaules & Pectoraux

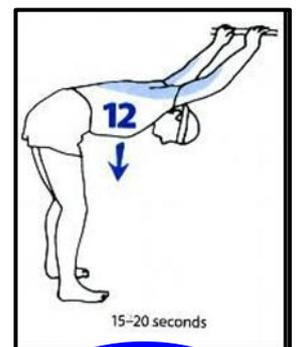
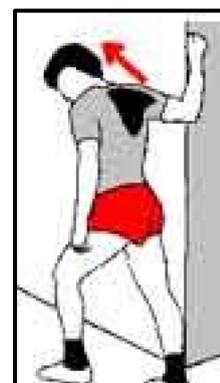
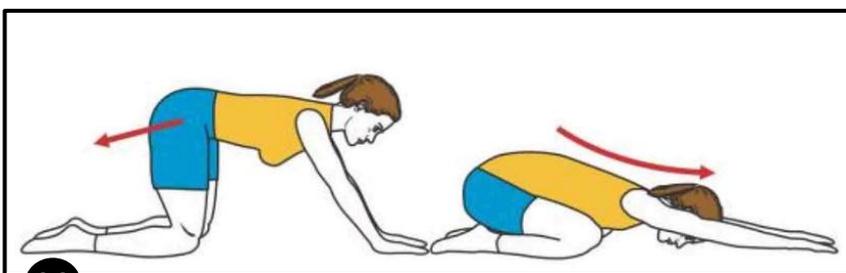
Étirements passifs



1) Relâchement complet de l'épaule.



2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).



épaul
12/19



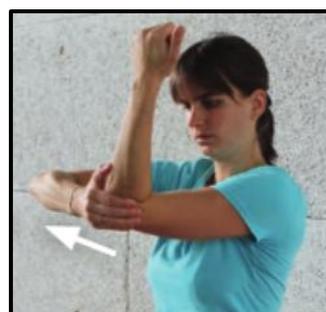
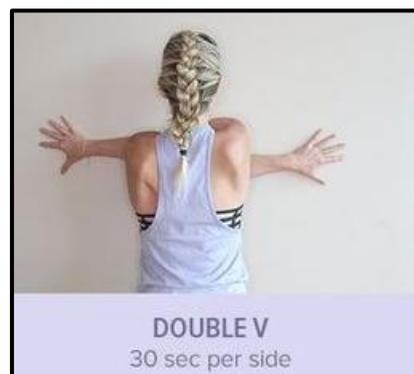
Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



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



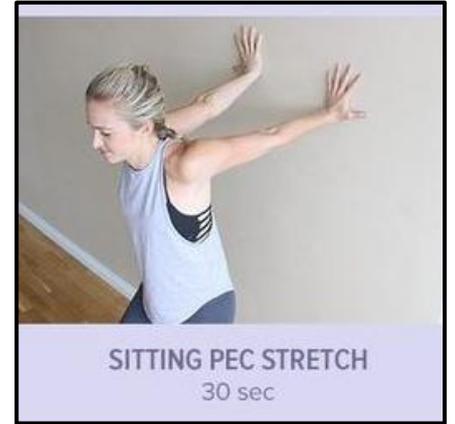
OVERHEAD TRICEPS STRETCH
30 sec per side



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.



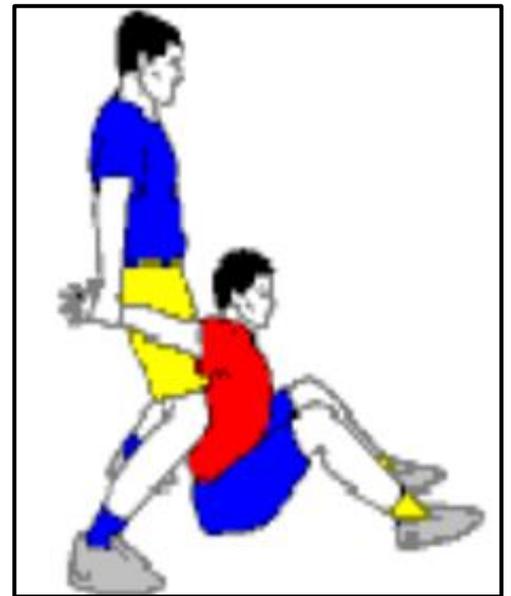
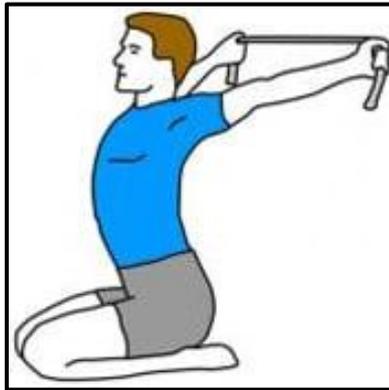
Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.



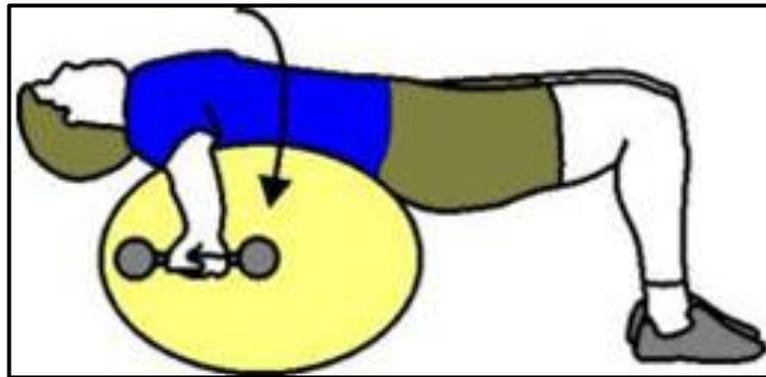
Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.



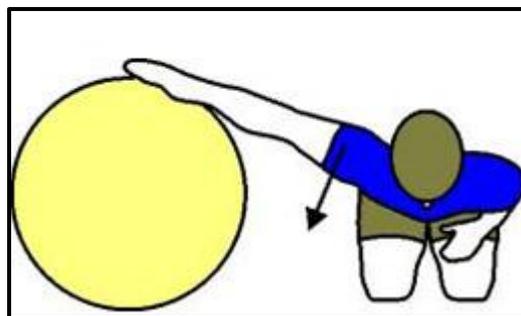
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



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.

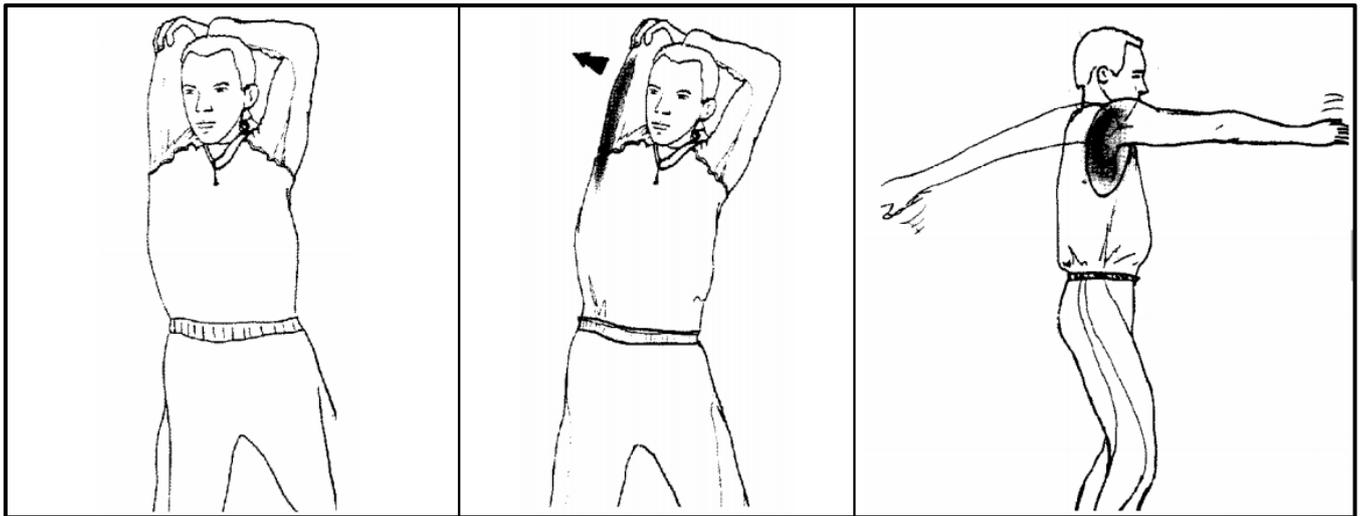


Pour les douleurs Scapulaires, voir page 39

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 :

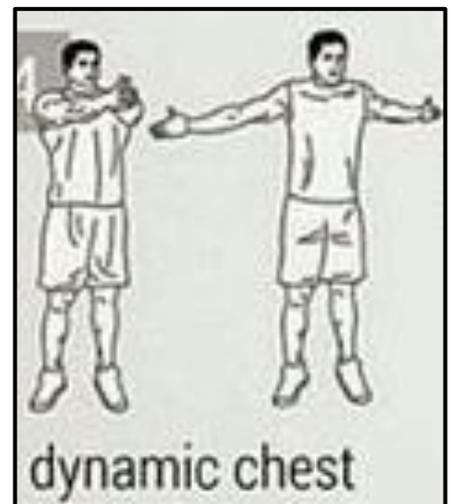
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



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
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"> Assurer la détente des muscles de l'épaule. Permettre une légère décompression des surfaces articulaires. 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer le deltoïde. Entretenir les amplitudes complètes d'élévation antérieure des membres supérieurs. 	<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.
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"> 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. 	<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. 	<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><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

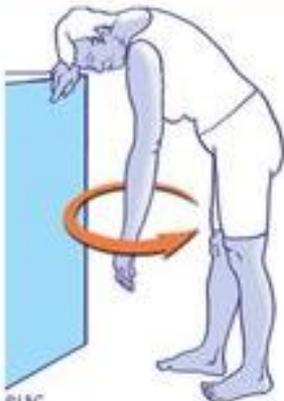
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- 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 ?

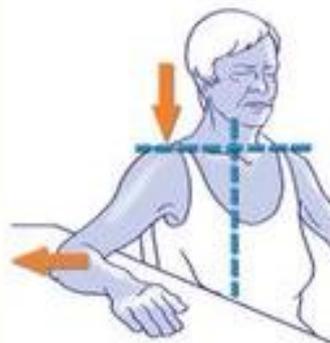
- Garder les épaules basses et dans l'axe du corps.
- Éviter l'effet « d'enroulement » des épaules vers l'avant.

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

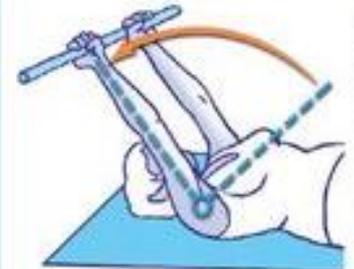
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- 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

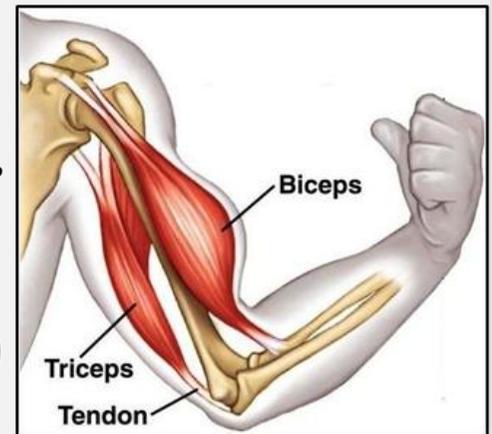
- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

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

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

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

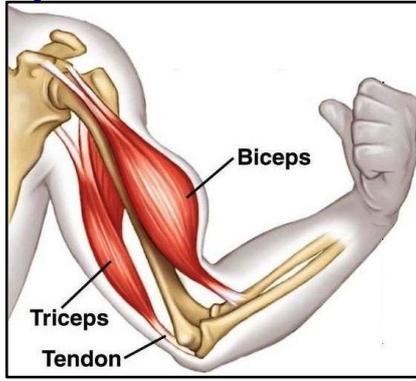


1) Biceps / Triceps

a) Les biceps

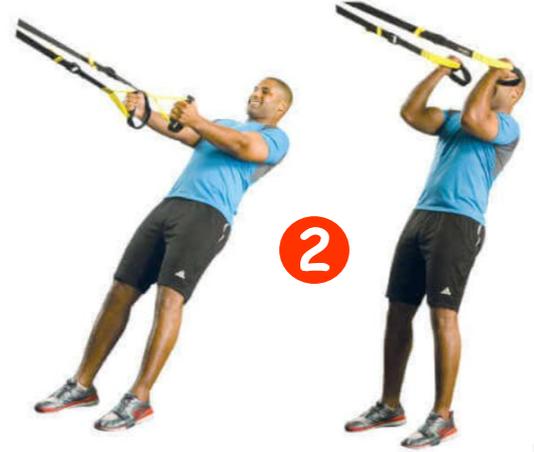


3



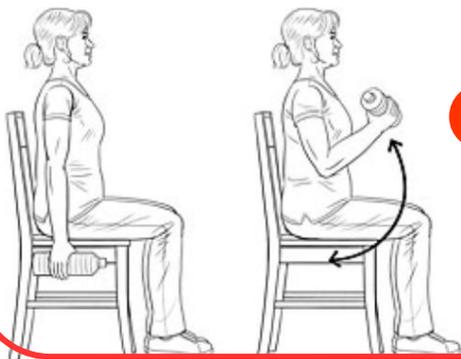
Sans matériel

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



2

A la place des haltères prendre des bouteilles d'eau



2



3

b) Les triceps

Triceps contre mur



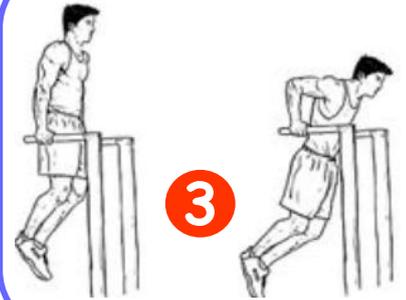
2

Triceps au sol



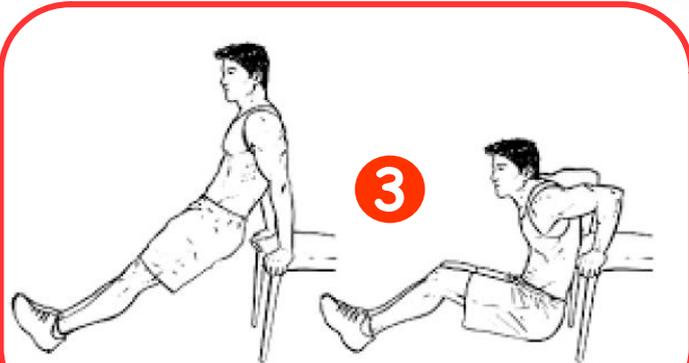
4

Triceps sur DIPS en promenade



3

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.



3



2

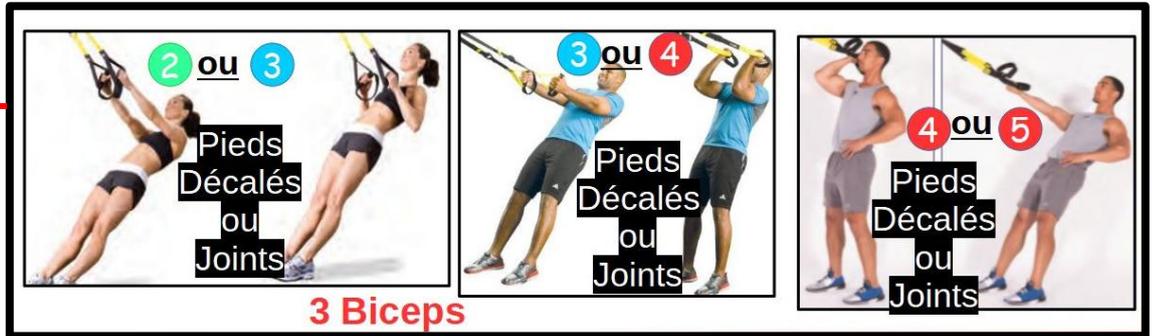
BiTri 1/13

Avec un peu de matériel

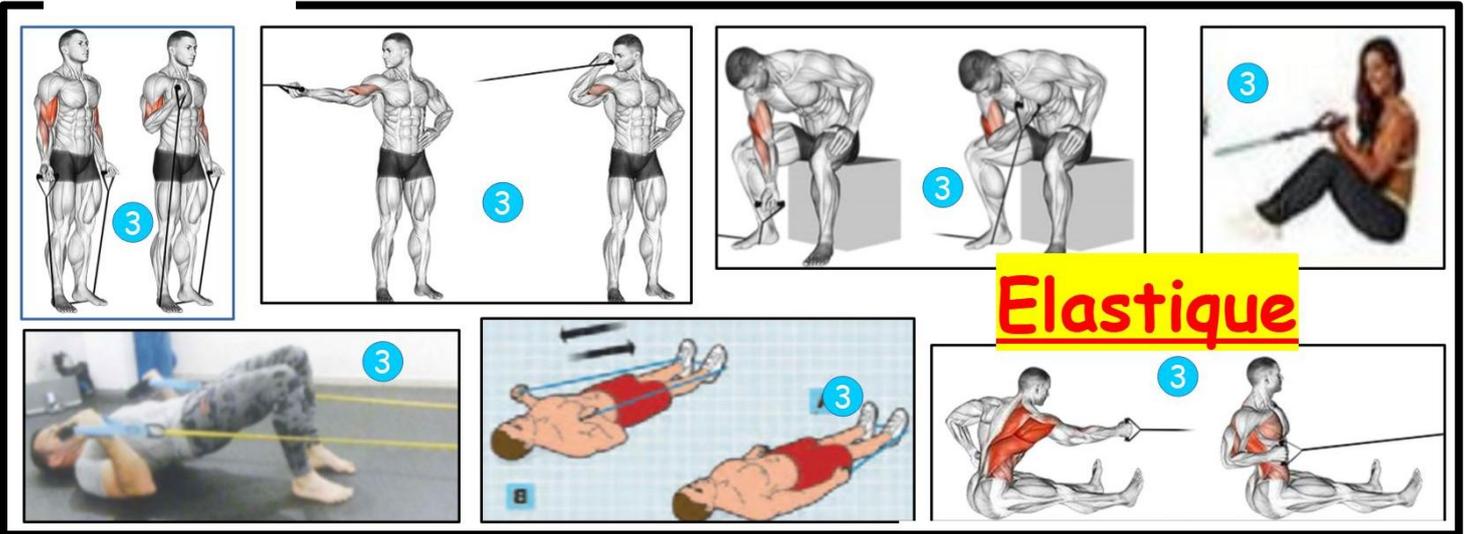
Sangle TRX + Elastique + Medecine-Ball

BICEPS :

TRX



3 Biceps



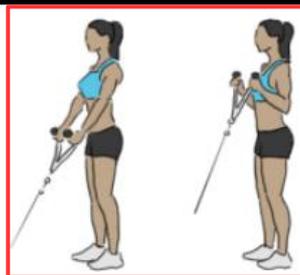
Elastique

TRICEPS :

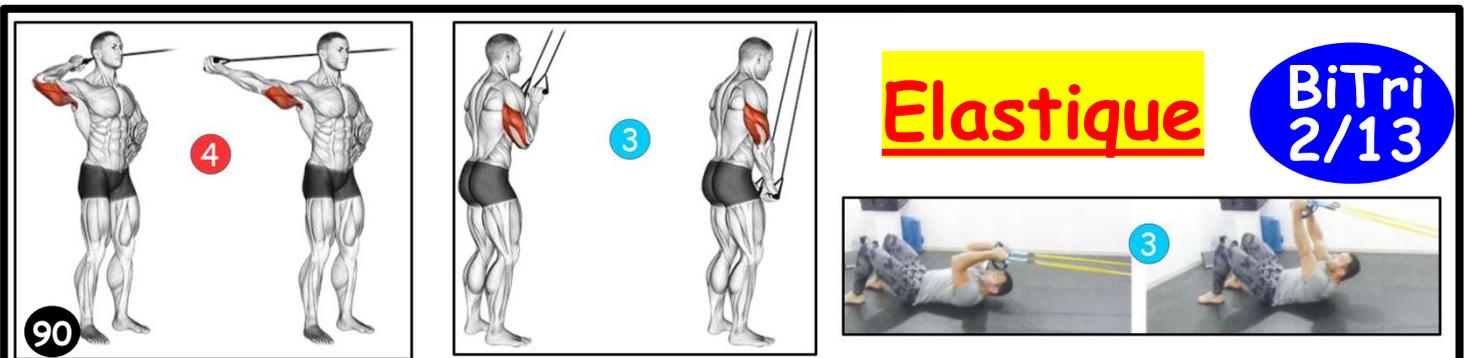
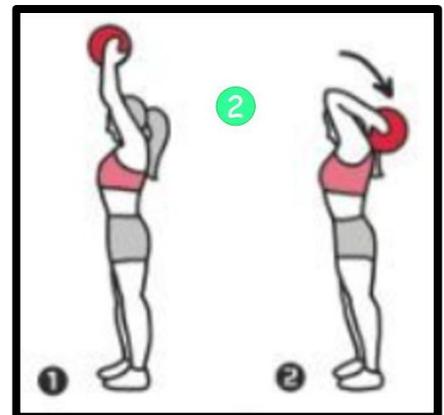
TRX



1 Triceps



Medecine Ball

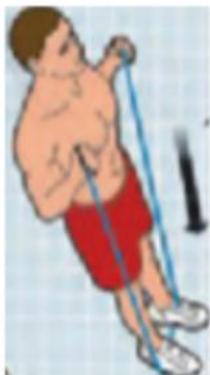


Elastique

BiTri
2/13

BICEPS

31



32

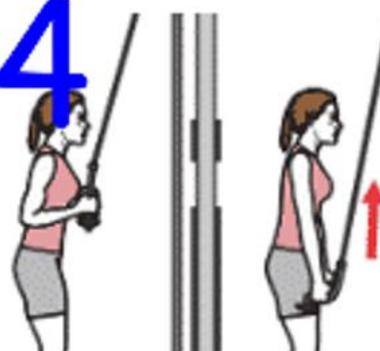


TRICEPS

33



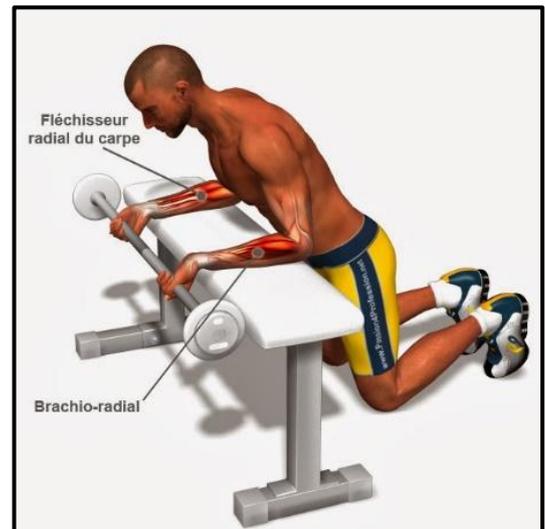
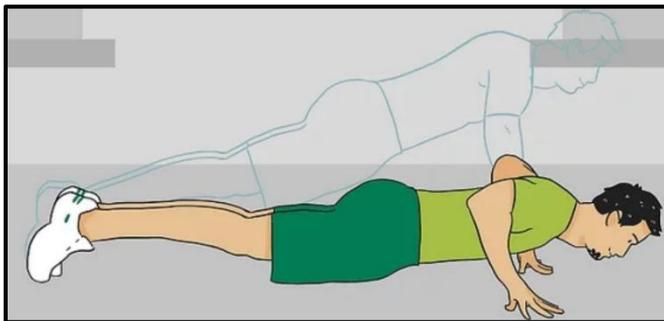
34



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.

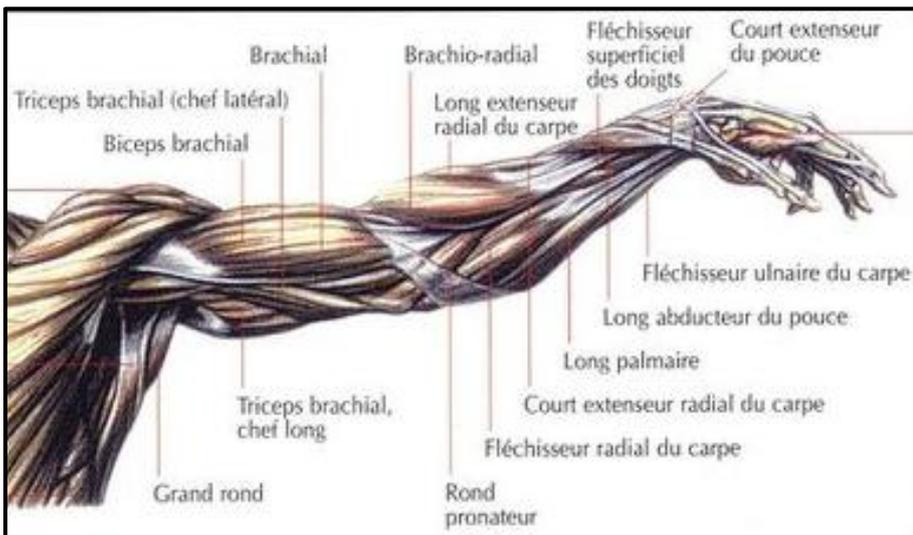
Arrêtez le mouvement lorsque le poids touche le rouleau, ensuite dévidez soigneusement et doucement la corde de la même manière pour faire descendre le poids. Faites l'exercice d'une seule traite en maintenant fermement vos bras en position.

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

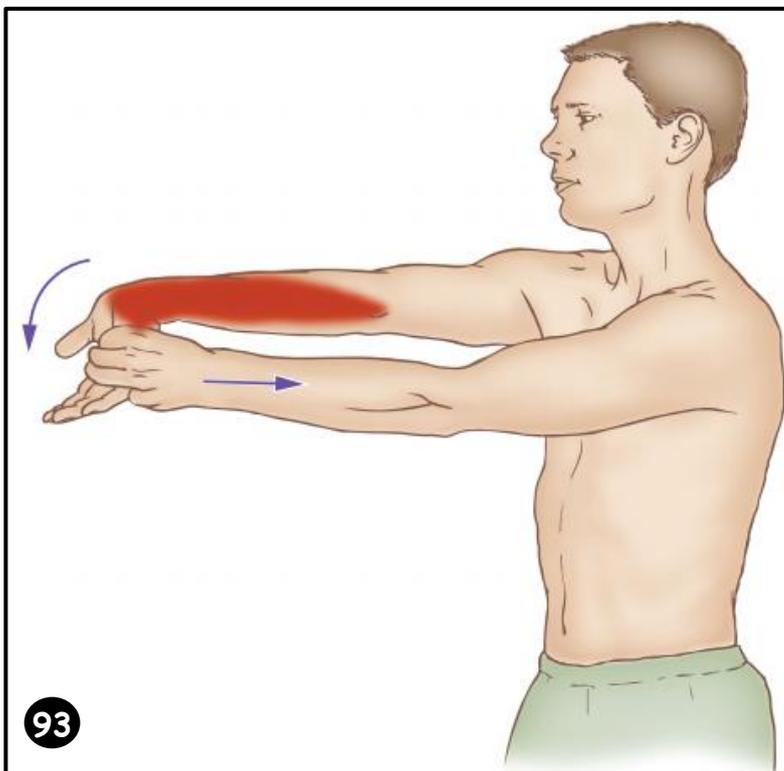
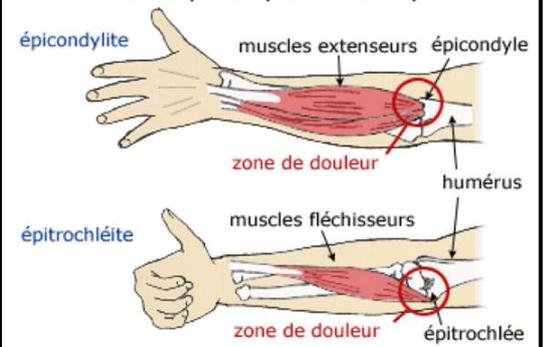
Réalisez 3 à 5 séries de avec 1 minute de récupération entre chaque série.

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.

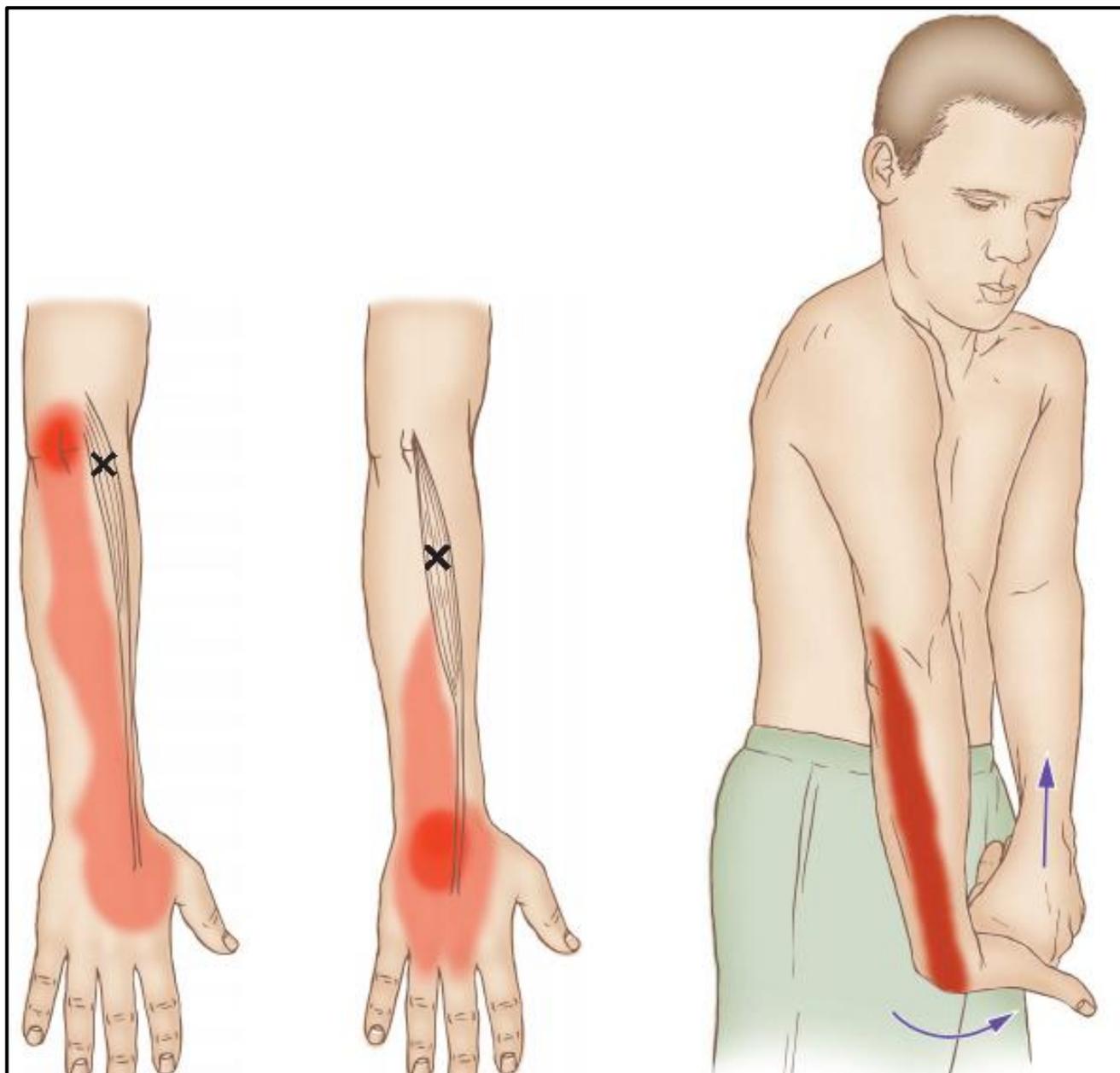
Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude).

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.

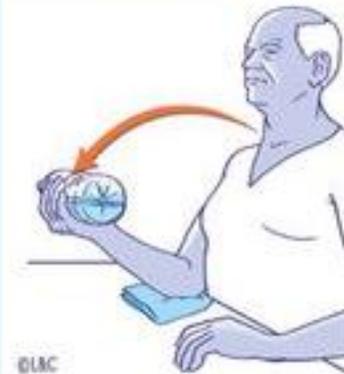
Sans cette extension complète, la tendance est de « surmener » l'épaule pour compenser.

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 ?

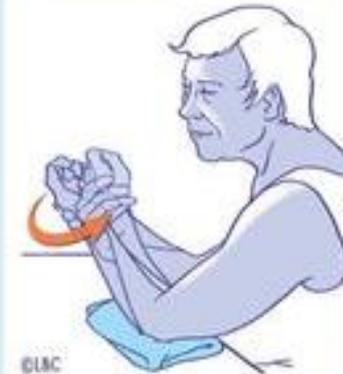
- Retrouver la possibilité de tourner la paume de main vers le haut/le bas sans bouger l'épaule.

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 ?

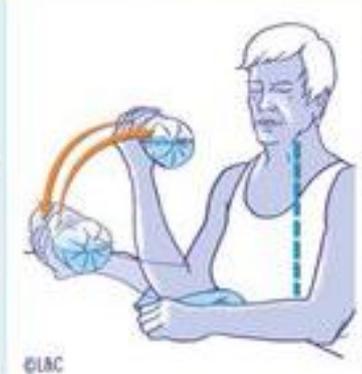
- Faciliter la flexion du coude grâce aux biceps.

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

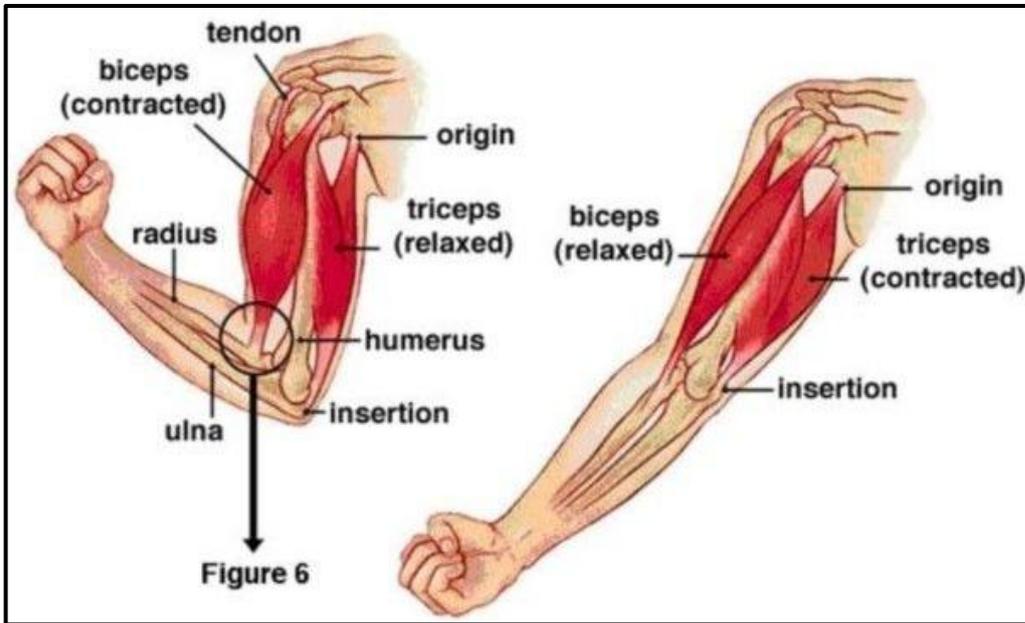
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

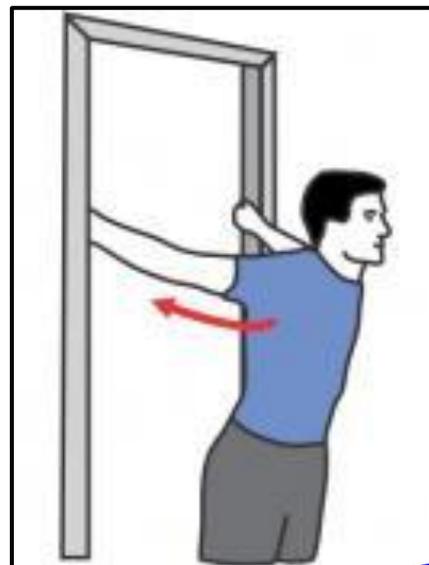
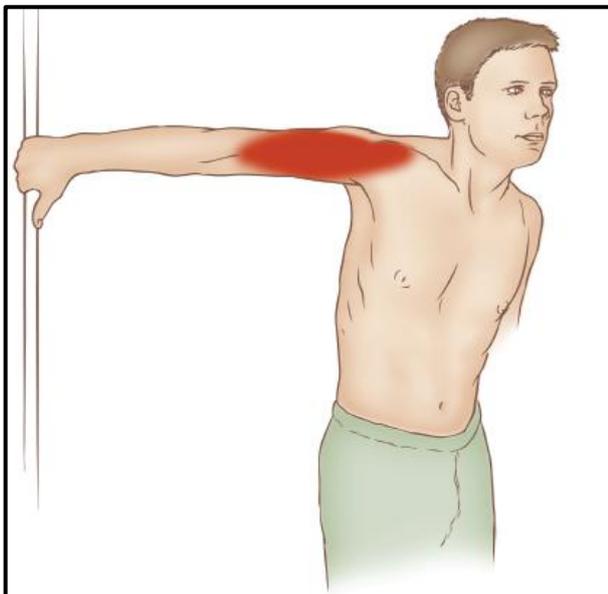
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

Biceps / Triceps

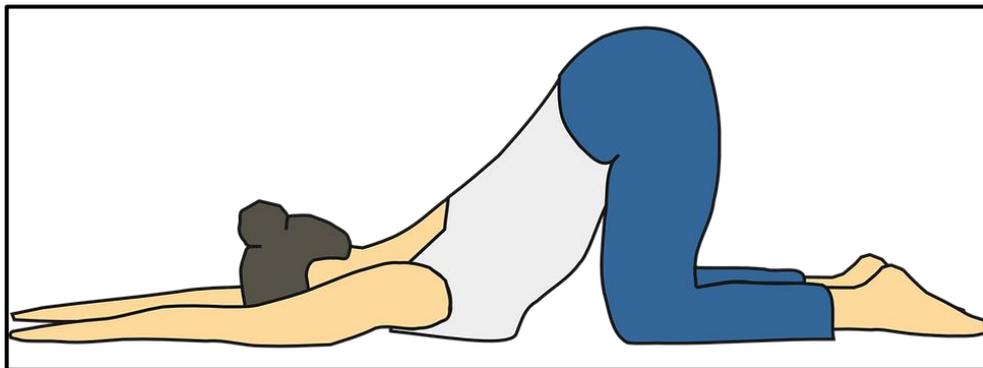
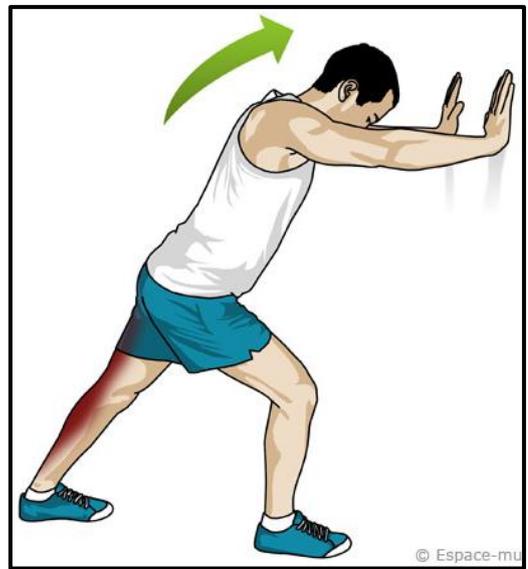
Étirements passifs



Biceps :



Triceps :



4) Doigts & Poignets

UN SE 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

99

BiTri
11/13

1

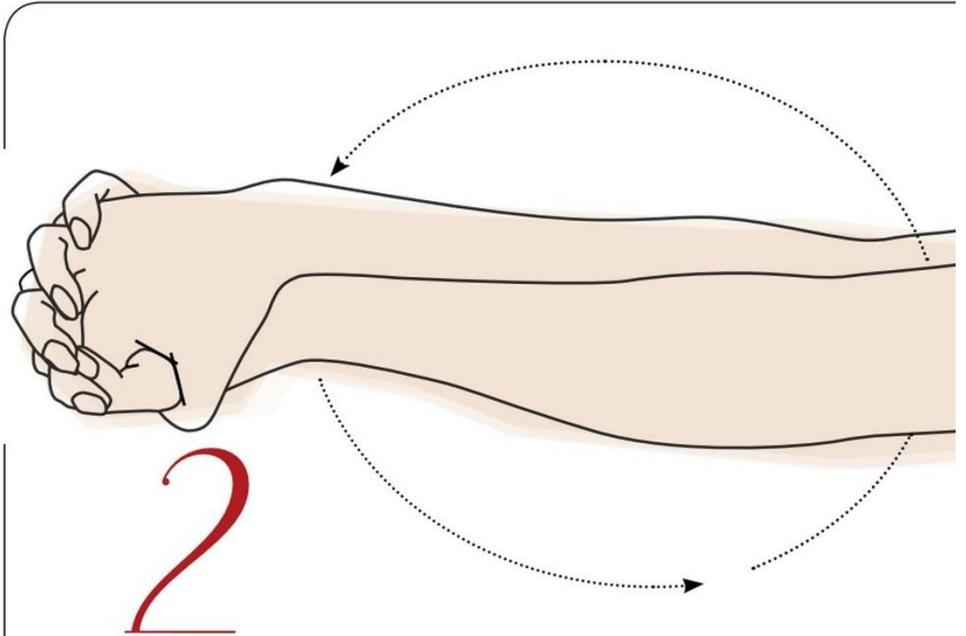
On fait des moulinets

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.



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.

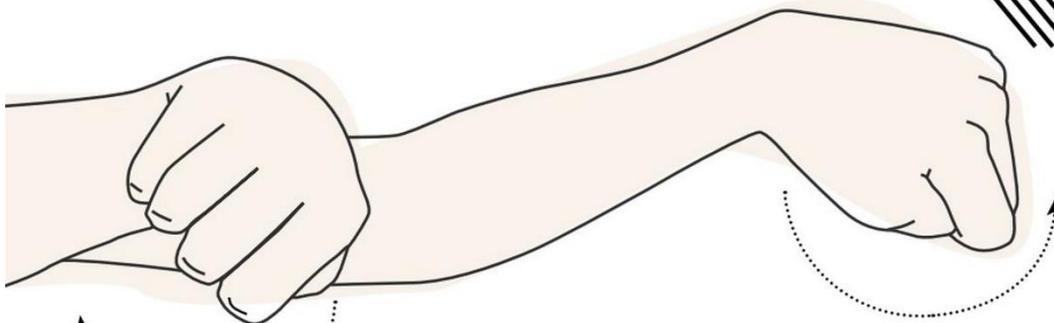
Inspirer lentement et profondé-

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

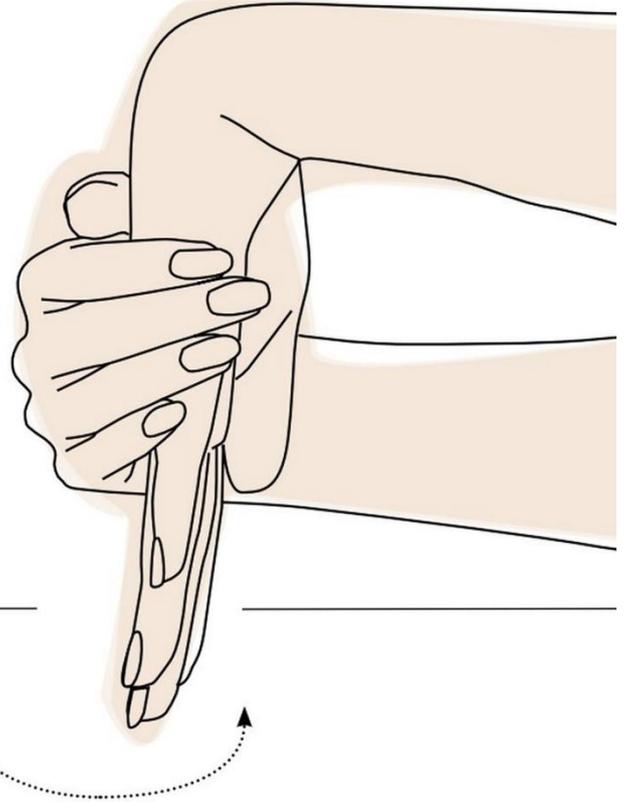
Assise, dos droit, épaules abaissées, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules.

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.

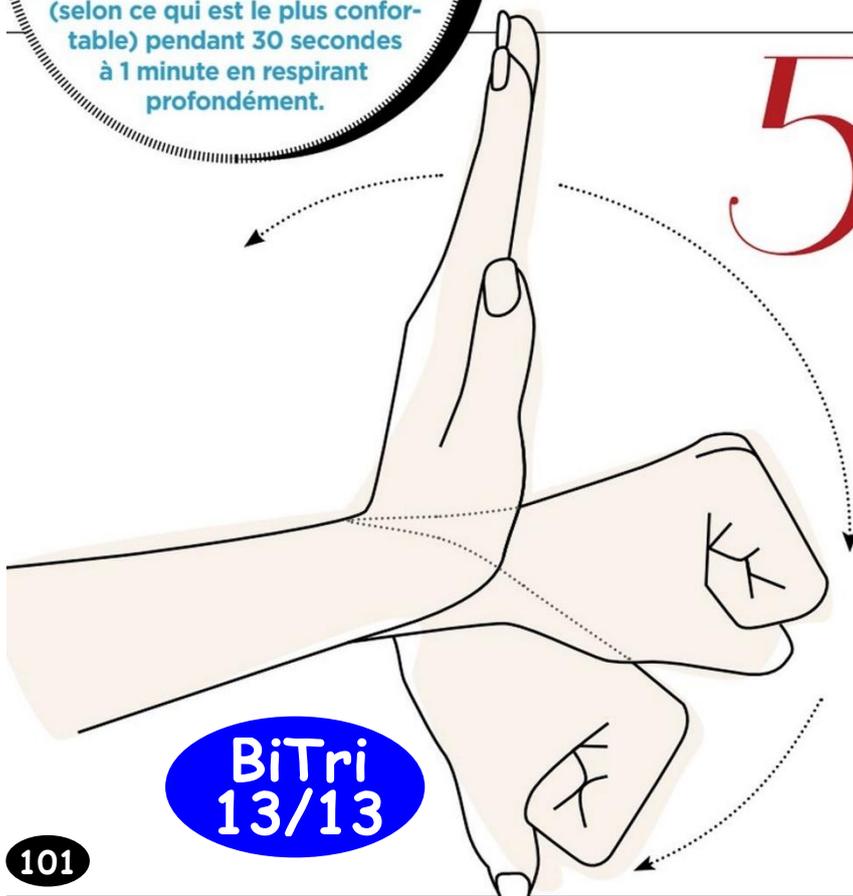
Fléchir les poignets pour diriger le dos des mains vers soi jusqu'à sentir un étirement dans la partie interne des avant-bras. Maintenir la position pendant 5 secondes.

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.

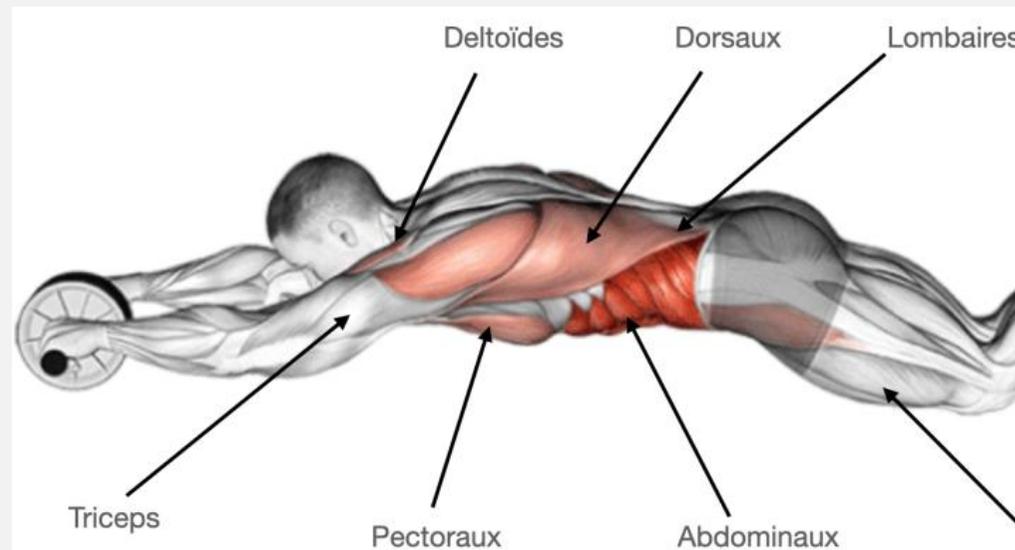
Ramener les poings à l'horizontale et ouvrir les doigts en les écartant le plus possible pendant 5 secondes. Relâcher en secouant les mains, bras tendus le long du corps.

Répéter le cycle 3 à 5 fois.

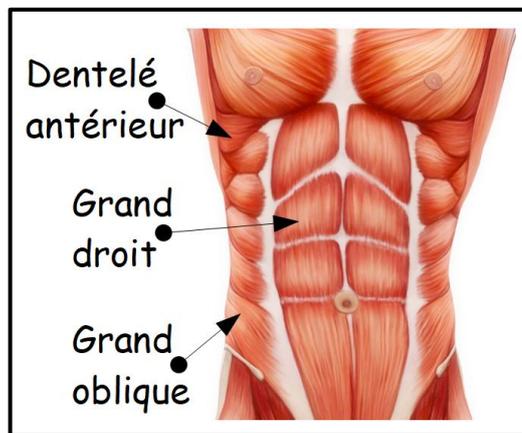


ABDOS & GAINAGE :

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

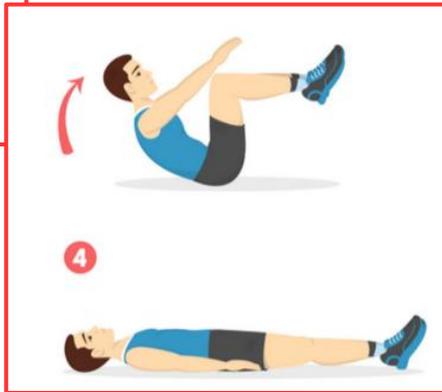
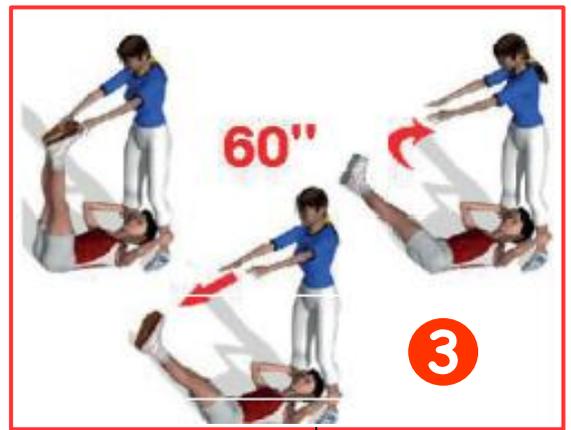


1) Abdominaux

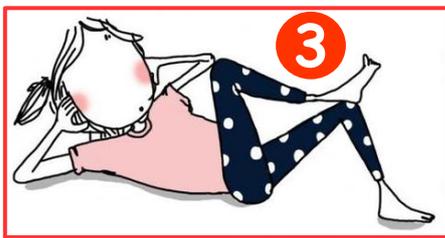


 upper	 lower	 six-pack	 obliques	 complete	 core
 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 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

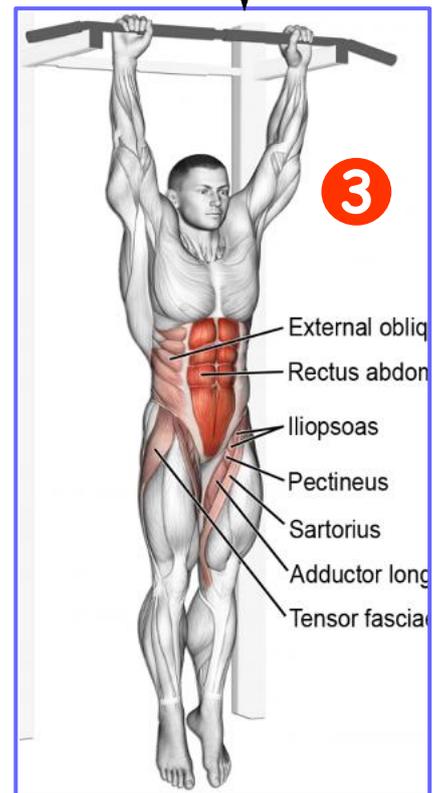
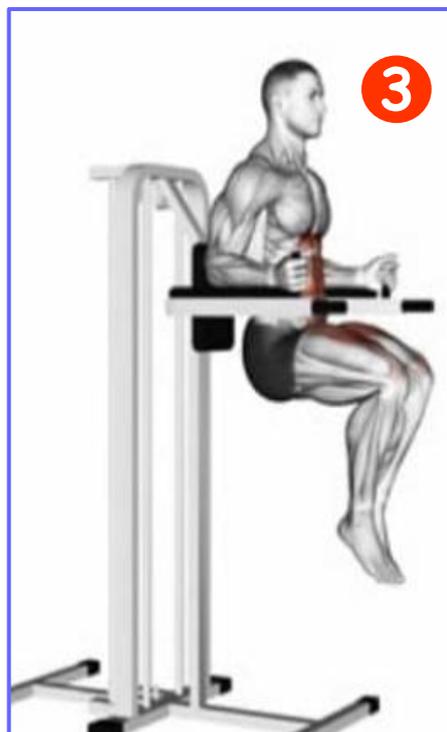


Pour cibler les abdominaux du bas
(zone la plus difficile à atteindre) !



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.

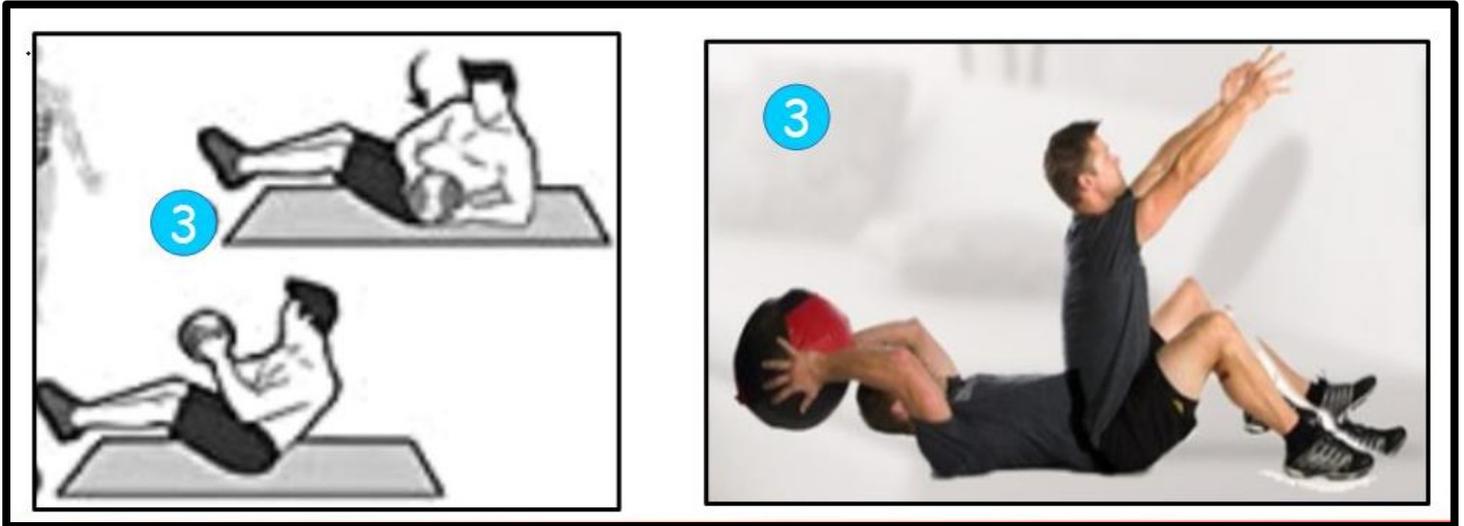
RÉPÉTITIONS : 20 de chaque côté.



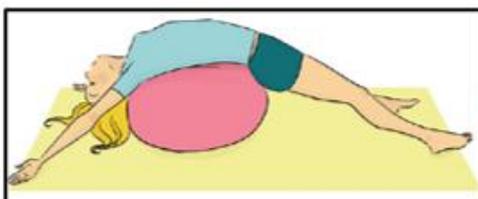
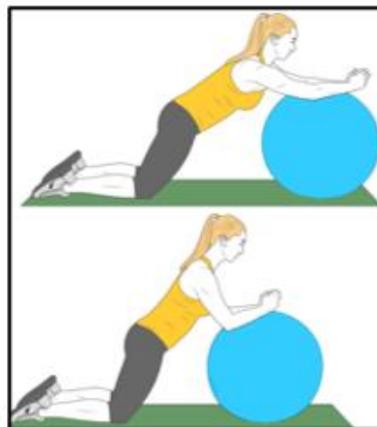
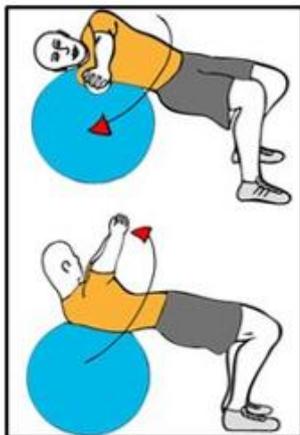
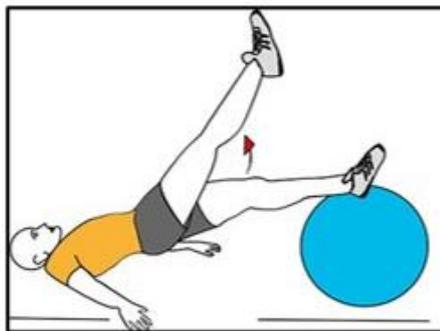
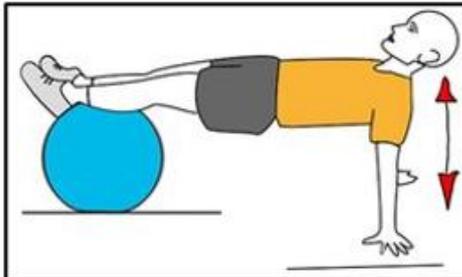
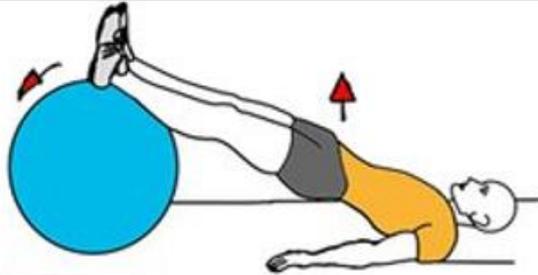
Avec un peu de matériel

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



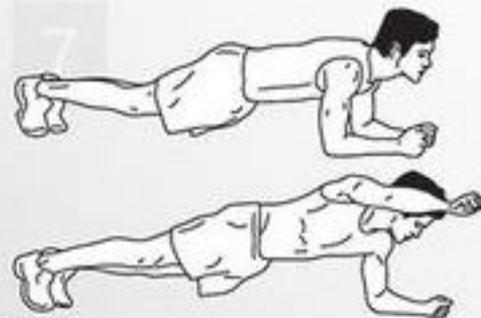
10 cycling crunches



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



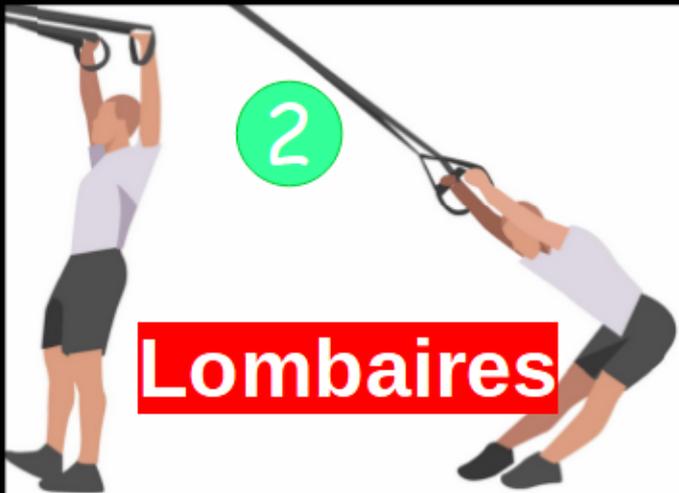
3



3



4



2

Lombaires

Gainage TRX

52





Gardez les fesses, sorties

Dorsaux
Lombaires

11



17



15b



13



14



16



12



18



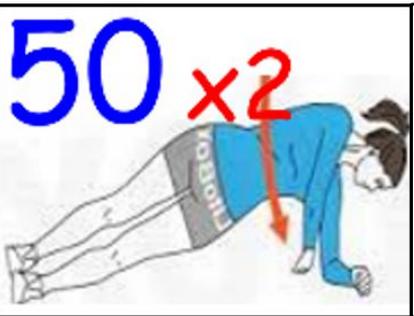
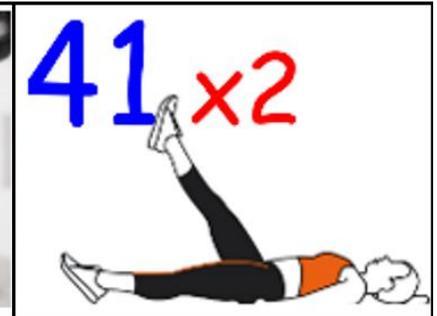
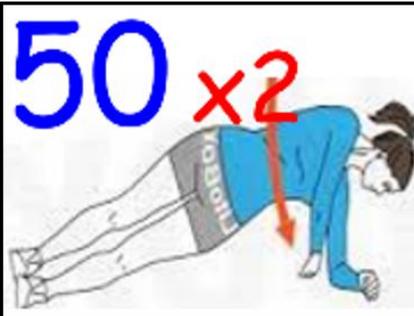
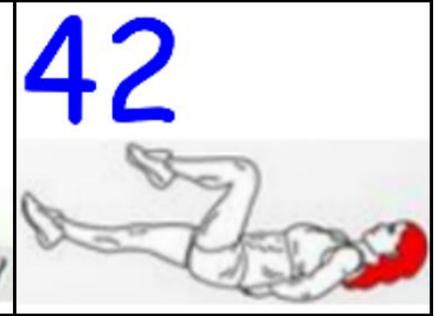
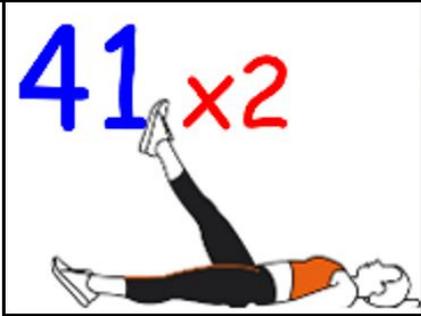
15a



19

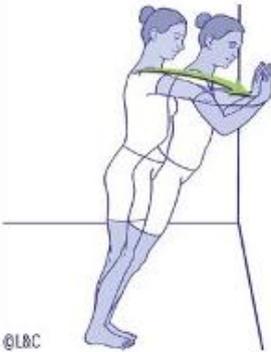


Gainage & Abdos (15 exos)



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 ?

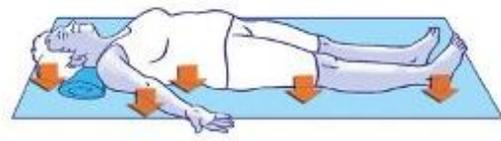
- Assurer un travail des muscles spinaux du dos.

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

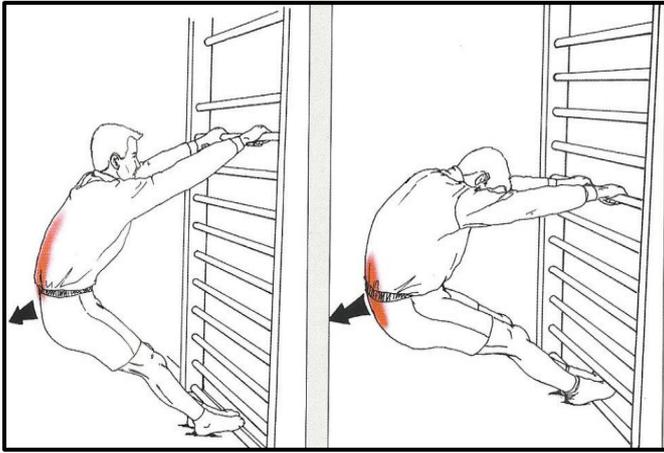
Rhumatologue

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

Anne LAMBERT

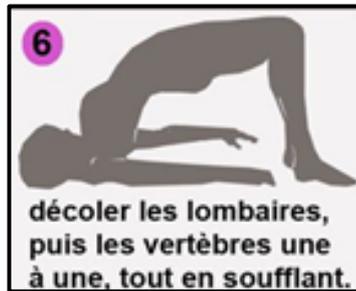
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris

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 :

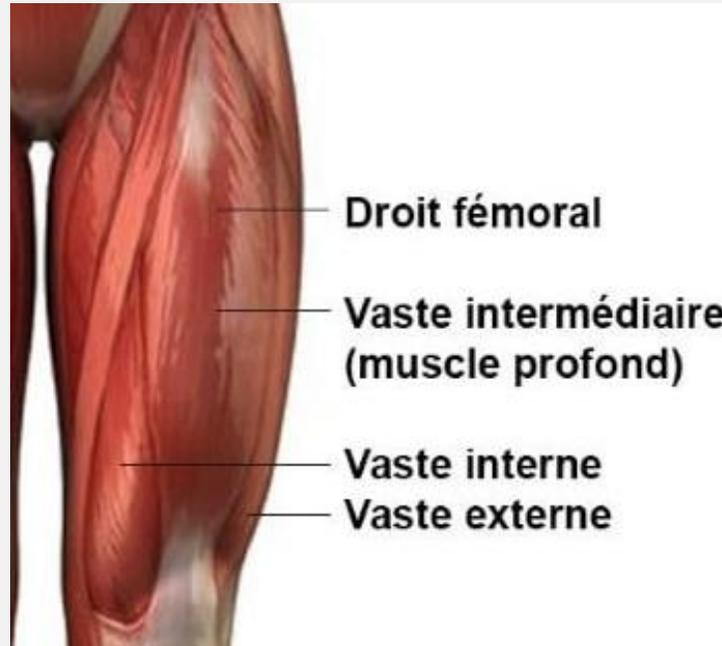
- Consignes :
- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
 - Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.



QUADRICEPS :

1) Exos _____ 1

2) Étirements Quadriceps _____ 13

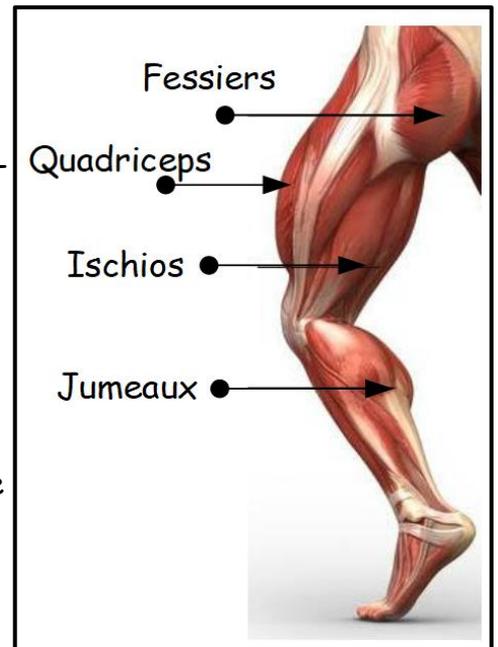


QUADRICEPS

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.



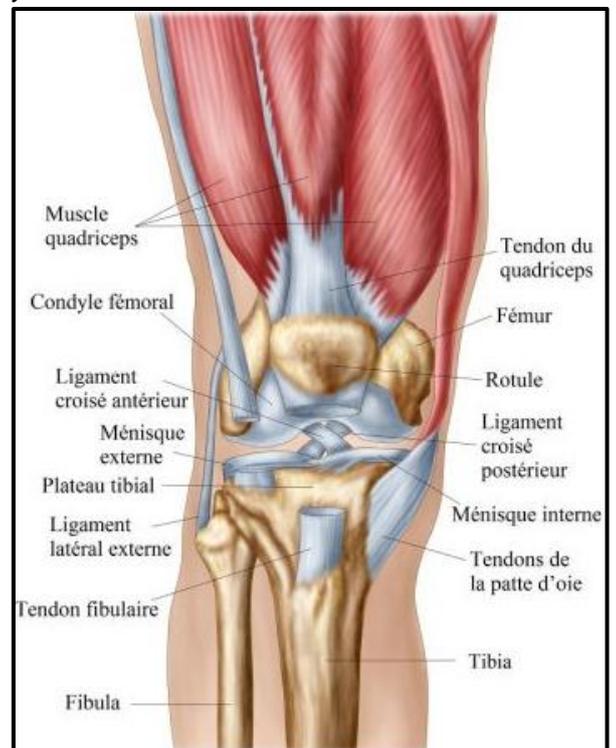
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

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.



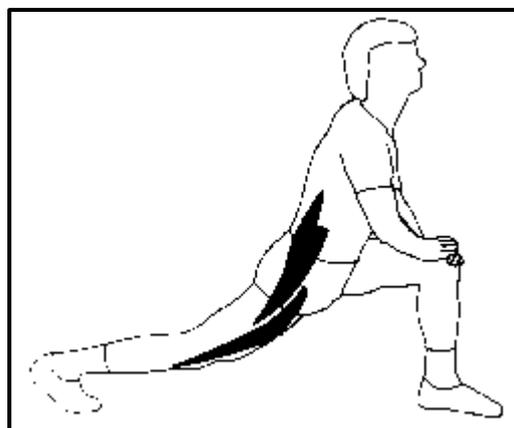
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage 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.

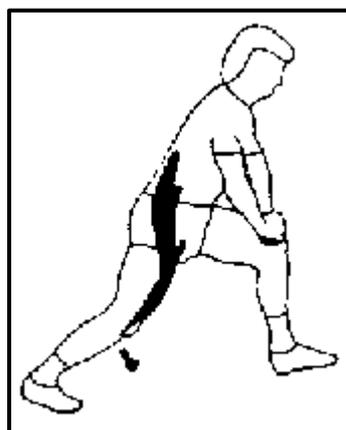
2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

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



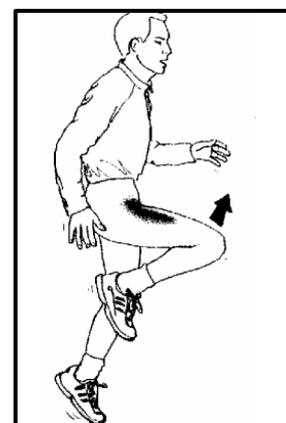
1^{er} Temps :

- 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.



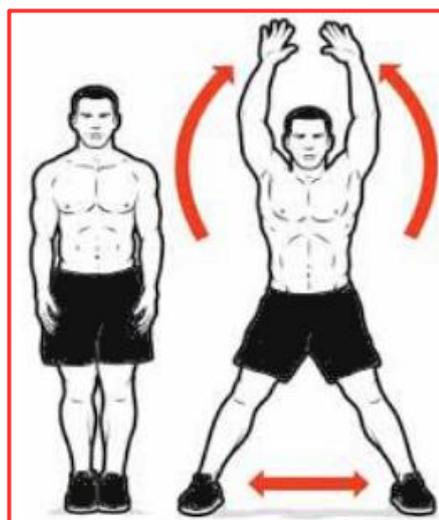
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine.

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



4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :

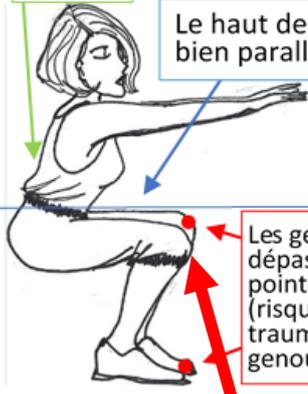


Quadriceps

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 !!!



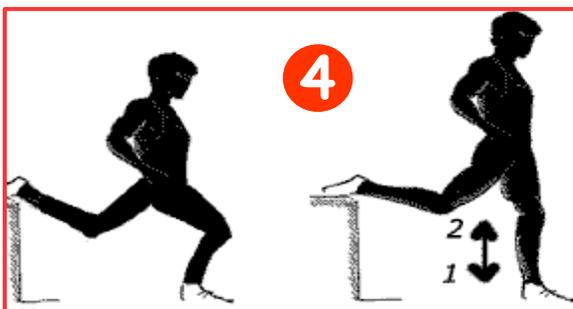
3

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.

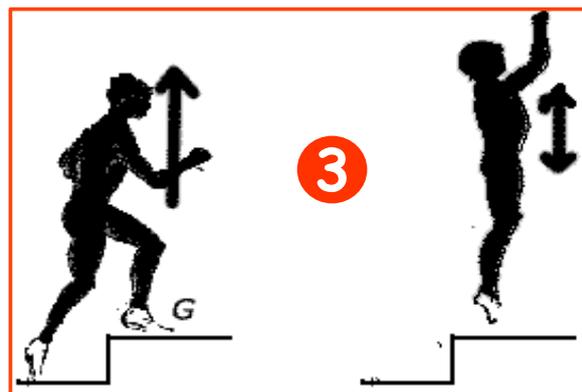
La descente, jambe angle droit, pas davantage !

Fentes croisées pour travailler des muscles secondaires différents.



3

124

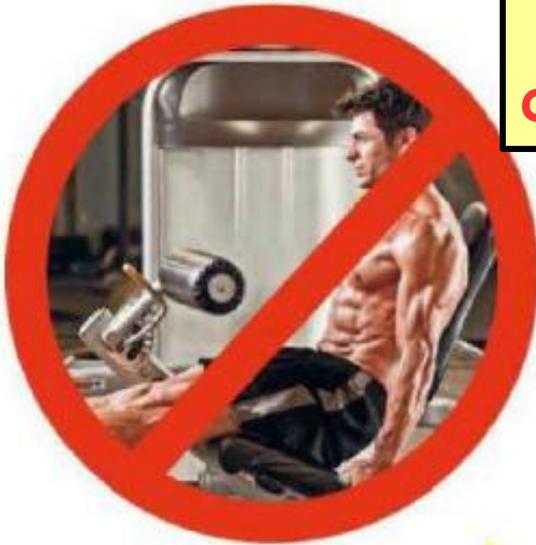


3

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

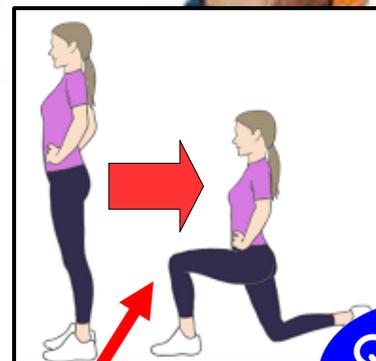


À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

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

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

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



Quart de squat

Demi squat

Trois quart de squat

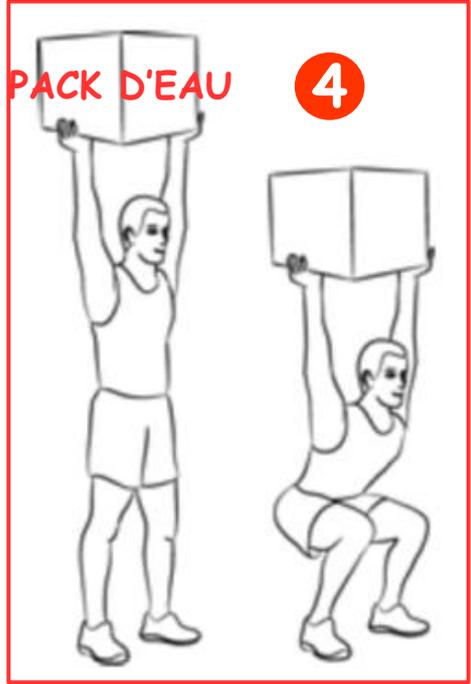


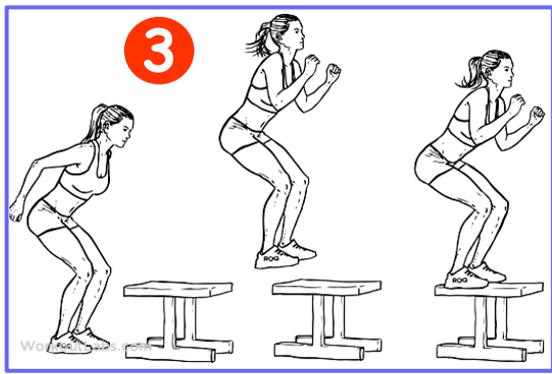
Adoptez ce travail musculaire en position basse pour solliciter davantage les fessiers...
Attention : Garder le dos droit !



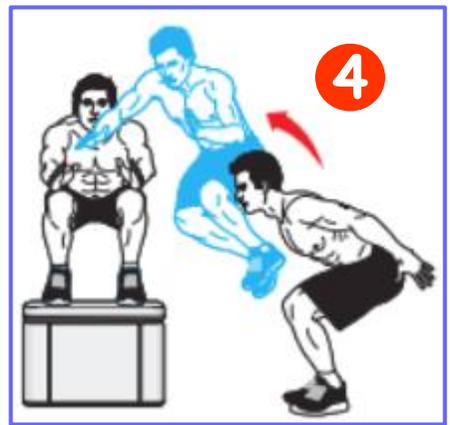
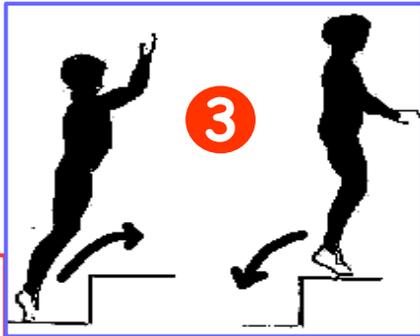
Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.

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 !

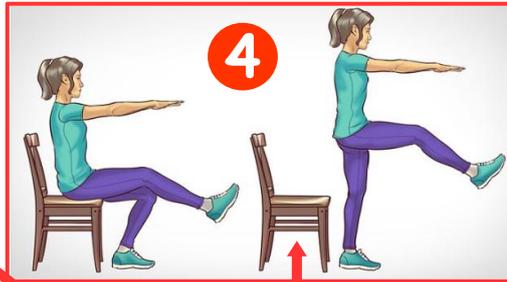


Heisman, pour travailler des muscles secondaires différents.

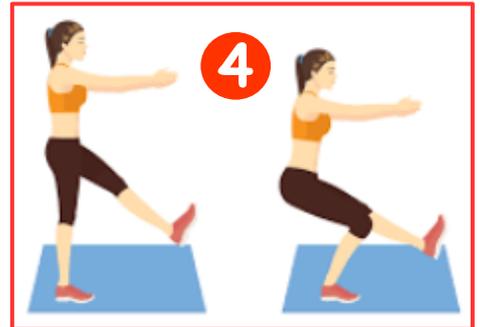
Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).



Saut sur une jambe



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



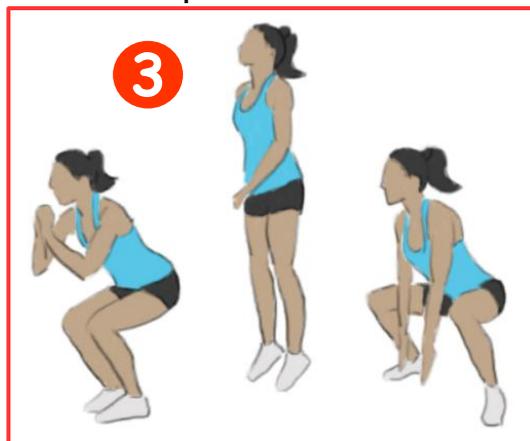
Idéal pour les personnes avec une fragilité aux genoux. Relevé de chaise :
 Pieds largeur de hanches, à 90° sous les genoux.
 S'asseoir et se relever sans décoller les pieds du sol, en gardant les mains croisées sur les épaules.
Attention : Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds - Garder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



Quadri 6/15

Galber et
raffermir
CUISSES



PERDRE DES CUISSES
LE PROGRAMME SIMPLE
■ ■ ■ ■ ■ **EN 7 JOURS** ■ ■ ■ ■ ■

EXERCICE 1

Two illustrations of a woman performing squats. Position A shows her in a standard squat stance. Position B shows her in a deeper squat with her feet closer together.

EXERCICE 2

Two illustrations of a woman lying on her side. Position A shows her with her legs bent and feet flat on the floor. Position B shows her lifting her top leg straight up.

EXERCICE 3

Two illustrations of a woman lying on her side. Position A shows her with her legs bent and feet flat. Position B shows her lifting her top leg straight up and slightly rotated outwards.

EXERCICE 4

Two illustrations of a woman standing. Position A shows her in a neutral standing position. Position B shows her in a side lunge, leaning to her right side with her right leg bent and left leg extended.

EXERCICE 5

Two illustrations of a woman in a quadrupedal position (on hands and knees). Position A shows her with both legs on the floor. Position B shows her lifting her right leg straight back and up.

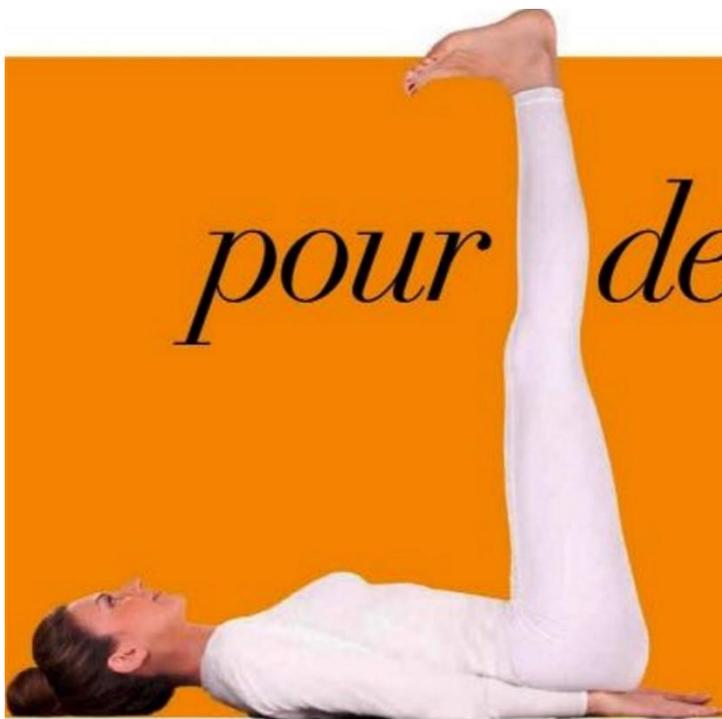
EXERCICE 6

Three illustrations of a woman in a lunge. Position A shows her in a lunge with her right arm extended forward. Position B shows her standing with both arms raised straight up. Position C shows her in a lunge with her right arm extended forward and her left arm bent at the elbow.

EXERCICE 7

Three illustrations of a woman in a lunge. Position A shows her in a lunge with a weight in her right hand. Position B shows her in a lunge with a weight in her left hand. Position C shows her in a lunge with weights in both hands.

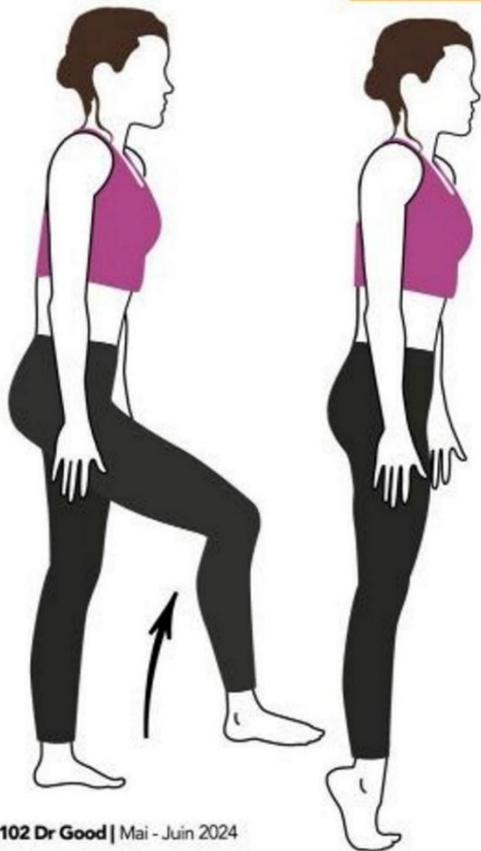
6 EXOS pour des cuisses fermes



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 : SONHE BINCHOU / ISTOCKGATTY IMAGES

102 Dr Good | Mai - Juin 2024

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.

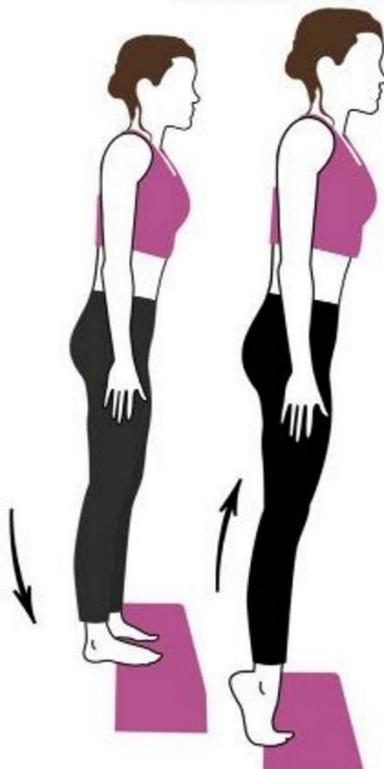


ON DÉCONGESTIONNE ET DRAINE L'EXCÈS D'EAU

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).



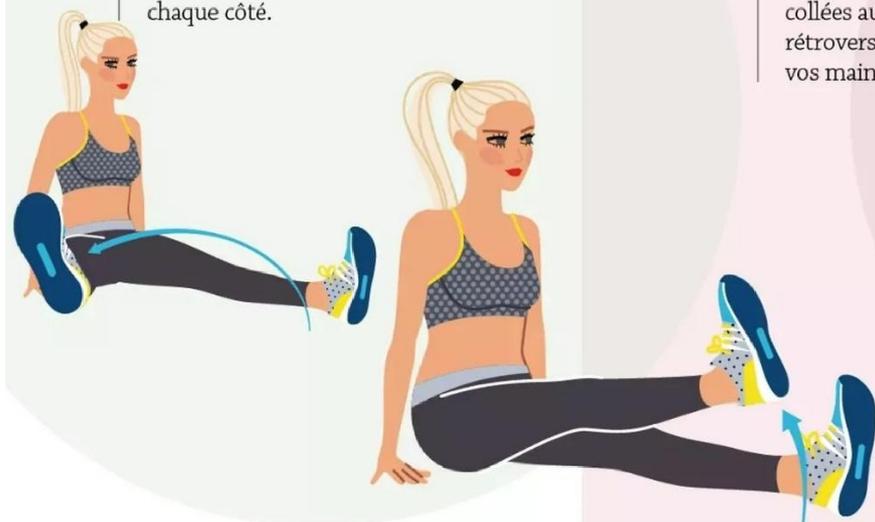
2021 BRANISI/AV NENIN/SHUTTERSTOCK

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

ischiojam

EN PRATI

le sol, croi

calant un

sur le vent

collées au

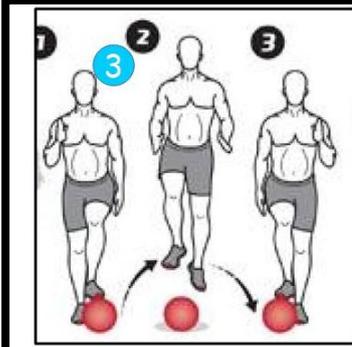
rétroversio

vos mains

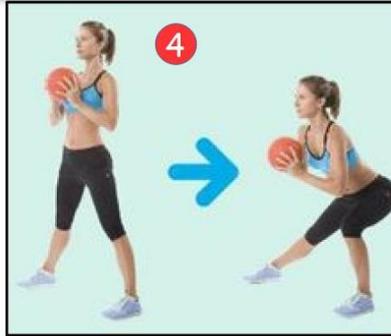
Quadriceps

Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + TRX + Elastique + Step



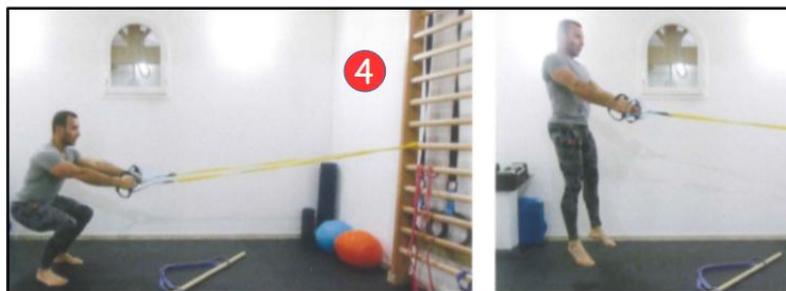
Medecine Ball



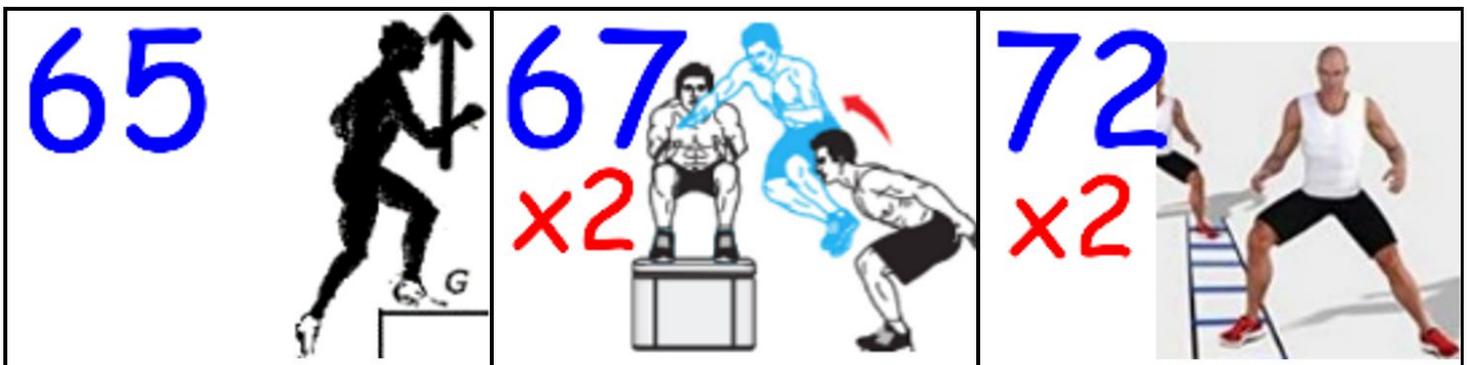
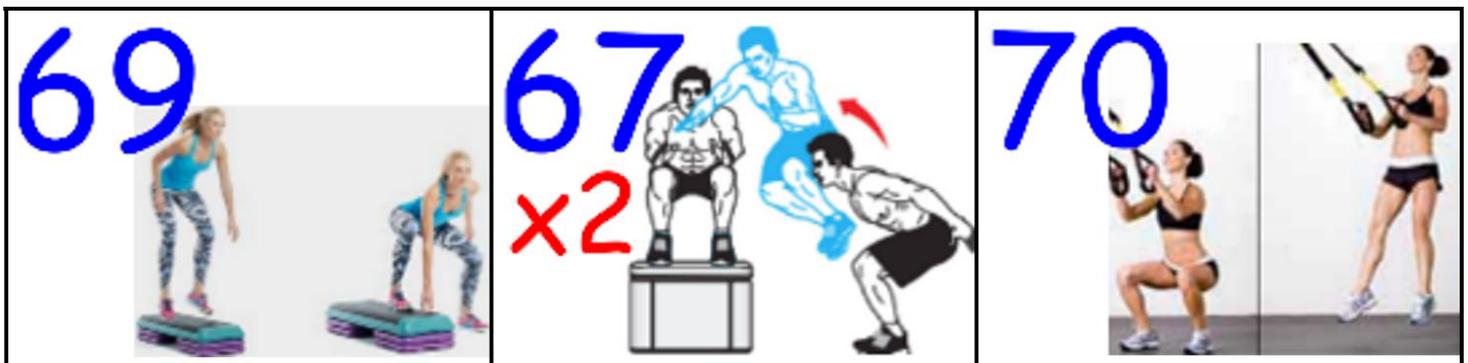
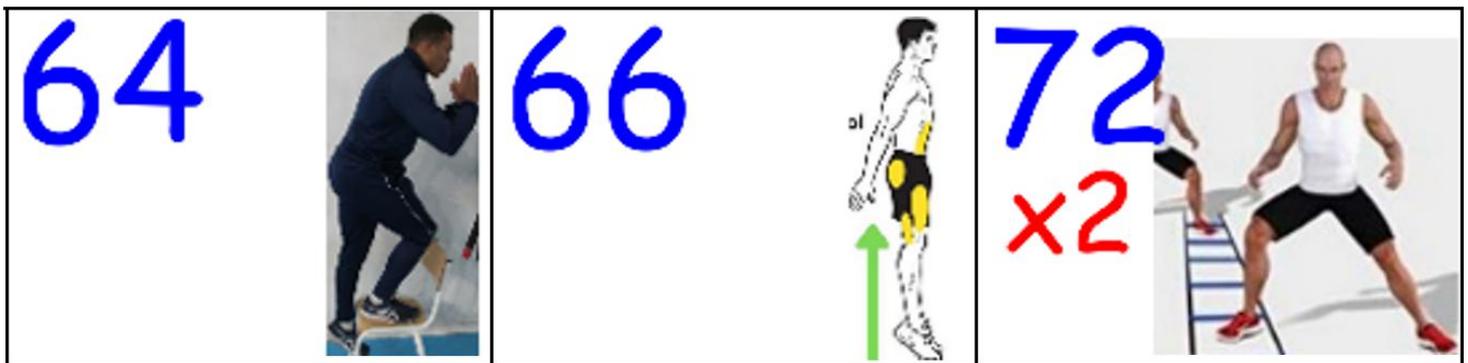
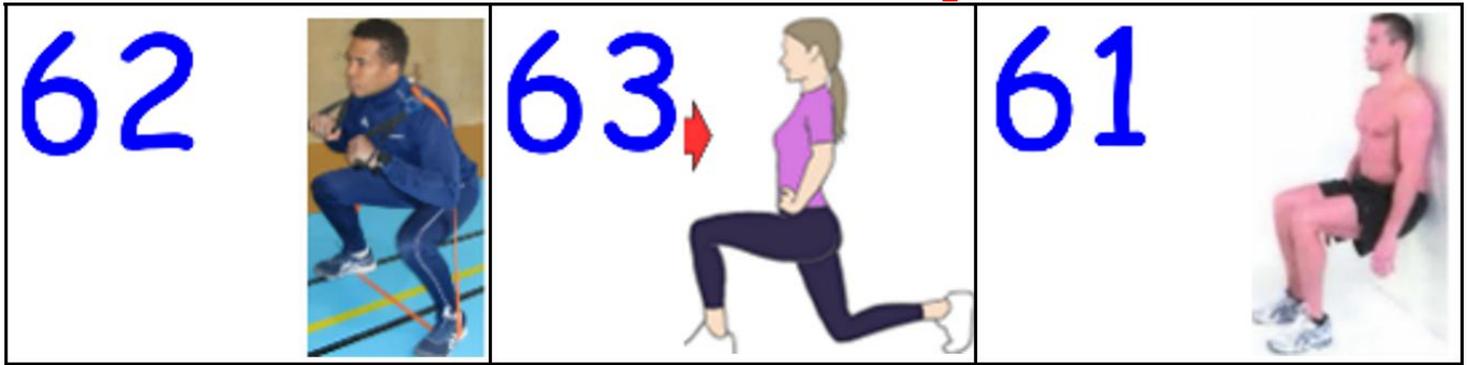
TRX



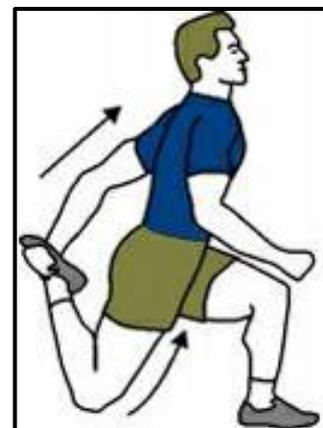
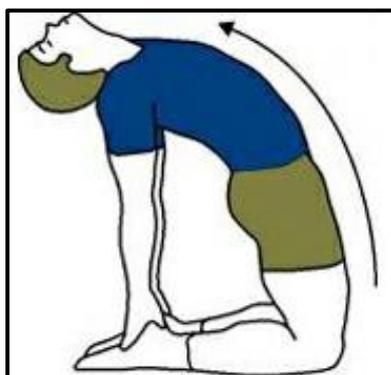
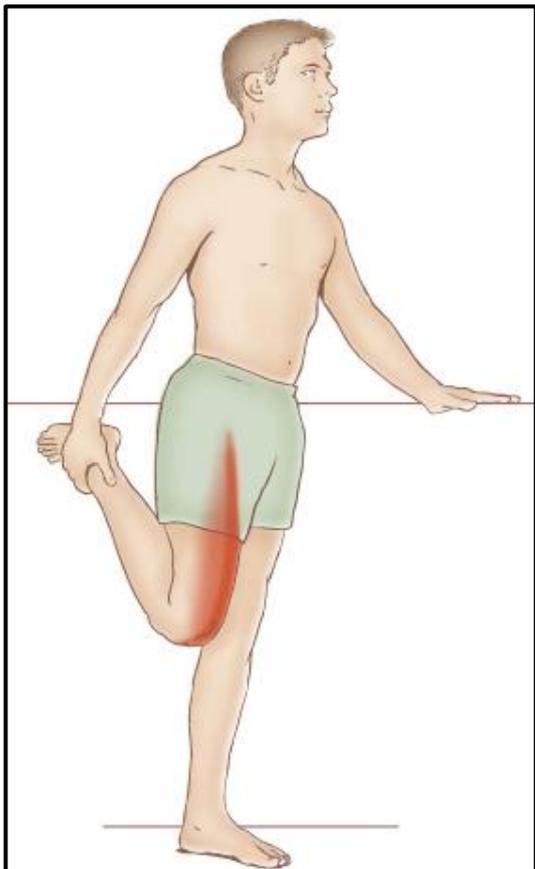
Elastique



Quadriiceps



2) Étirements passifs

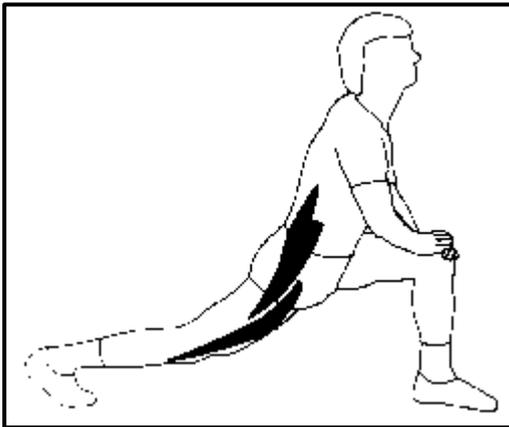


Étirements Activo-dynamique

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

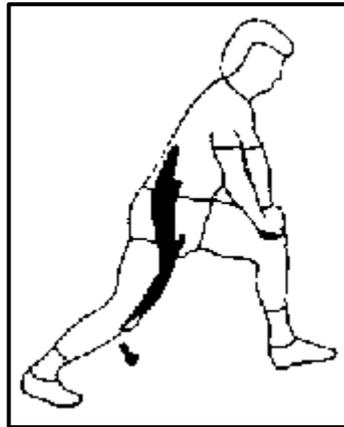
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes

1) Éirement Activo-dynamique du Psoas :



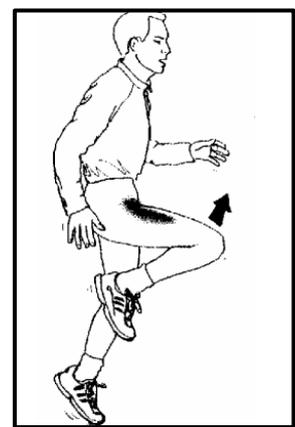
1^{er} Temps :

- 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.



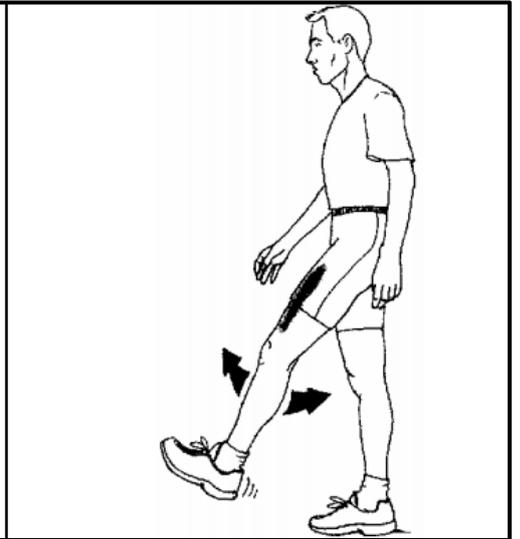
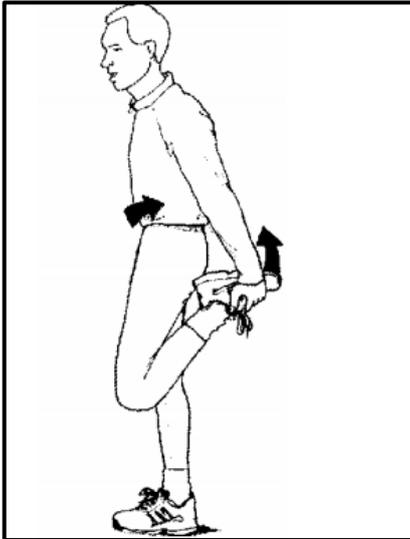
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine

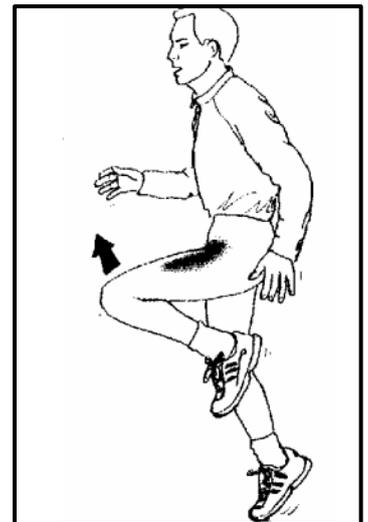
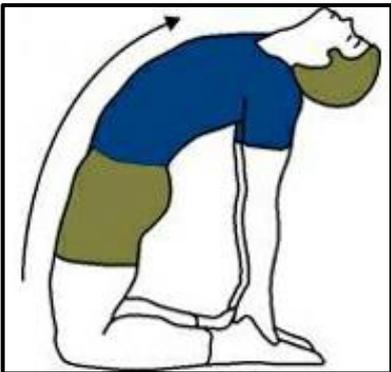
Autre solution pour la contraction avec des élastiques, à la façon « Climbers ».



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



OU



FESSIERS / Fascias- Lata & ISCHIAUX :

- 1) Fessiers / Ischiaux 1
- 2) Étirements + Fascia-Lata 11

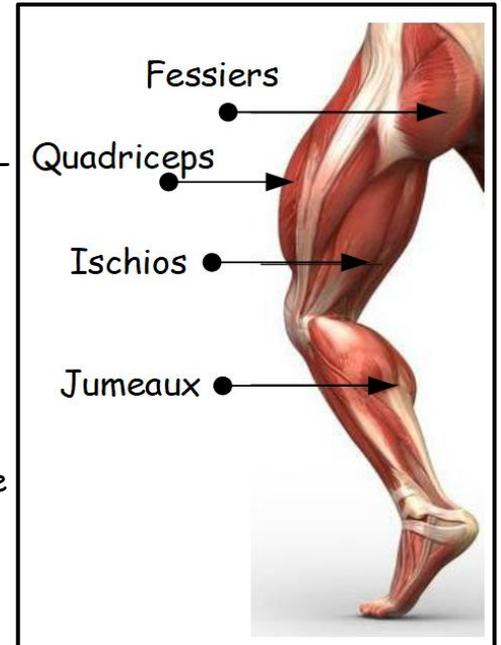


1) ISCHIAUX & FESSIERS

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.



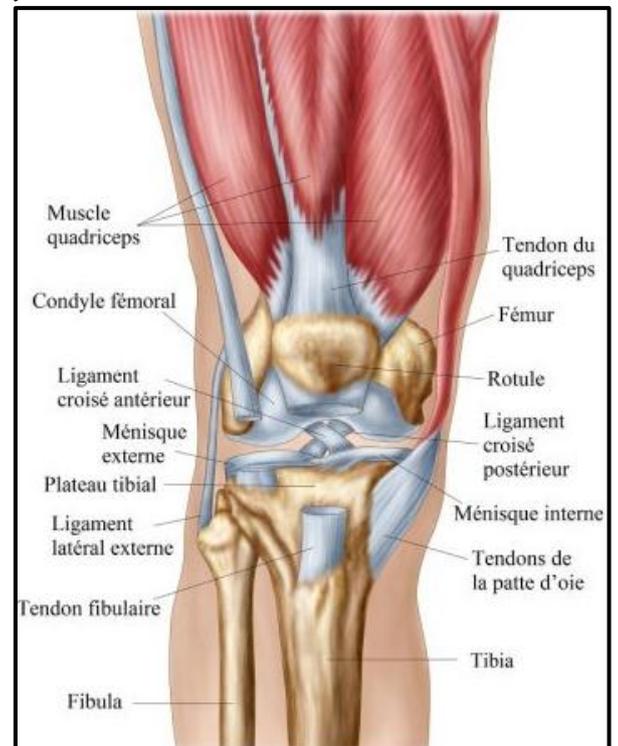
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

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.**



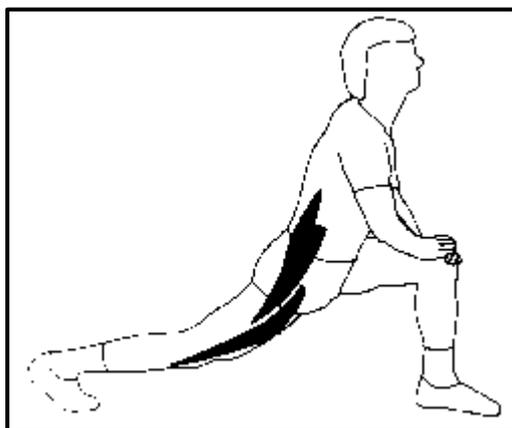
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage 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.

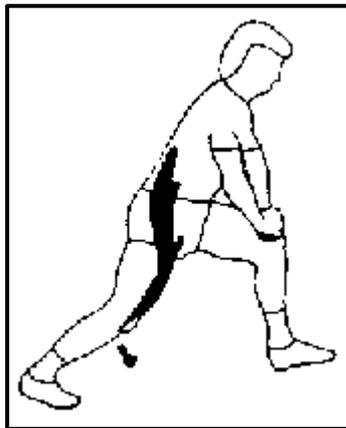
6) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

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



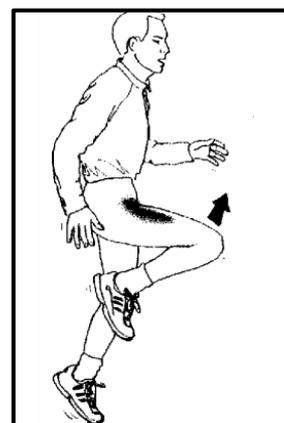
1^{er} Temps :

- 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.



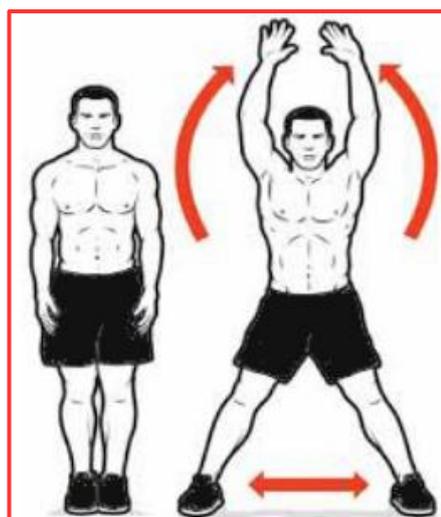
3^{ème} Temps :

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

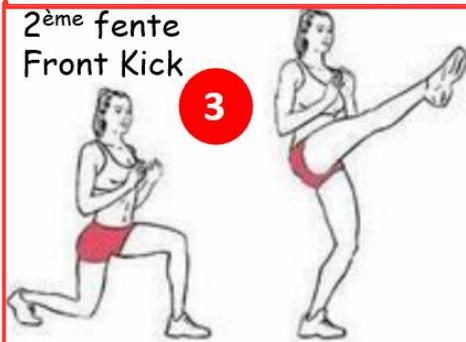
1) Un travail en flexion :



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 :



Fess
3/16

140



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.

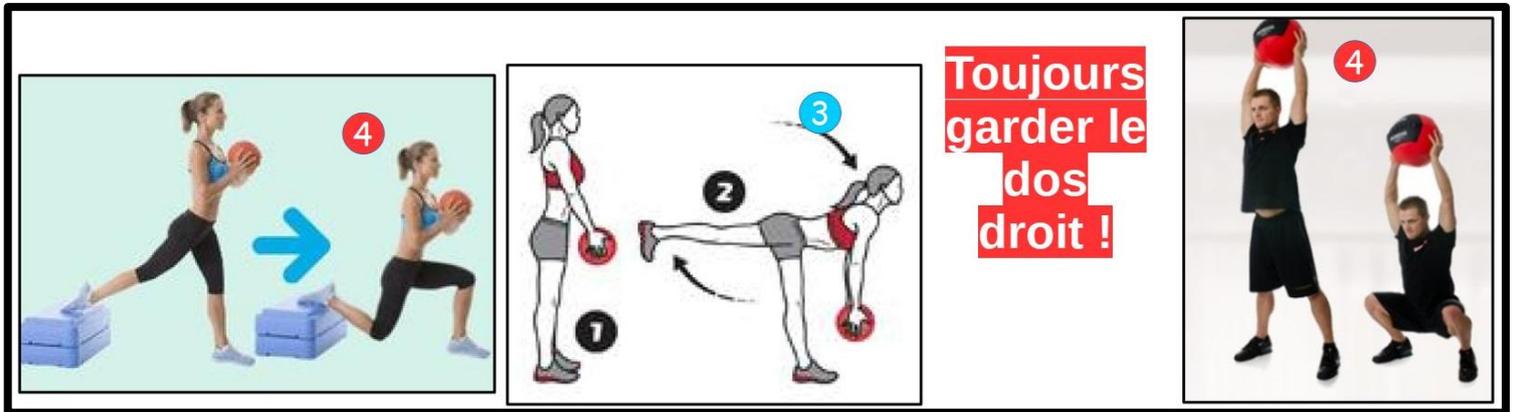


Fessiers & Ischios

Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

Medecine-Ball



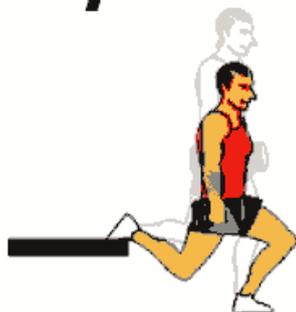
TRX



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



Montée de marche avec haltères



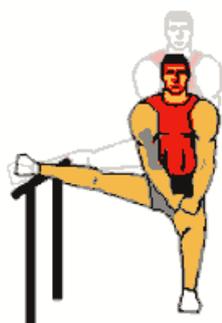
Squat bulgare avec haltères



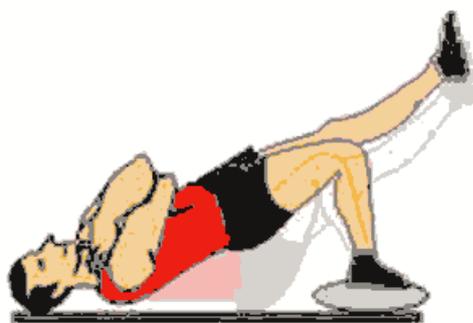
Inclinaison du buste sur une jambe



Saut sur une jambe



Flexion latérale sur une jambe



Soulevé de fesses sur une jambe



Fente de courtoisie



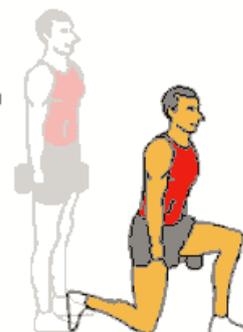
Oscillation antéro-postérieure sur une jambe



Fentes sautées alternées



Flexion costale complète



Double fente avec haltères



#

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

- Fessier béton -

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

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

Squats



20 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

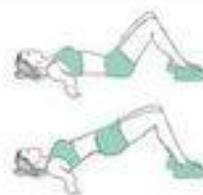
Sumo squats



20 répétitions

Jambes écartées - Poids sur les talons

Pont



20 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe



20 répétitions / côté

Contracter fessier

Donkey kicks



30 répétitions / côté

Dos droit

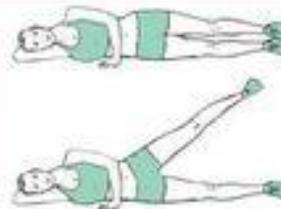
Fire hydrant



30 répétitions / côté

Dos droit

Lever de jambe



30 répétitions / côté

Corps aligné

Fentes altères



20 répétitions / côté

Dos droit - Genou 90°

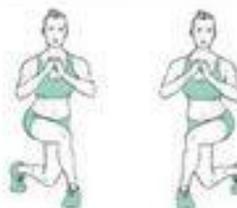
Fentes côté altères



20 répétitions / côté

Buste gainé

Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

Chaise



45 secondes

Genoux 90°

Planche



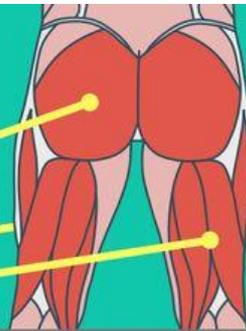
45 secondes

Corps aligné - Pas de fesses courbées

MUSCLER

FESSIERS

CUISSES



WOD N° 517 LITOBX.COM

1 50 RELEVÉS DE BASSIN pied surélevé sur une jambe (50/50)

2 50 PISTOLS (25/25)

50 SQUATS SAUTÉS

3 50 ABDUCTION HANCHE JAMBE FLÉCHIE (50/50)

4 50 LEG CURL au sol

5 50 EXTENSION HANCHE jambe fléchie (50/50)

6 50 SQUATS SAUTÉS explosifs

7 50 LEVÉS JAMBE FLÉCHIE CÔTÉ (50/50)

8 50 DEADLIFT sur une jambe (50/50)

Faire le circuit, avec une bonne technique.

Débutant 15 reps • Intermédiaire 30 reps • Avancé 50 reps

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

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



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

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

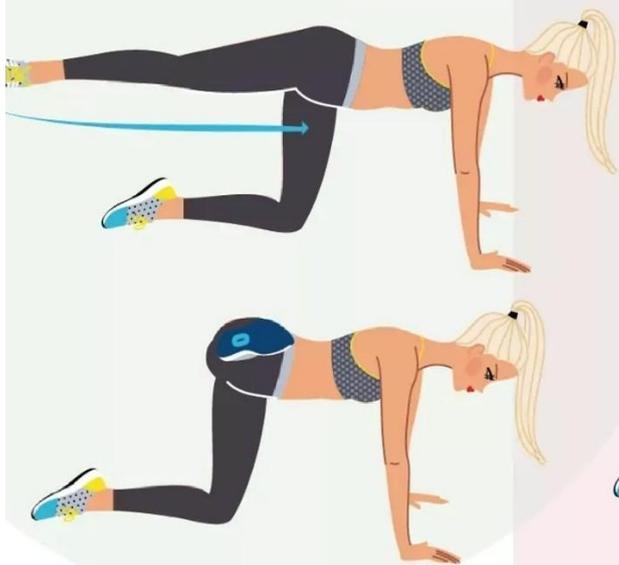
JE PIMPE MES FESSES

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).

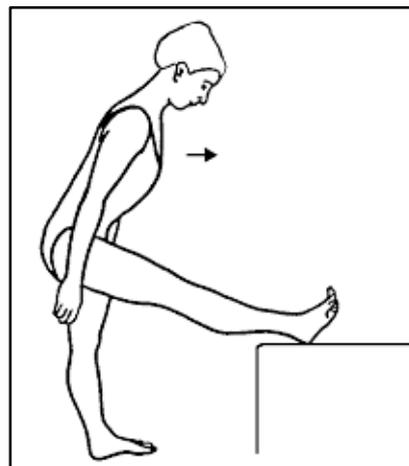
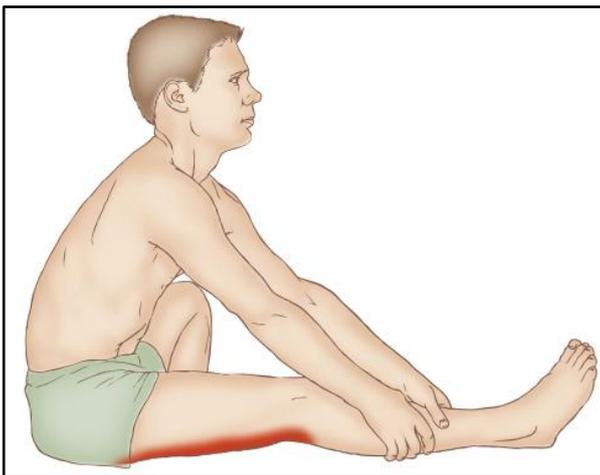
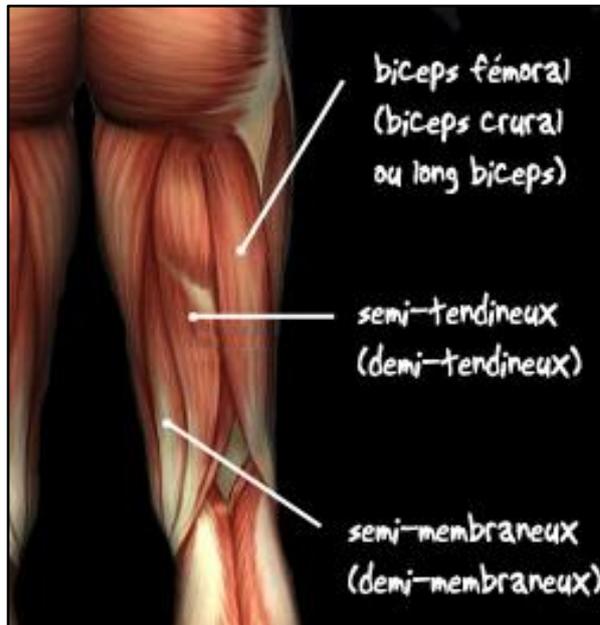
RÉPÉTITIONS : 10 combinaisons de chaque côté (3 battements + la montée).



TOP SANTÉ 50 HORS-SÉRIE

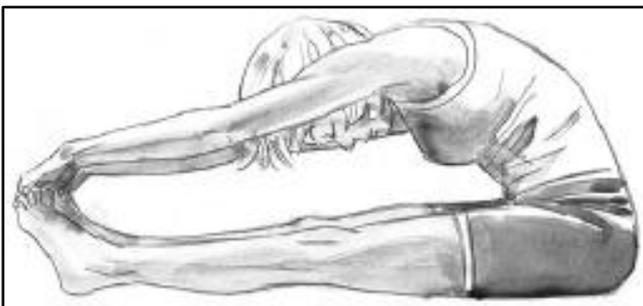
2) Étirements passifs

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.



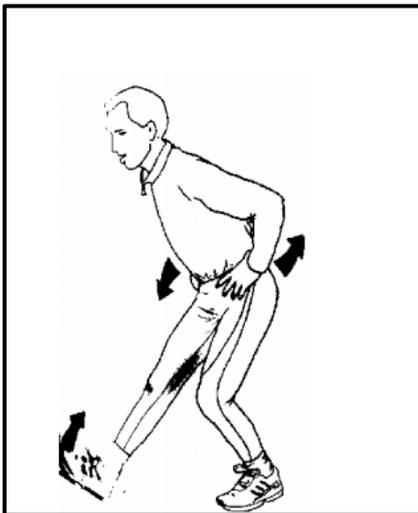


- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

Étirements Activo-dynamique

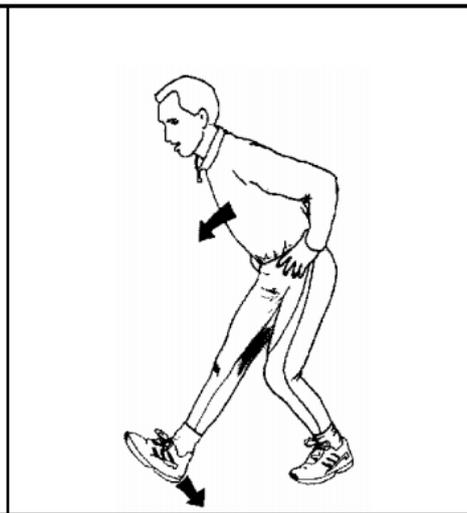
Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

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



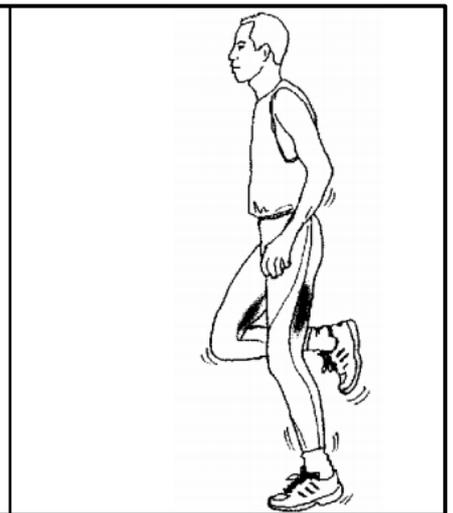
1^{er} Temps :

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



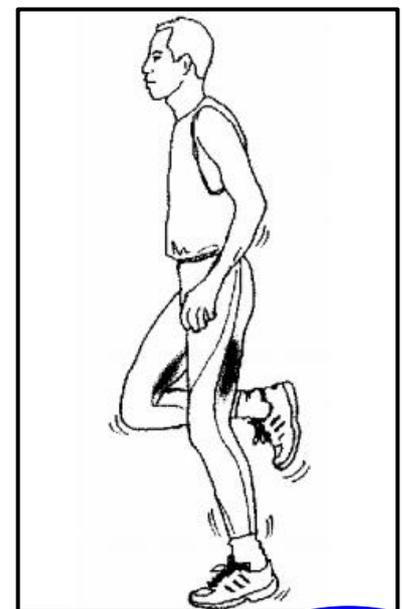
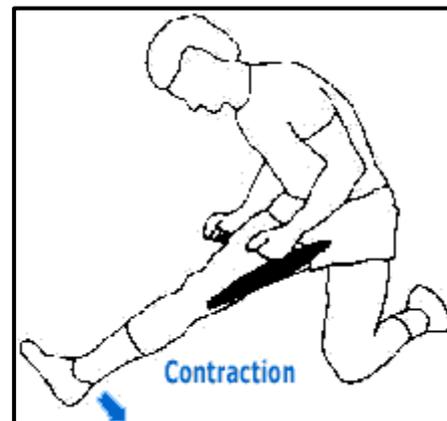
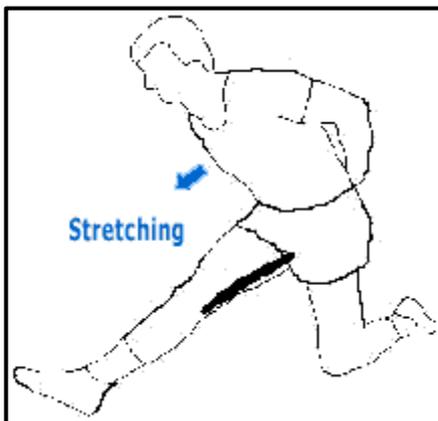
2^{ème} Temps :

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

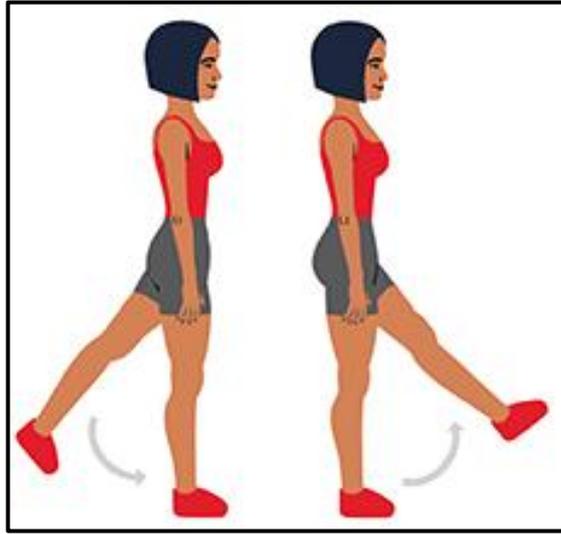


3^{ème} Temps :

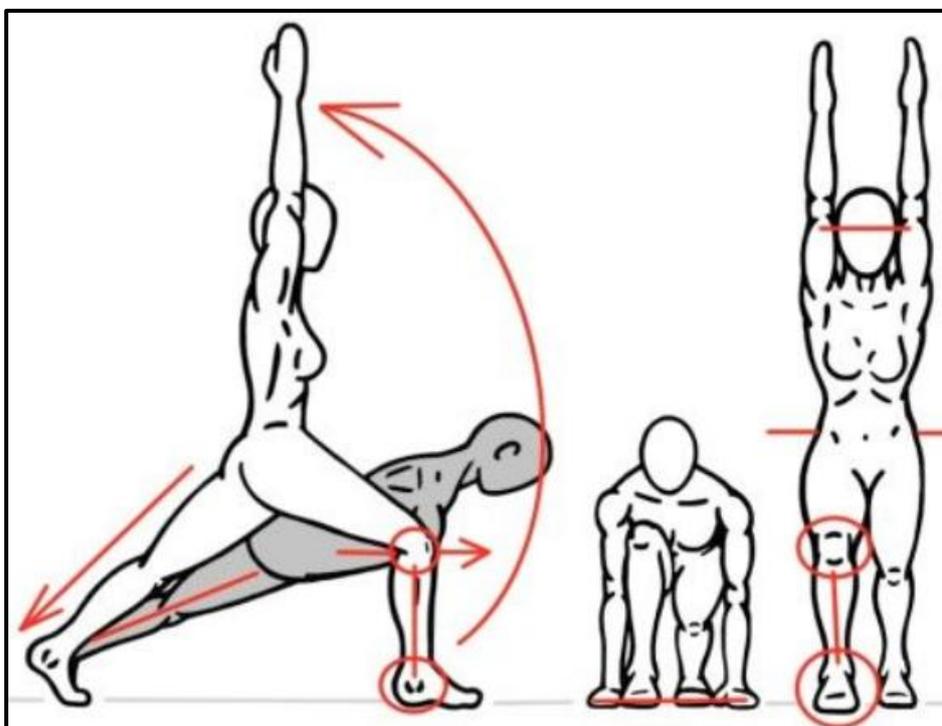
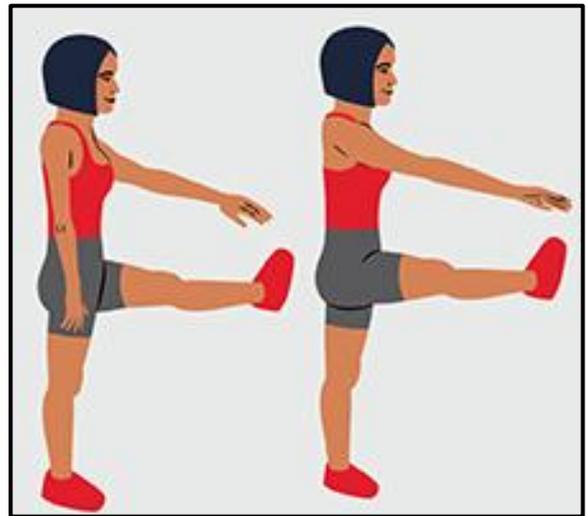
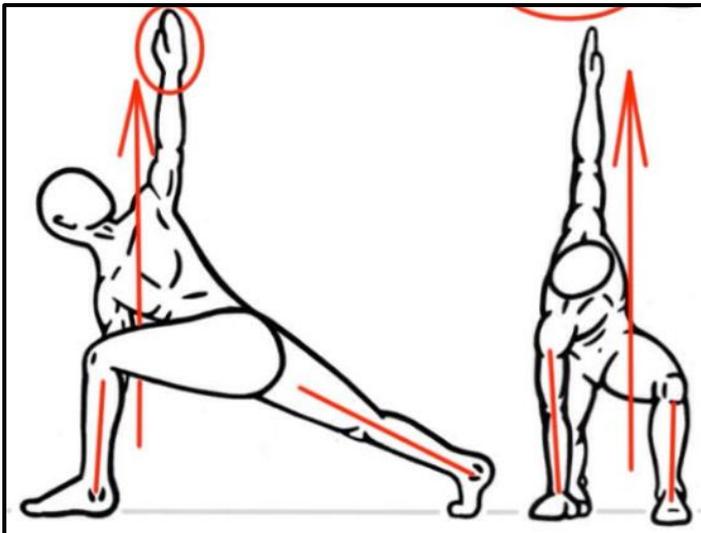
Talons/Fesses.



Étirement dynamique :

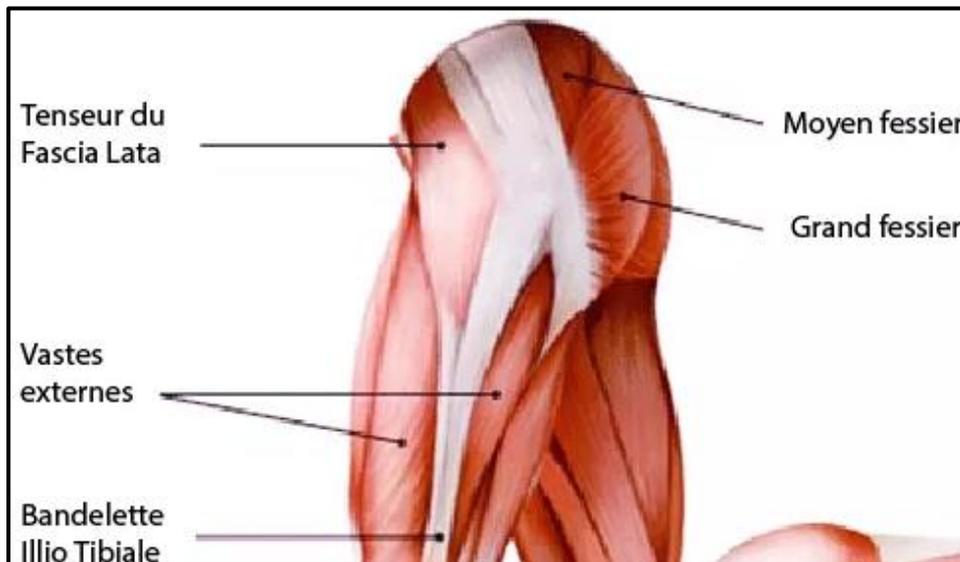


Étirements actifs :

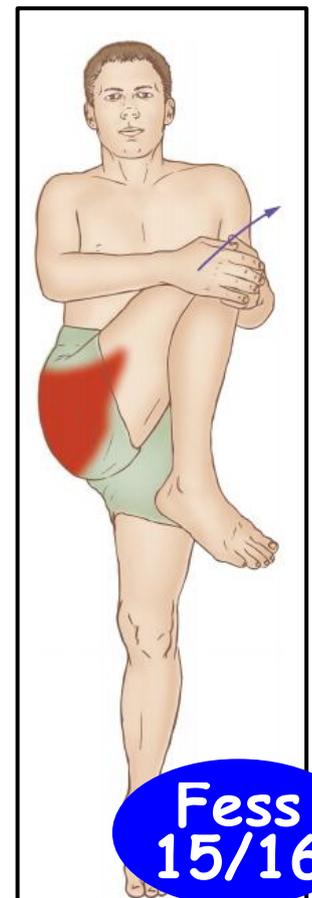
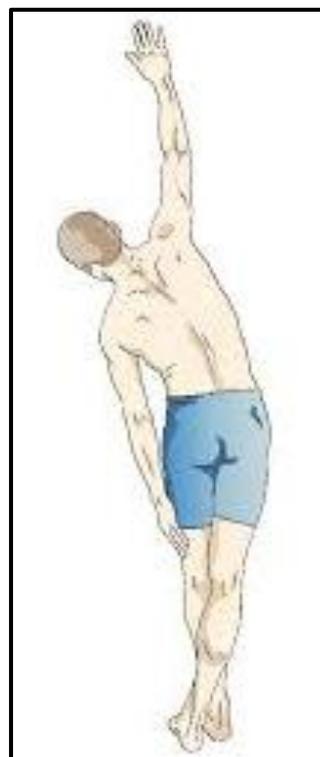
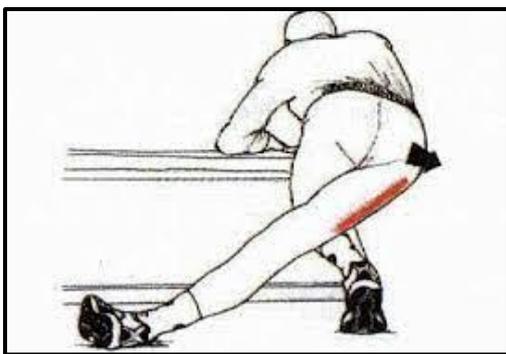


Fessiers & Fascia Lata

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.



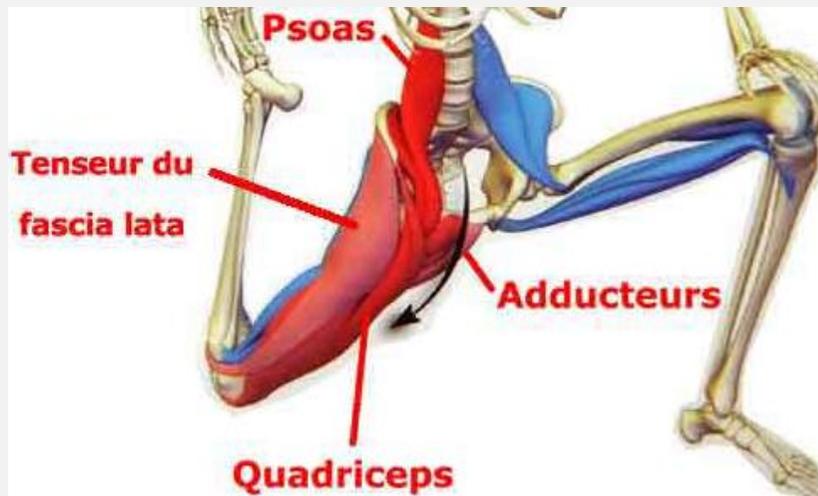
Consigne :

- 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

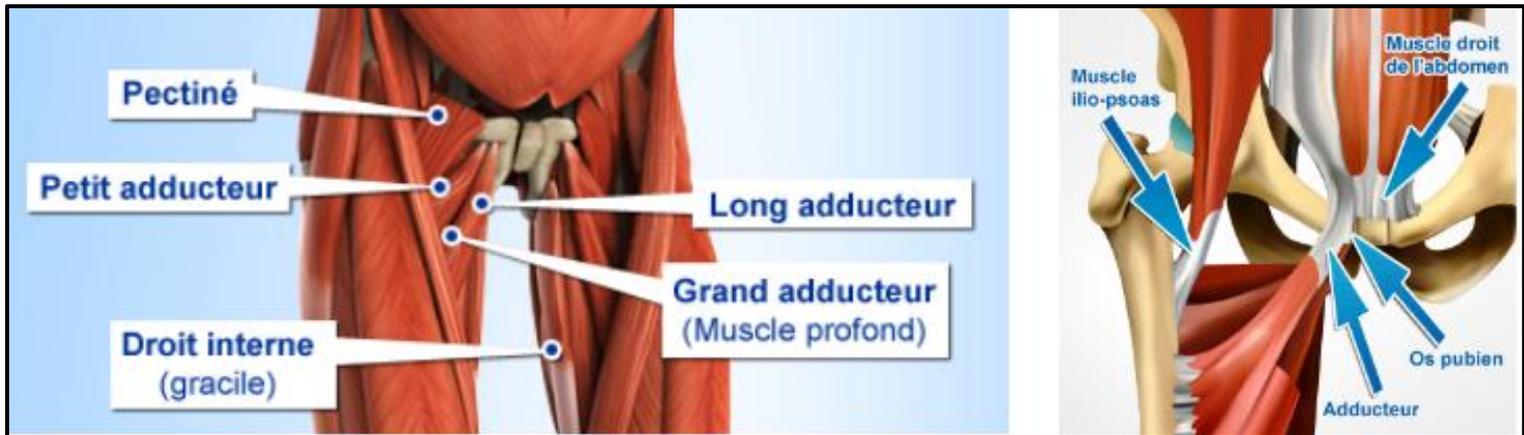
ADDUCTEURS & PSOAS :

- 1) Exos Adducteurs _____ 1
- 2) Exos Psoas _____ 7
- 3) Étirements Adducteurs _ 8
- 4) Étirements Psoas _____ 12



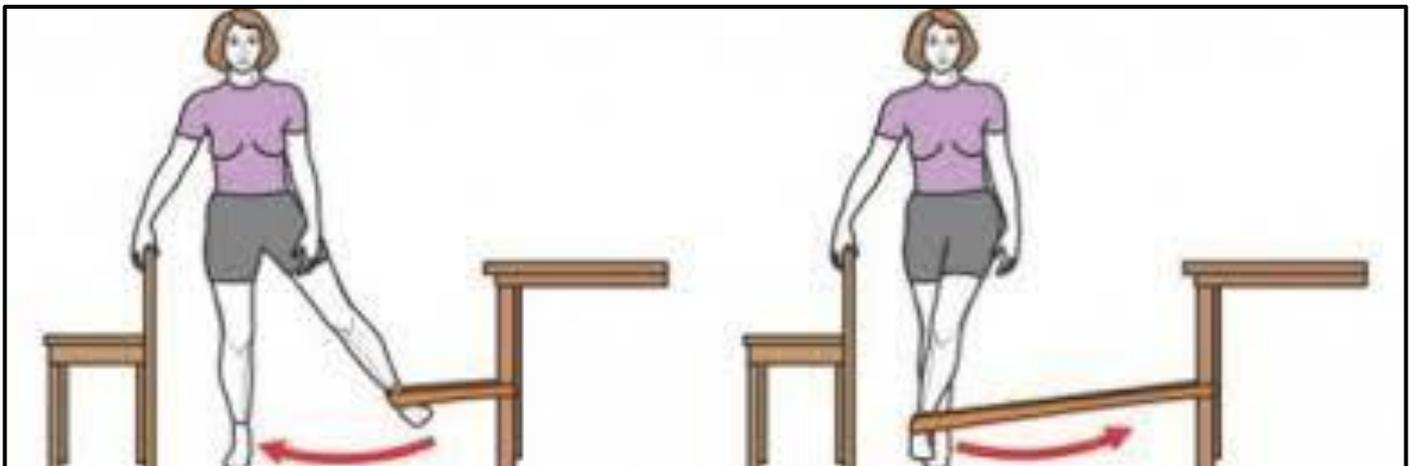
Les Adducteurs & le Psoas

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.

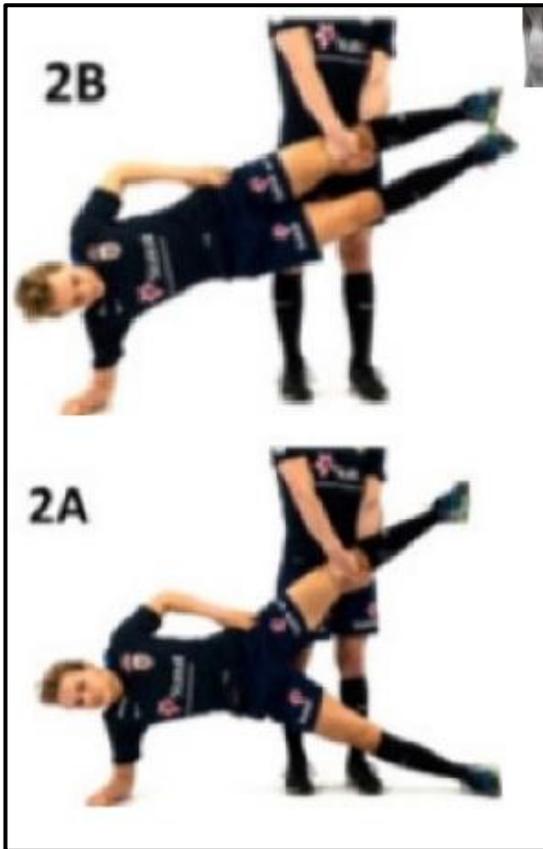
EN PRATIQUE : debout, écartez largement les pieds. Poussez vos fesses en arrière, dos droit, bras pliés comme une Barbie. Montez sur la pointe des pieds, le nombril est engagé vers la colonne. Maintenez la posture et poussez vos fesses vers le bas pour réaliser des squats.

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 :

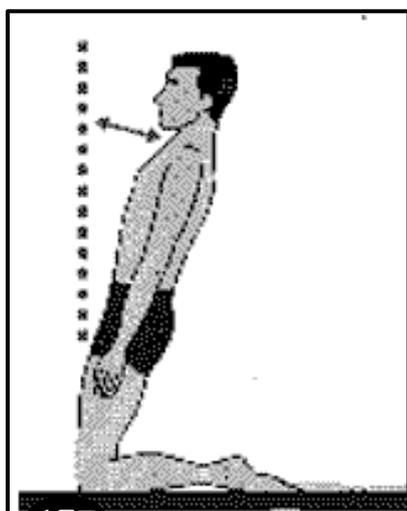
- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes.

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.

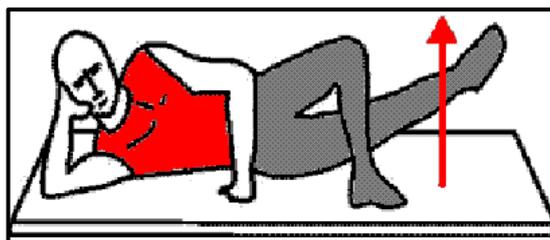
Phase 2 :

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 :

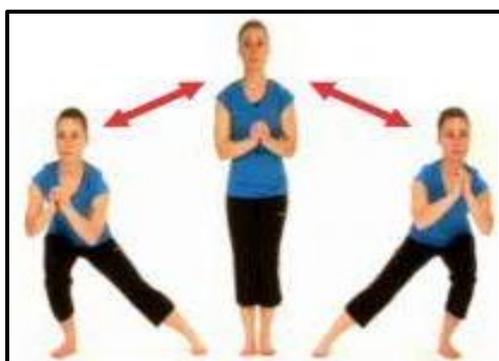
Vous devez poursuivre le travail de gainage, des muscles fessiers et les étirements. Des exercices de renforcement des adducteurs sont à pratiquer, afin de les solliciter en concentrique, isométrique et excentrique.

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.

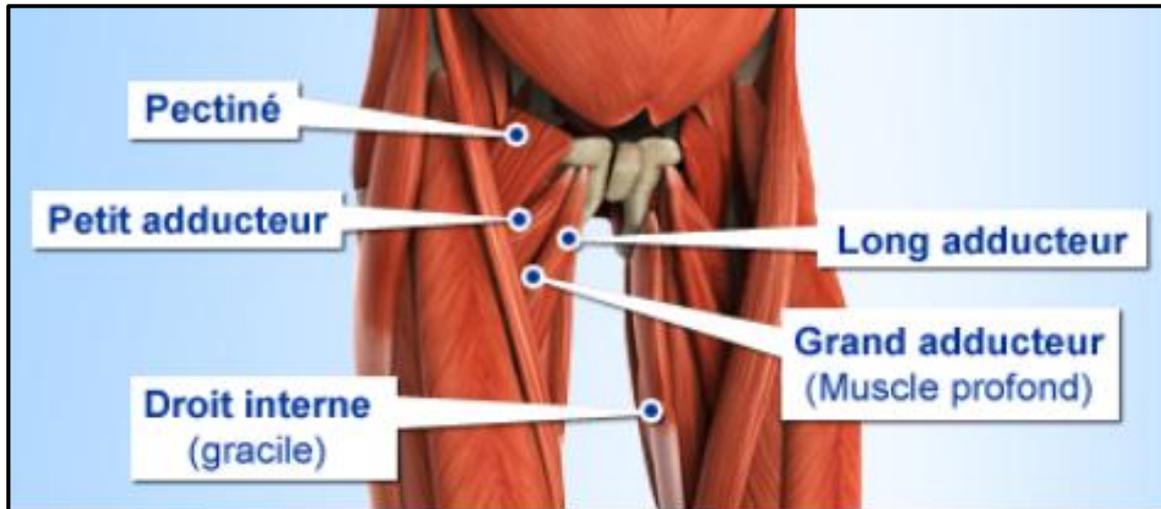


3 Même chose de l'autre côté.

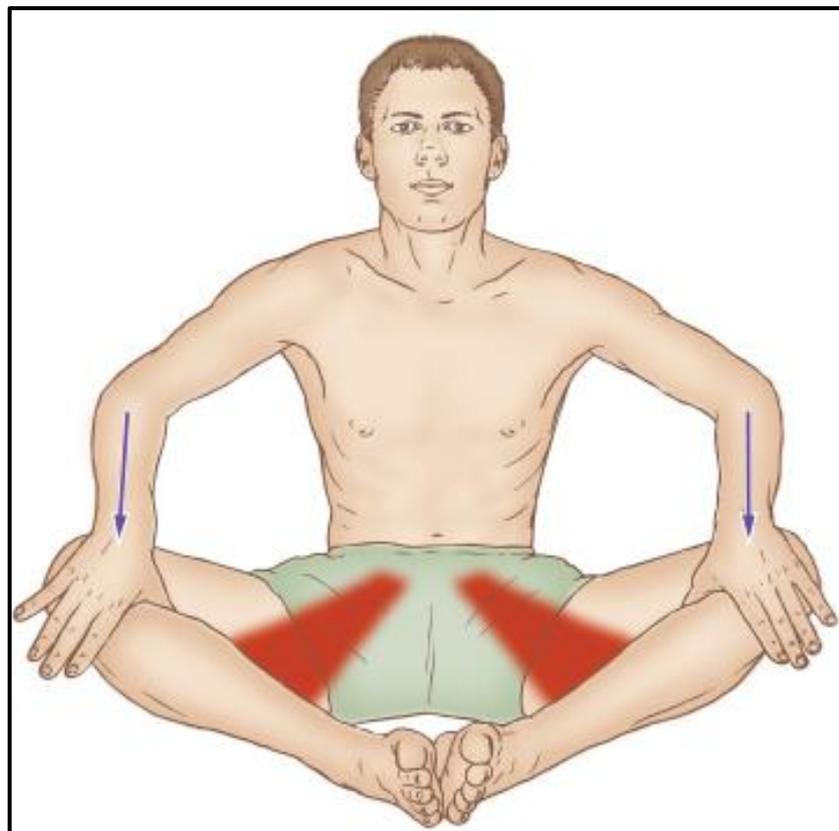
+ Variante avec un coussin

3) Adducteurs

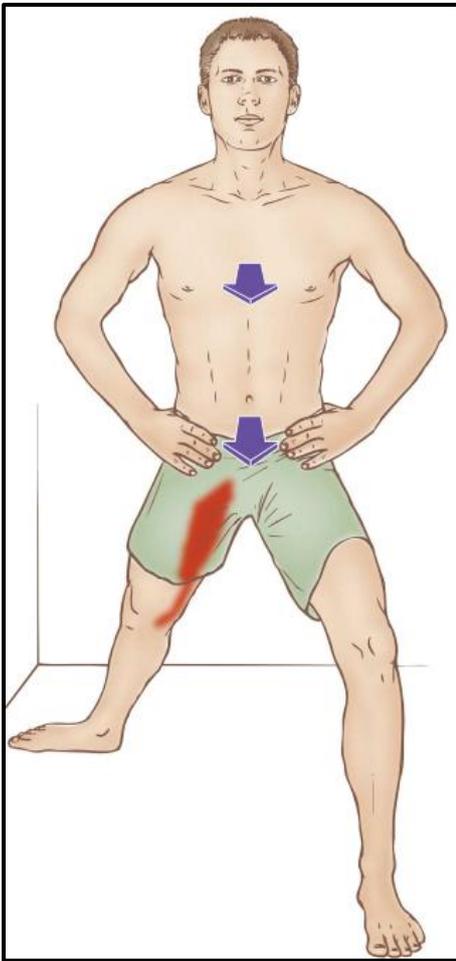
Étirements passifs



1) Longs et Petits adducteurs :

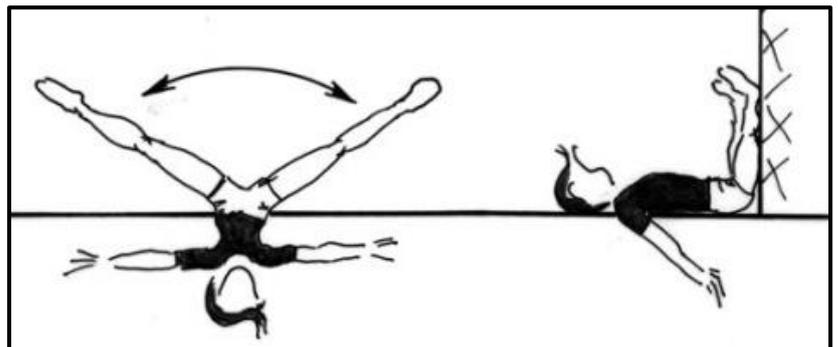
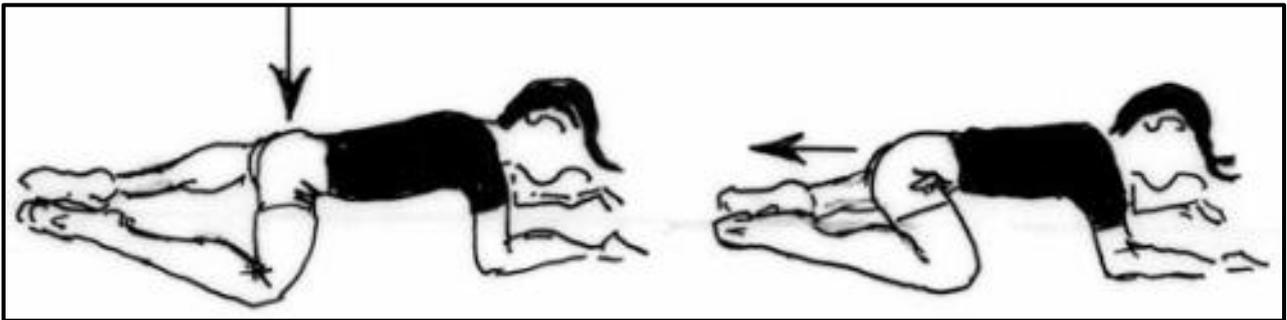


2) Pectiné & gracile :



Consignes :

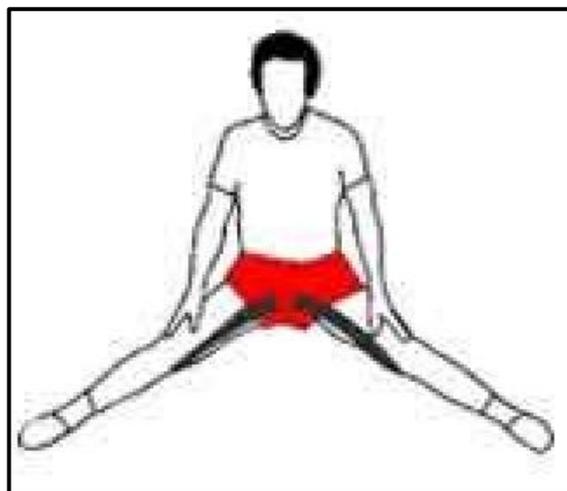
- Propulser le pelvis et le tronc vers l'avant pour accroître l'étirement à travers la hanche.
- Il est important que la jambe arrière soit tendue.
- Fléchir la jambe avant de sorte de ne pas faire reposer trop de poids sur la cheville de la jambe arrière.





Consignes :

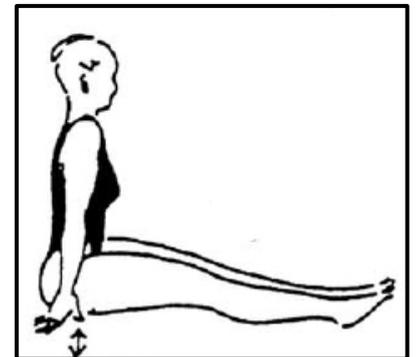
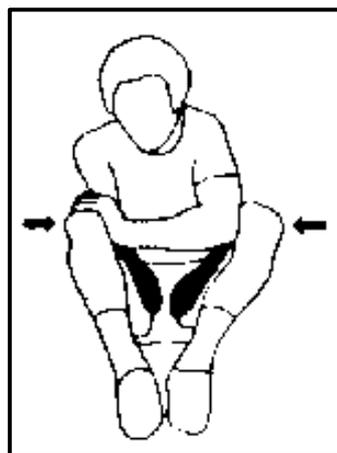
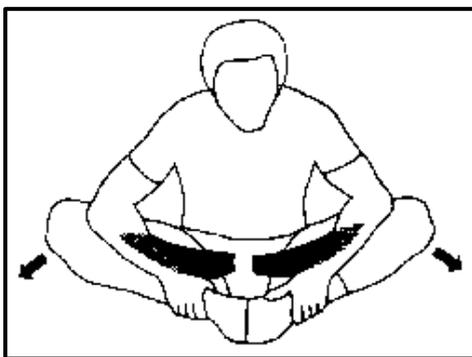
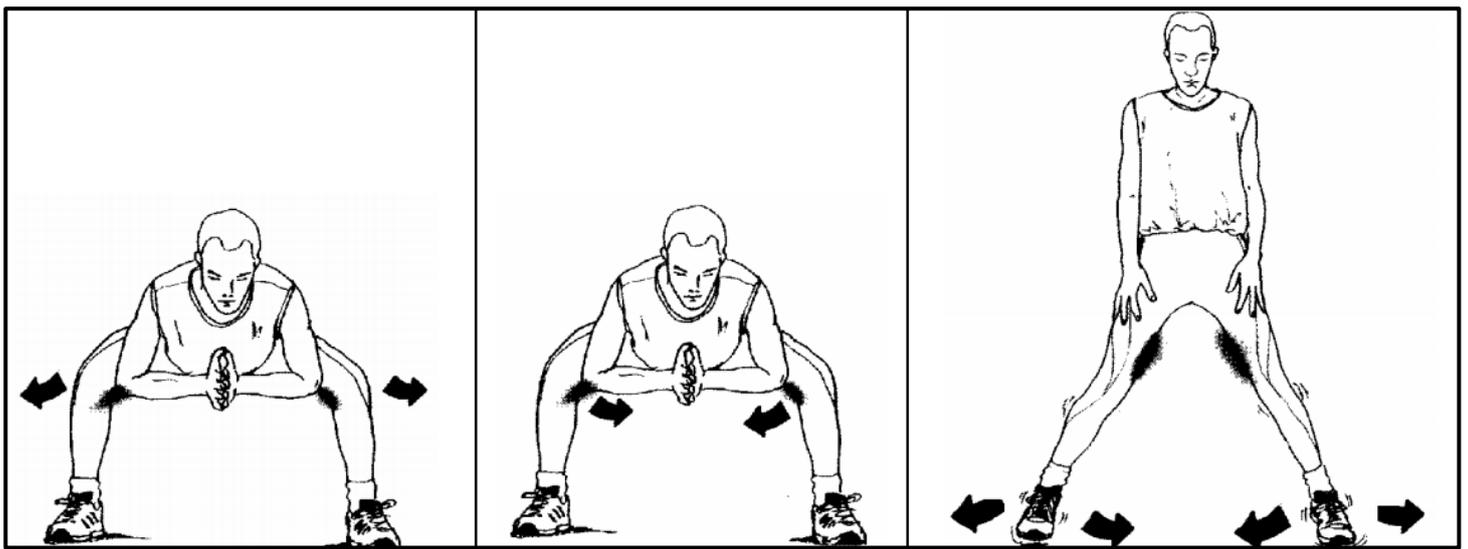
- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.
- Ne pas forcer sur cet étirement.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

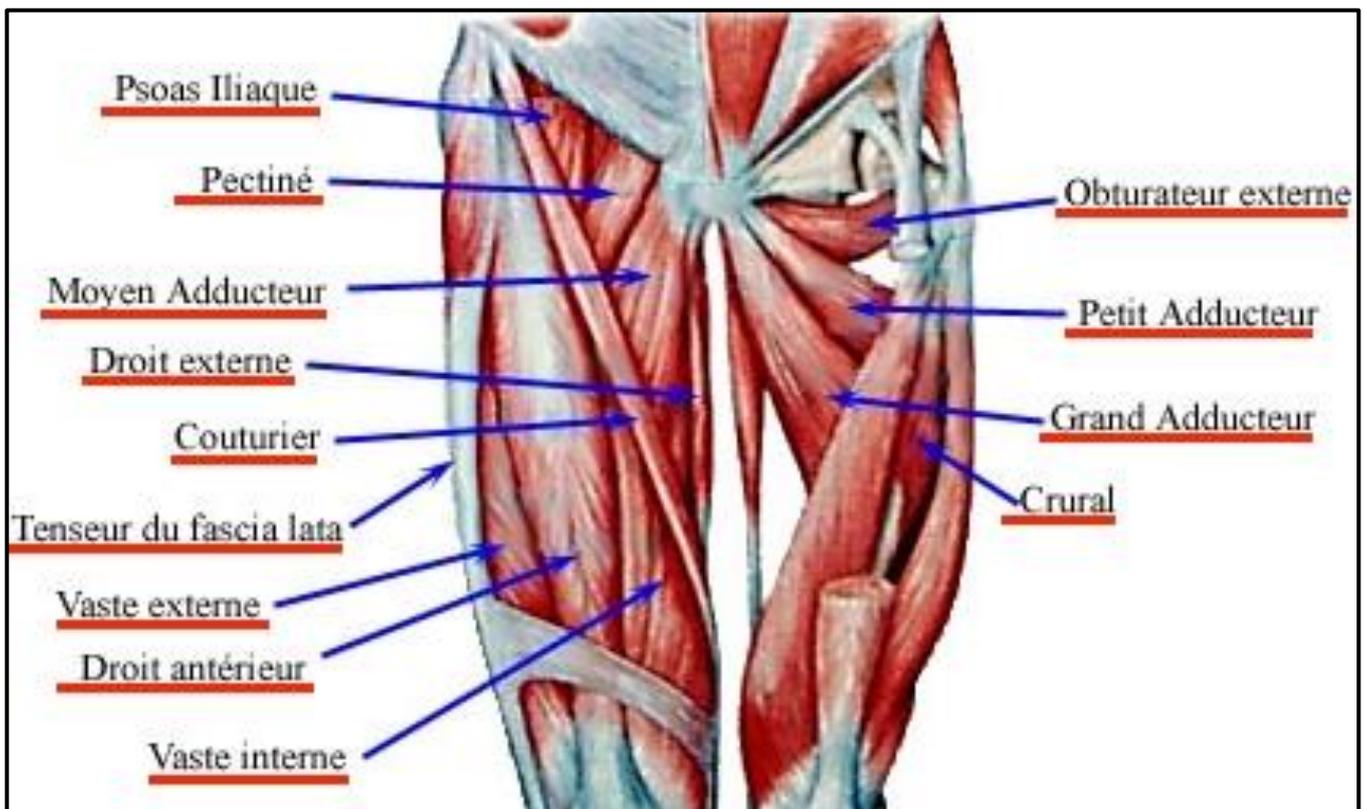
1. Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains.
2. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême.
3. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position.
4. On doit sentir la traction le long de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

3^{ème} Temps :

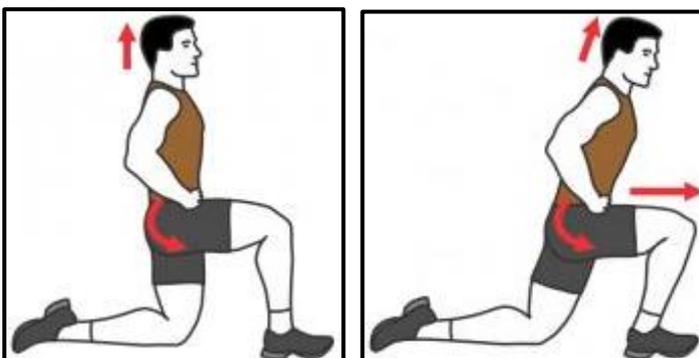
Secouez les jambes tendues dans le sens interne / externe.

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.

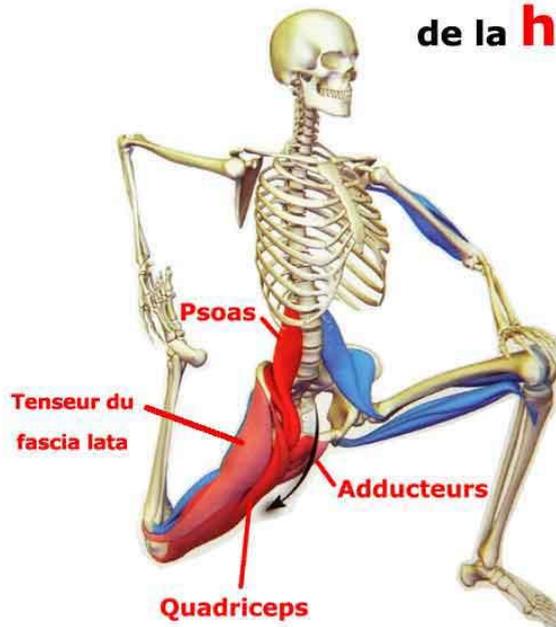
Le muscle psoas iliaque (ou ilio-psoas) est en réalité composé de 2 muscles :

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

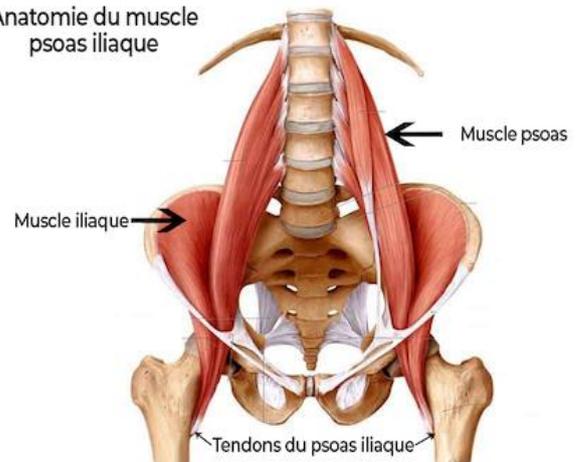
Ces deux muscles viennent alors se réunir au sein de la cavité abdominale, pour former le muscle psoas iliaque, dont le tendon vient s'insérer sur le fémur, proche de l'aisselle.

Étirement des muscles fléchisseurs

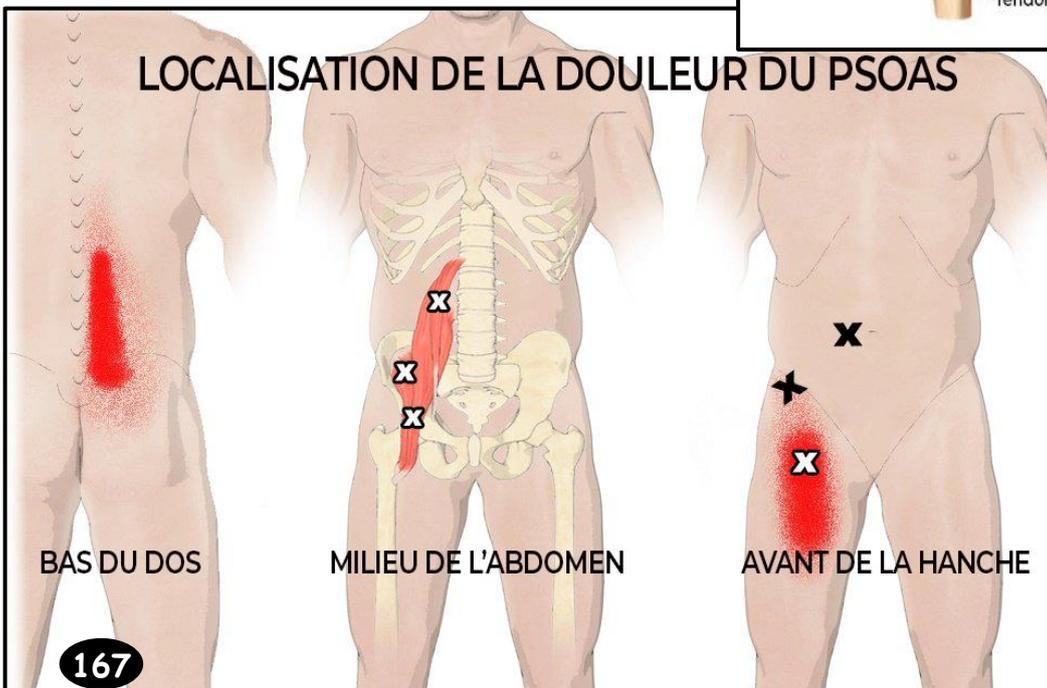
de la **hanche**



Anatomie du muscle psoas iliaque

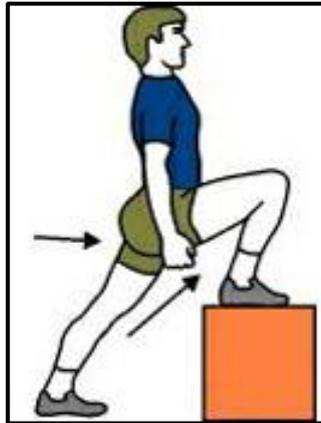
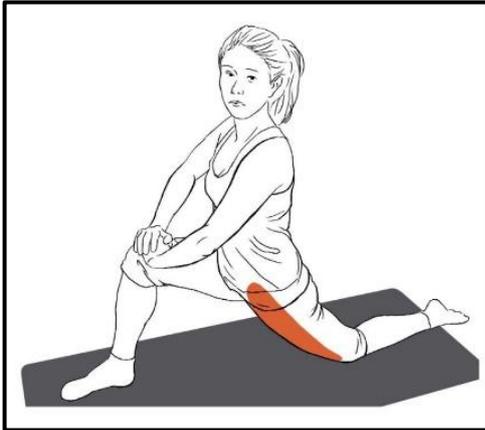


LOCALISATION DE LA DOULEUR DU PSOAS



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 actif du psoas :

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



Consignes :

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

Mouvements de Mc Kenzie.

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



Consignes :

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

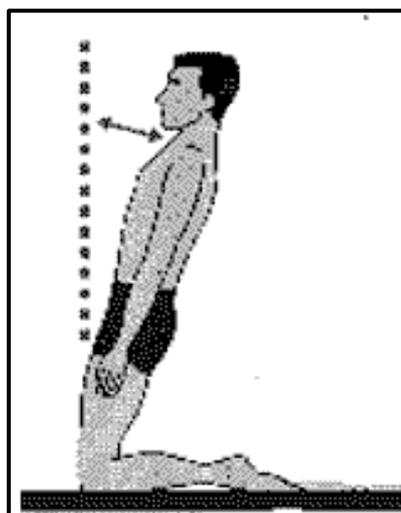
NB : La douleur doit être soulagée ou rester la même durant l'exercice. Si celle-ci est augmentée, il ne faut pas pratiquer l'exercice.

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



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

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



Les exercices de gainage.



Gainage abdominal position ventrale.

Consignes :

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



Gainage abdominal position latéral.

Consignes :

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

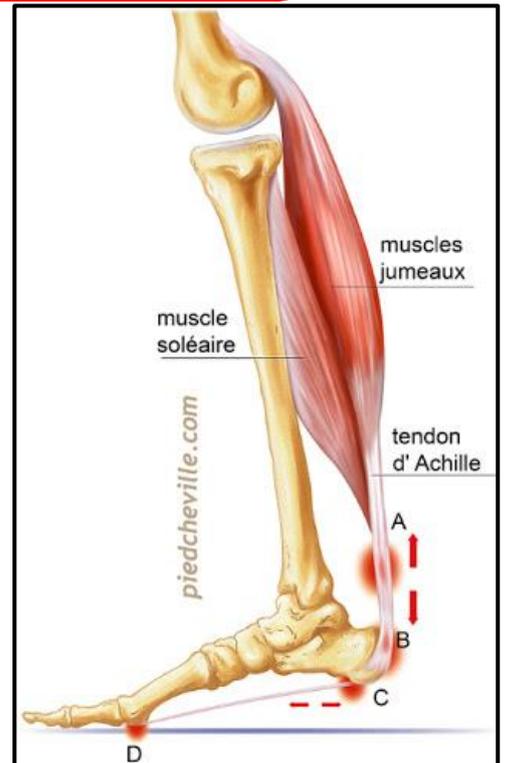
Mollets, Chevilles & Tendon d'Achille :

1) Échauffements	1
2) Mollets Exos	3
3) Tendinite d'Achille	7
4) Tibia	11
5) Étirements	13

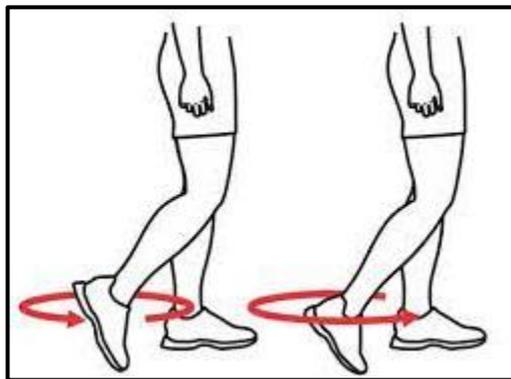
Mol/Chev
0/13

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.

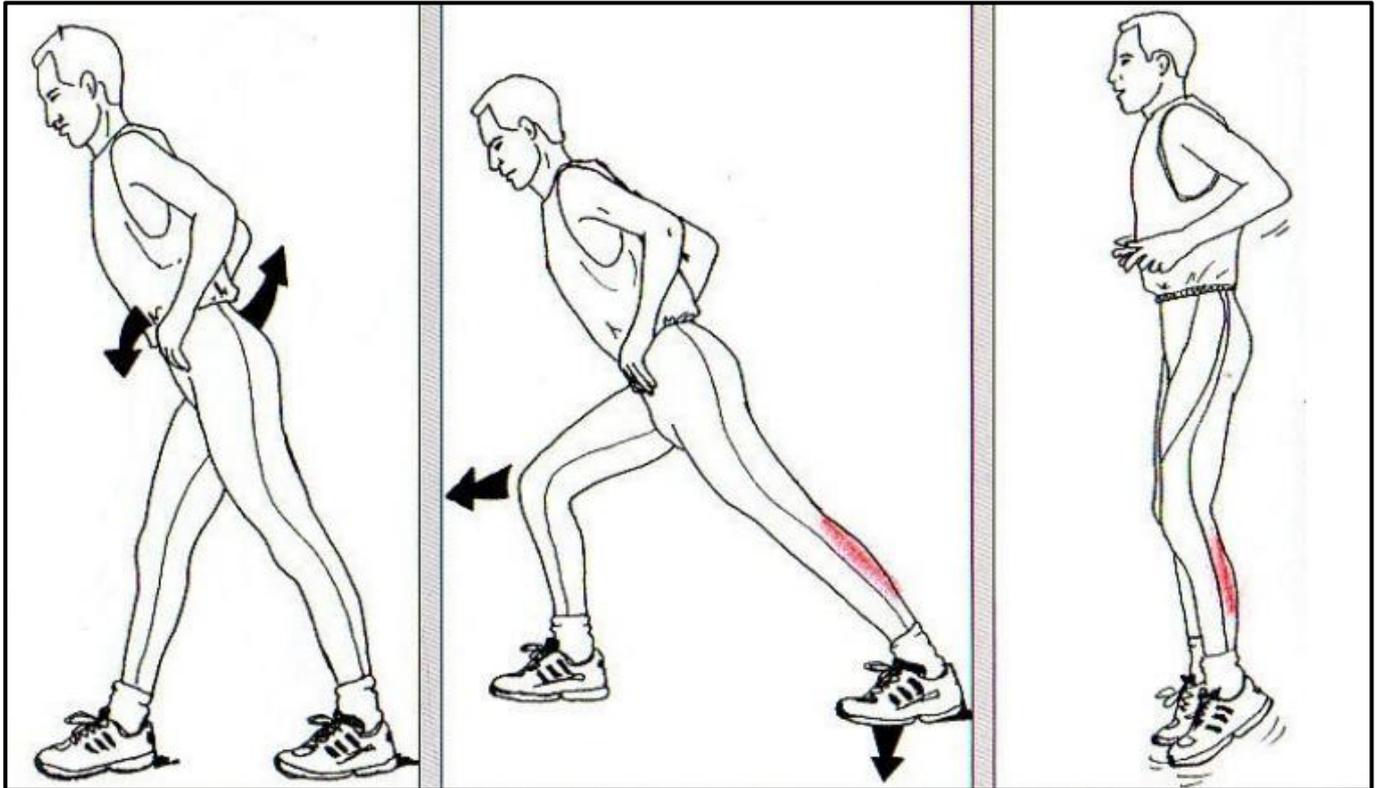


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

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

DOMYOS
DST STRAP TRAINING 100

172

STEP avec élastiques = 60€

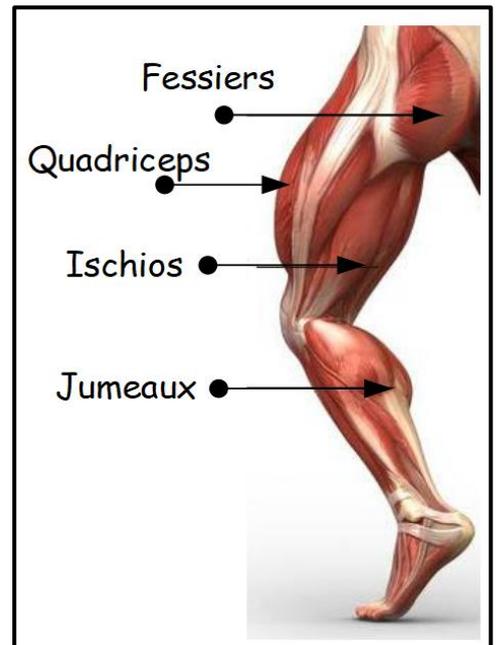


Sinon STEP classique = 20€

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.

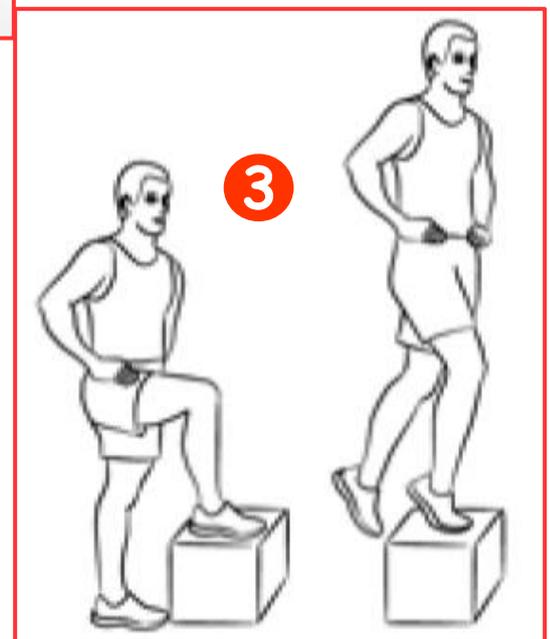


2



3

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.



3

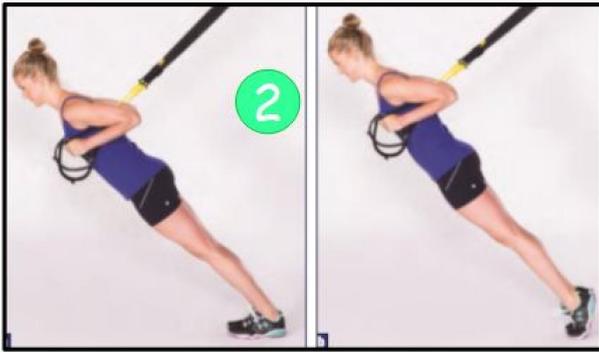
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

MOLLETS

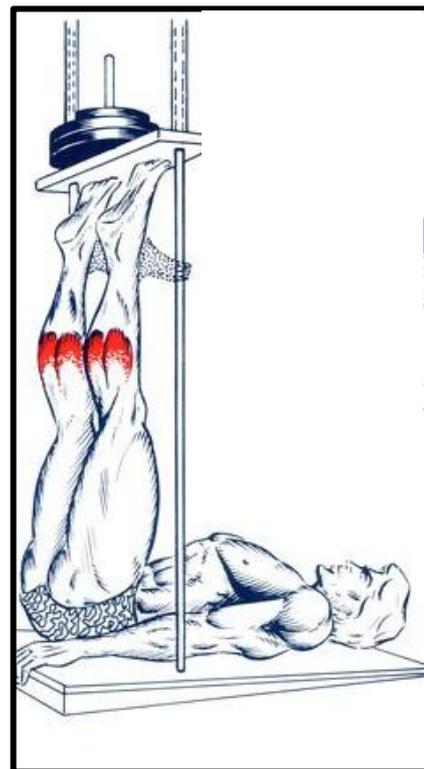
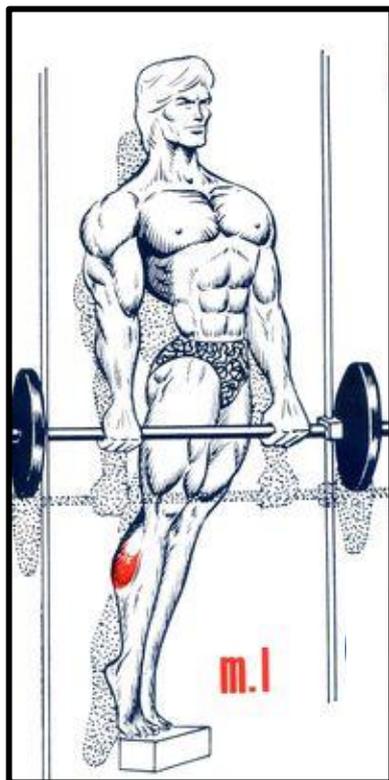
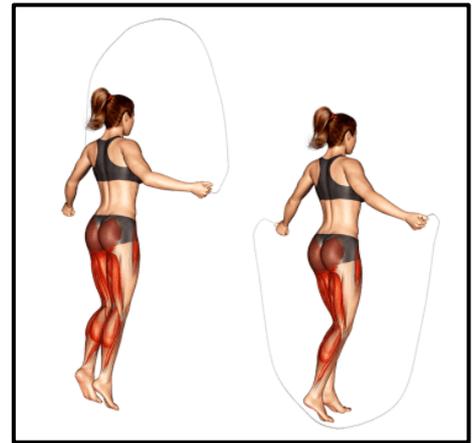
Avec un peu de matériel

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.

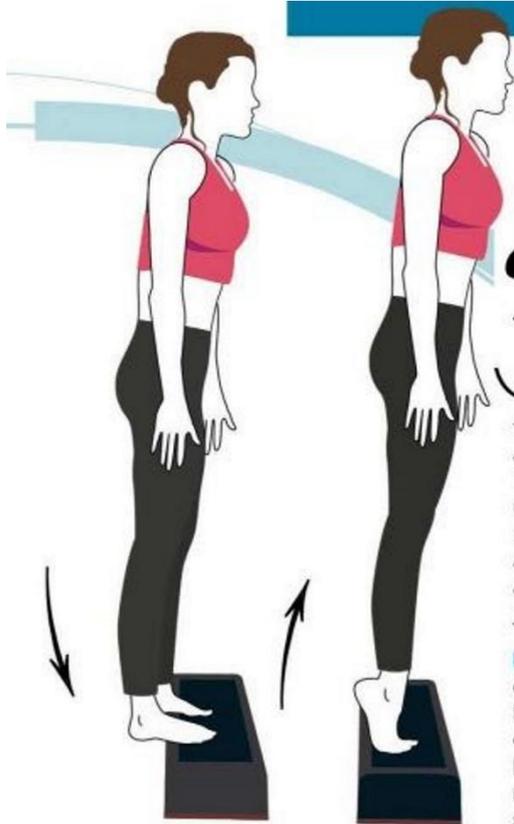
La sensation est désagréable mais ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, on se rapproche un peu du mur pour diminuer l'intensité de l'étirement.

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 ÉLEVATIONS 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 ÉLEVATIONS 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 resurgisse. 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

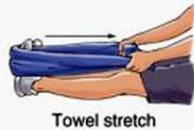
Le mollet est positionné en haut de la jambe et attaché au talon par un long et large tendon d'Achille, particulièrement fragile car il affleure sous la peau, au-dessus du talon. Il est composé d'un ensemble de trois muscles: le soléaire, qui est un muscle profond, et les deux gastrocnémiens, le latéral et le médial (anciennement appelés les jumeaux).



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



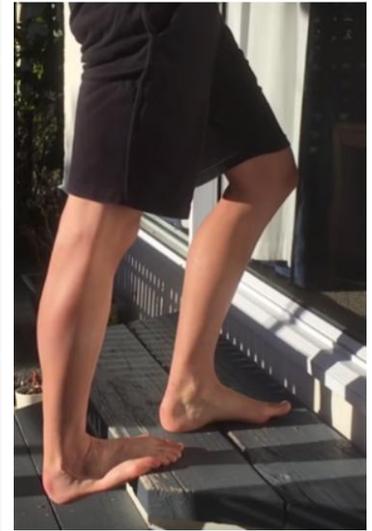
Heel raise



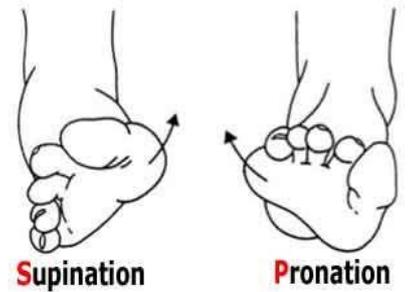
Balance and reach exercise A



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



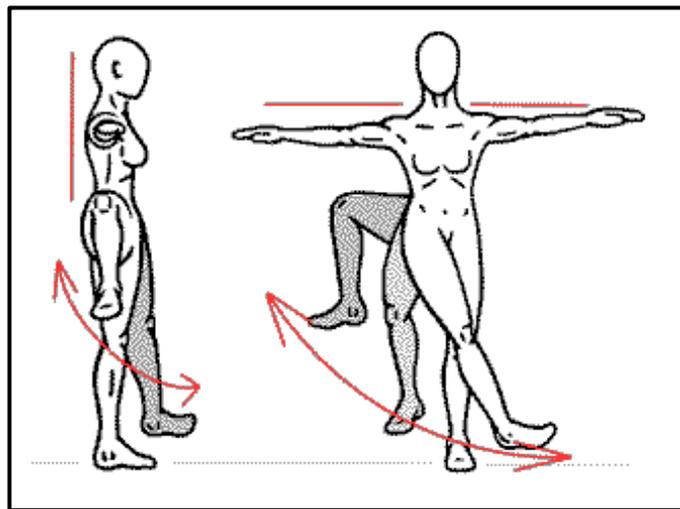
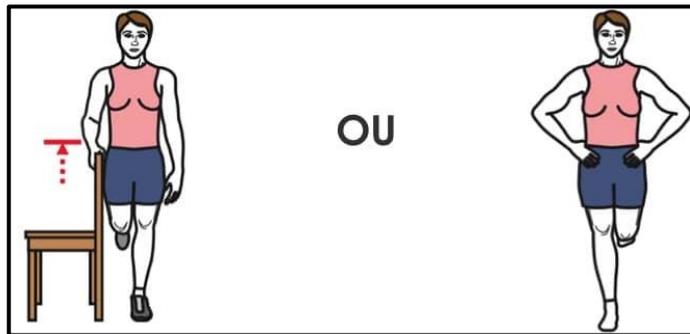
Sauts à deux jambes



Sauts unipodaux

Niveau 1 :

Exercices d'équilibre statique :



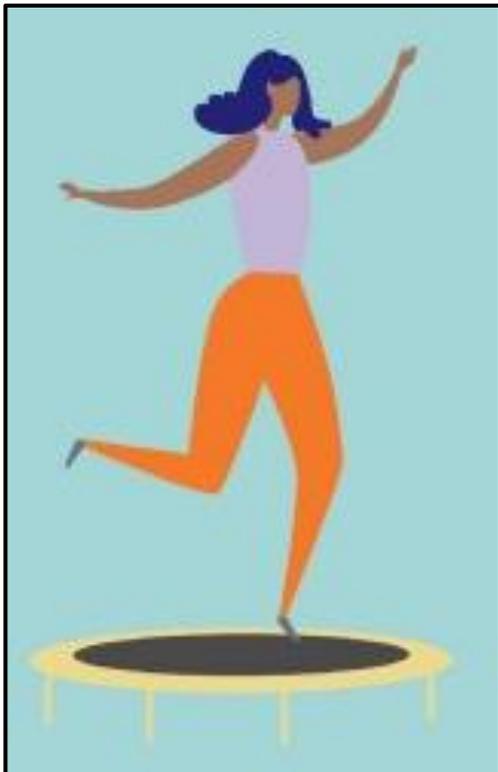
Niveau 2 :

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 :

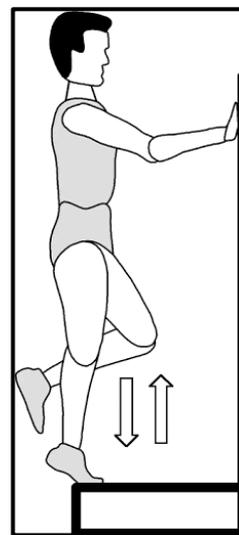
Exercices musculaires pliométriques :



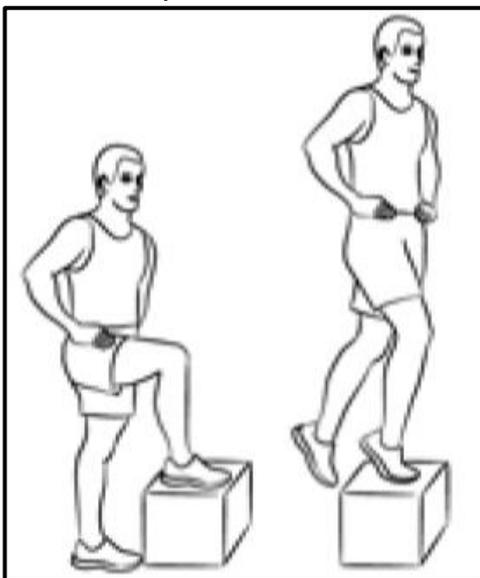
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

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

Ou sur un pied



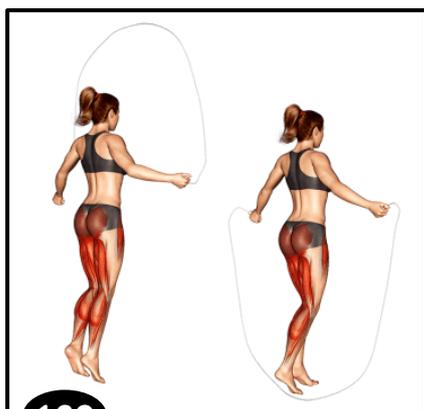
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.



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.

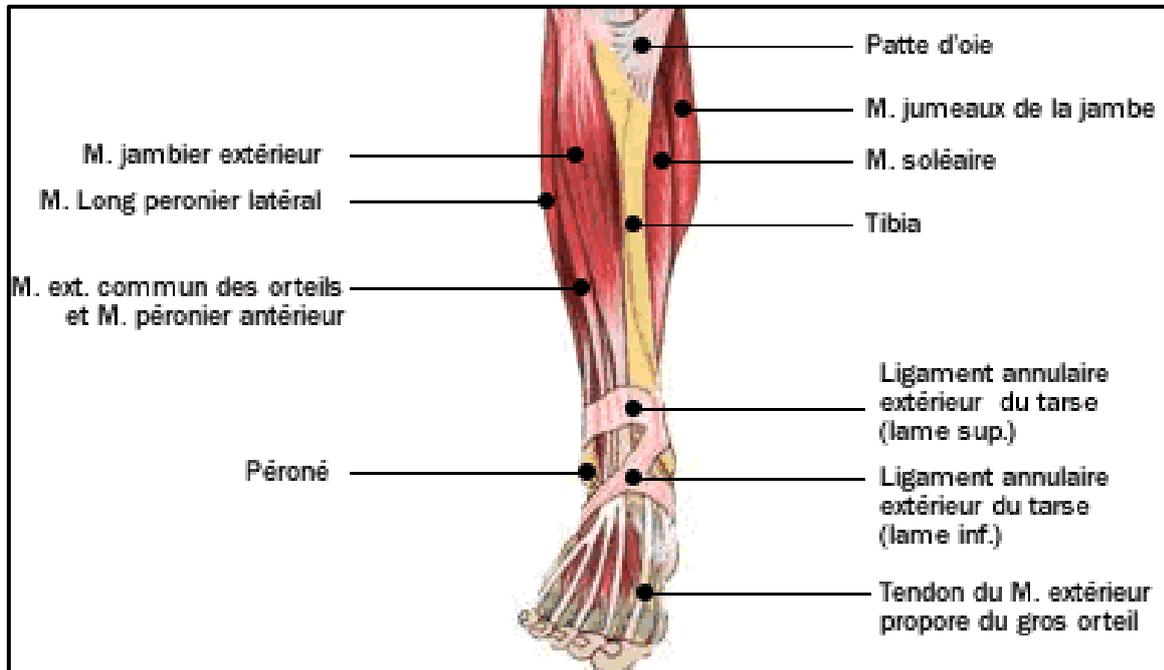


Ou sautilllements sur place à la façon corde-à-sauter si vous ne savez pas en faire 😊



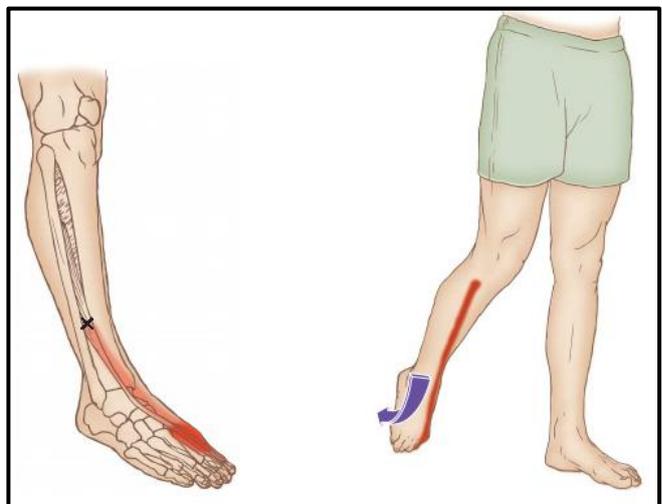
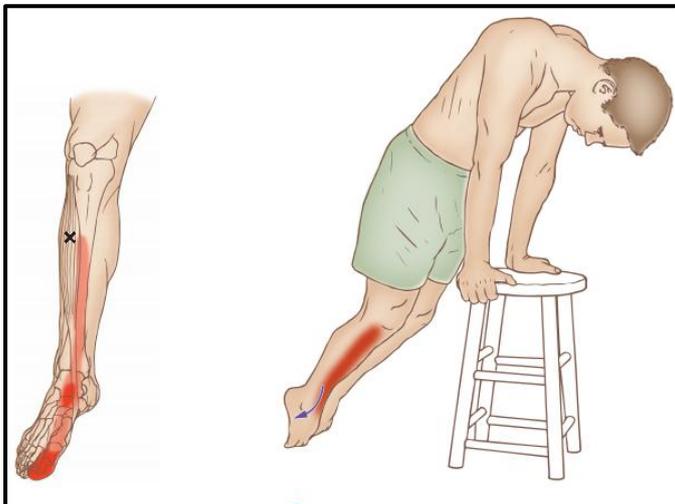
4) Tibia

Étirements passifs



Tibial antérieur :

Long extenseur de l'hallux (gros orteil) :



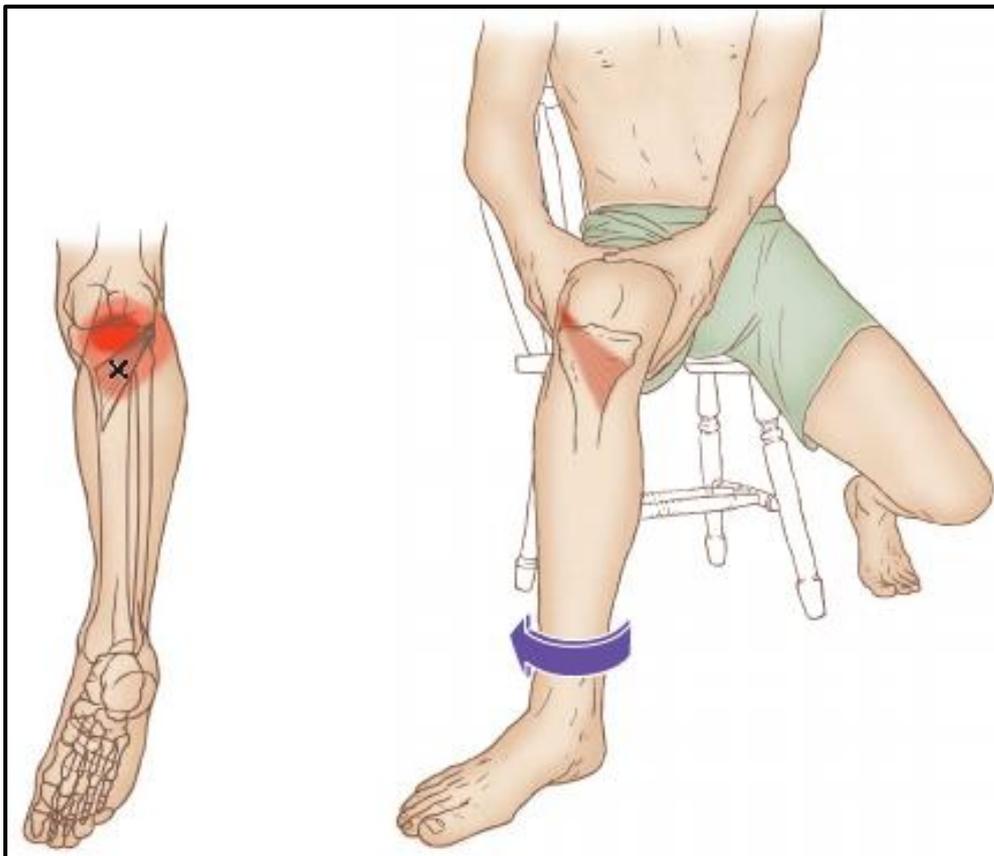
Bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL) :



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.

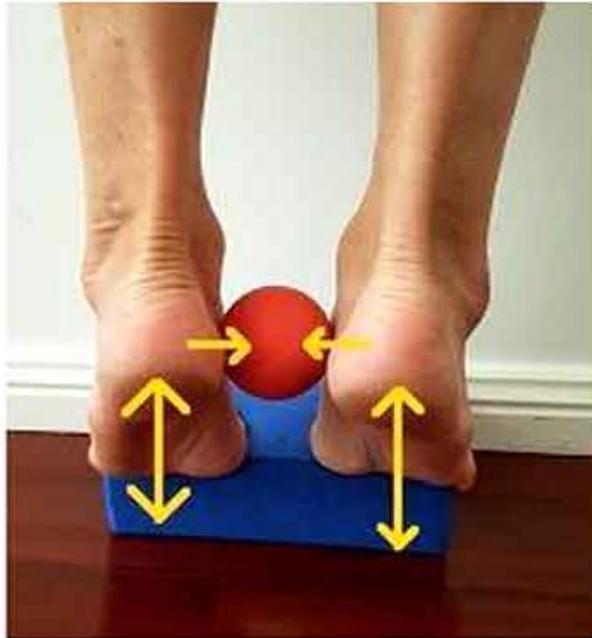
Poplité :



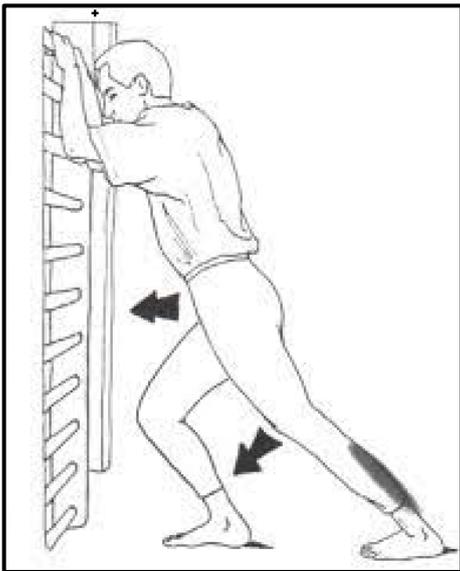
Consignes :

- 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



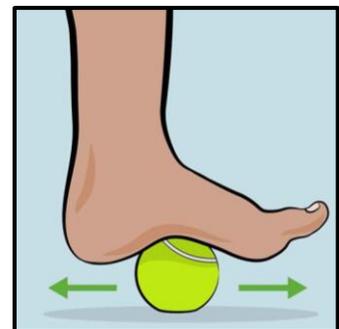
5) Étirements :



Étirements des mollets.



Étirements du gros orteil.

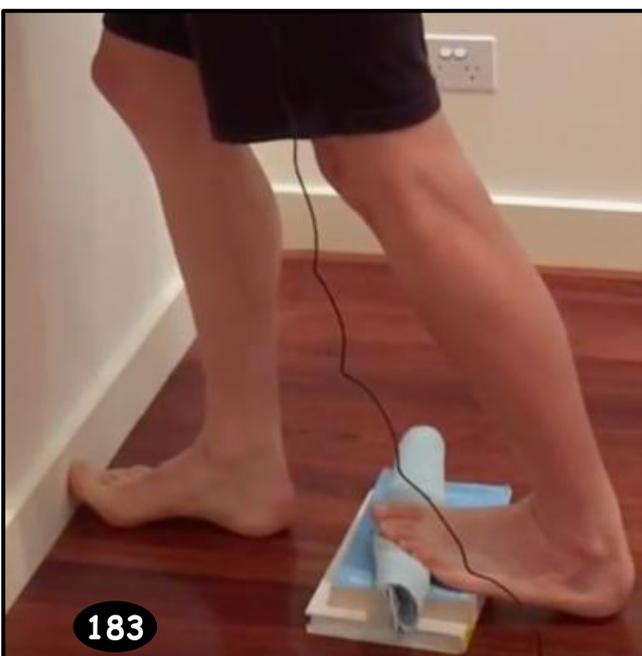


Massage de la voûte plantaire.

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.



CARDIO :



- 1) Exos _____ 1
- 2) Circuits _____ 19
- 3) Courir à jeun _____ 30
- 4) Autres cardios _____ 33
- 5) Parcours _____ 35
- 6) Étirements _____ 37

CARDIO

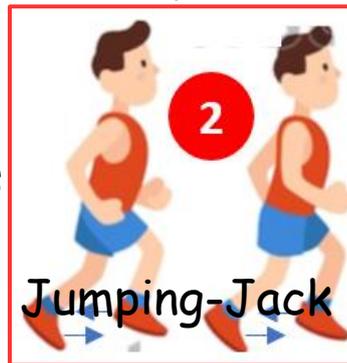
Levés de genoux



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

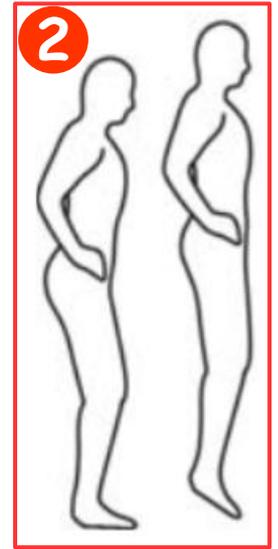


Mini-Fentes sur place



Jumping-Jack

Sautillements façon corde à sauter



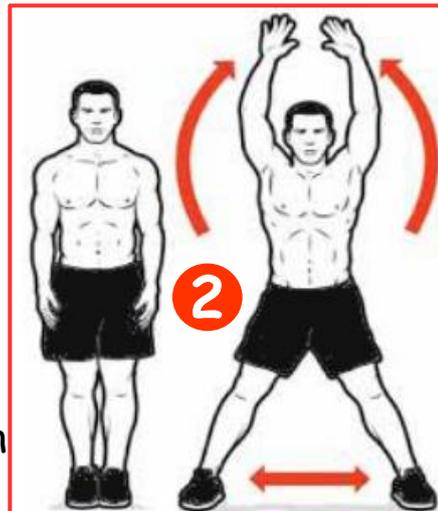
Talons - fesses

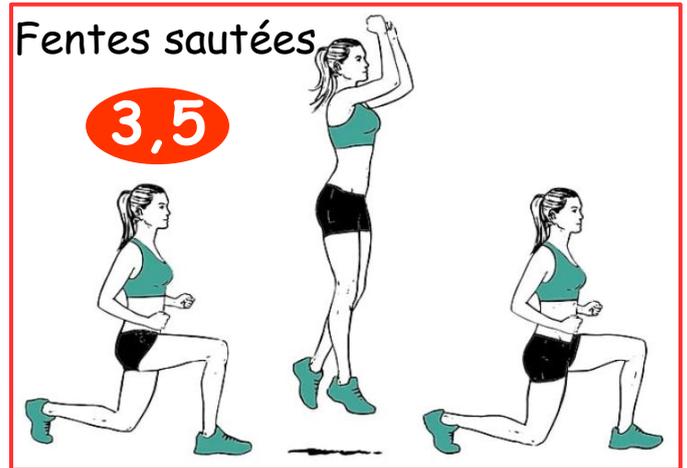
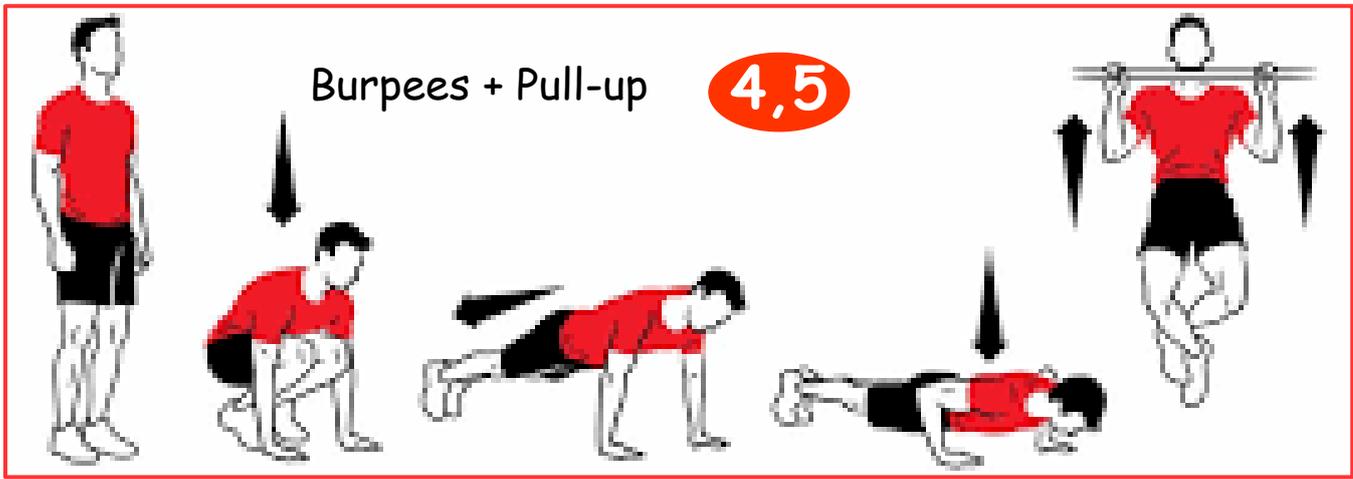


Pointes de pieds très rapides sur STEP

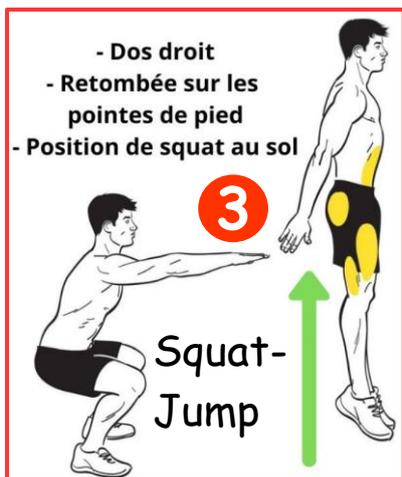


Boxing-Stepping
Mouvement très rythmé avec les jambes qui piétinent façon step en cadence avec les bras.





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 243.

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.

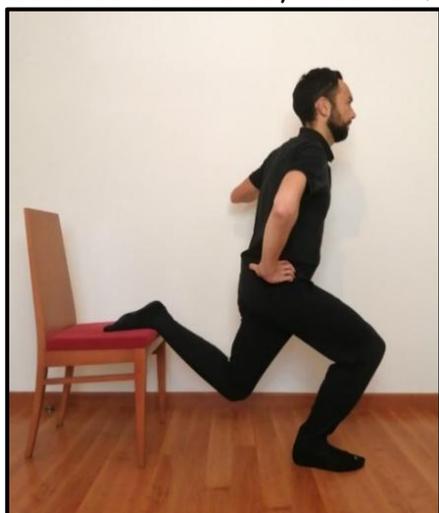
Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

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

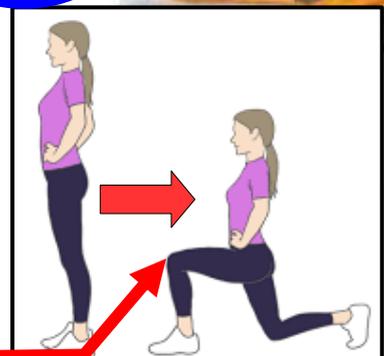
EXPLICATION Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou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



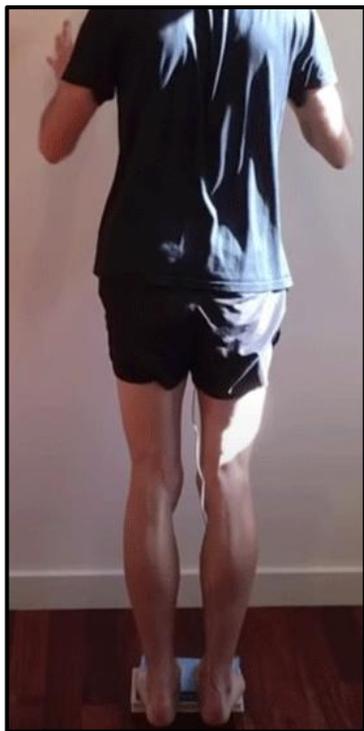
Consignes :

- 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 bonus 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.

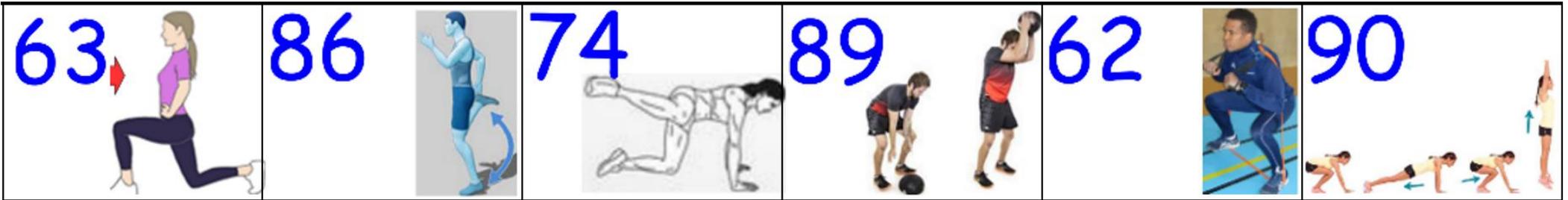


Travail des muscles postérieurs avec un élastique.

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.

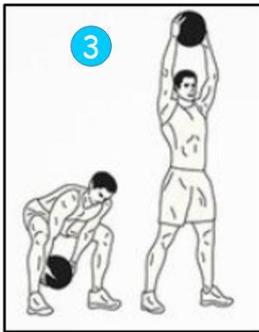
Jambes Cardio (24 exos)



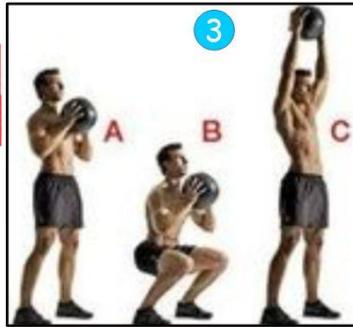
Cardio

Avec un peu de matériel

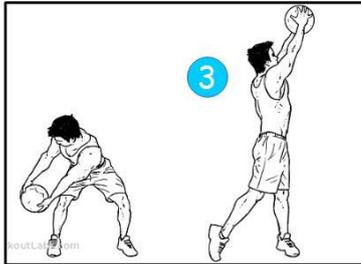
Medecine-Ball + Elastique



Toujours
garder le
dos
droit !



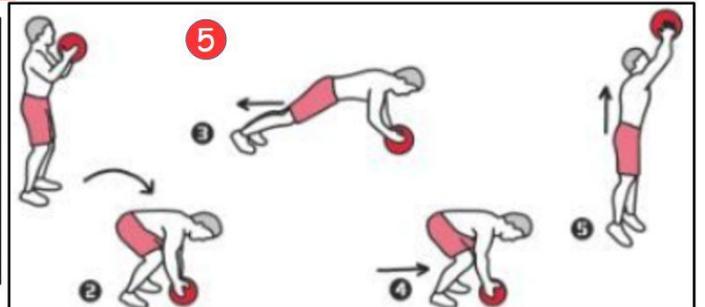
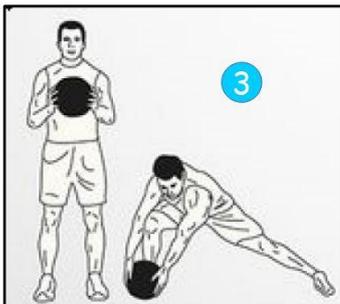
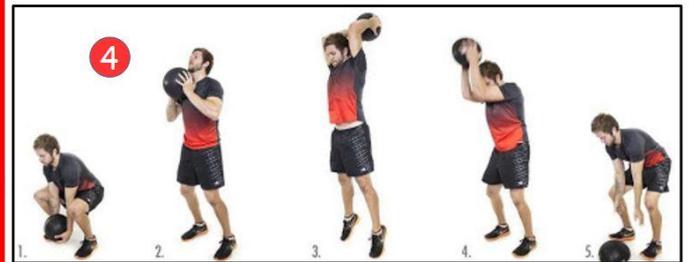
Medecine
Ball



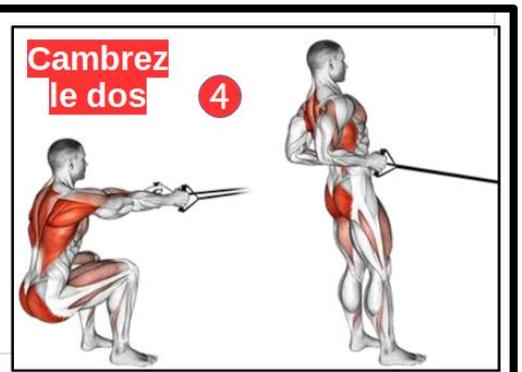
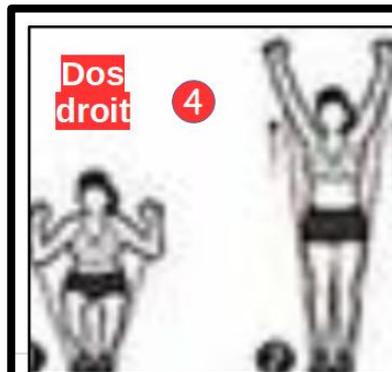
6 exos pour
Cuisses & Épaules

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.

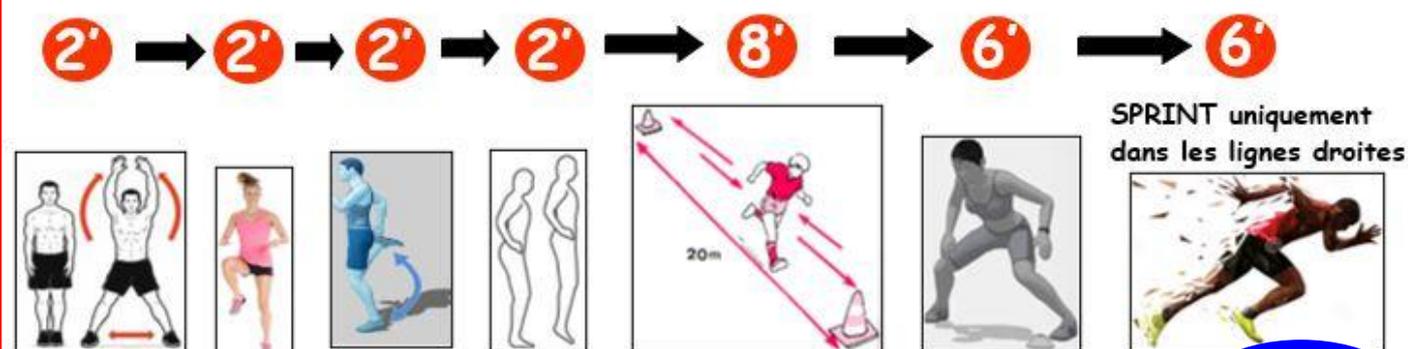
Quelques solutions palliatives :

- * 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...



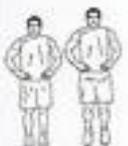
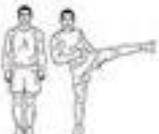
1-minute

cardio

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

30-Day Challenge

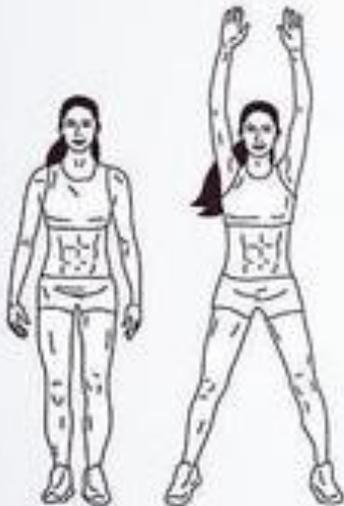
@ darebee.com

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

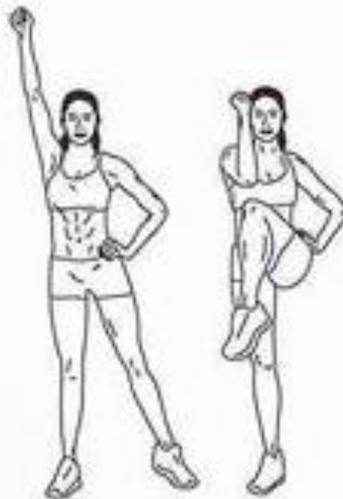
INDOOR CARDIO

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

repeat 5 times up to 2 minutes rest between sets



20 jumping jacks



20 knee-to-elbow



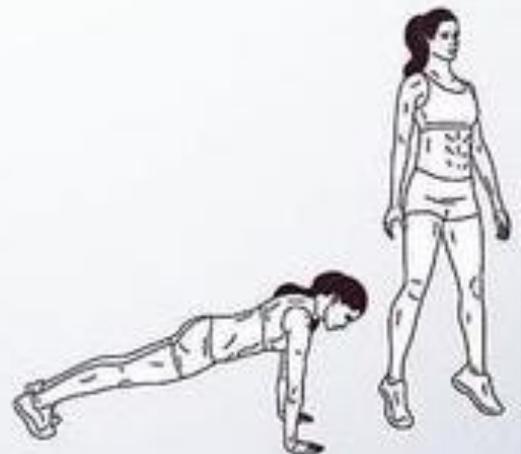
20 butt kicks



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 :

CARDIO

HAUT DU
CORPS

CENTRE
DU CORPS

BAS DU
CORPS

Entraînement dans l'idéal :

J1 = Cardio // J2 = Renfo // J3 = Cardio // J4 = Repos // J5 = Renfo // J6 = Cardio // J7 = Renfo

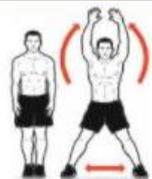
Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1

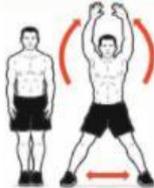
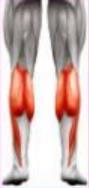
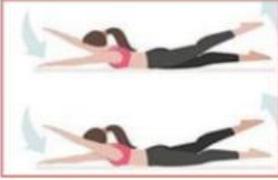
heure d'effort physique.

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

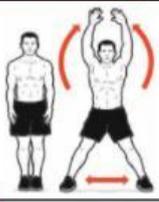
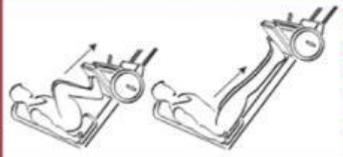
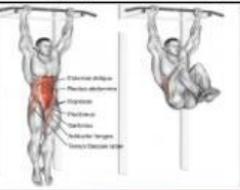
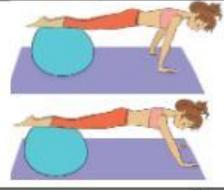
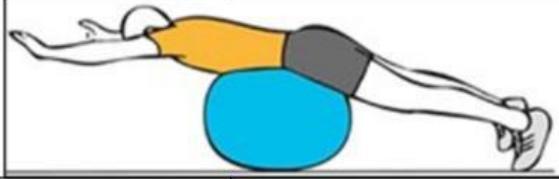
Circuit Cardio & Renfo Musculaires

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; text-align: center;">1 4 7</p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p>JUMPING-JACK</p> <p>1 7 14</p>		1'
	<p>GENOUX POITRINE</p> <p>2 8 15</p>		1'
	<p>TALONS FESSES</p> <p>3 9 16</p>		1'
	<p>BOXING STEPPING</p> <p>De face ou vers le haut</p> <p>4 10 17</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</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>2 BURPEES</p> <p>5</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); background-color: red; color: white; padding: 2px;">COMPLET</p>		20
	<p>3 COURIR</p> <p>6</p>		10'
	<p>5 POMPES</p> <p>11</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p> 	20
	<p>Triceps sur DIPS</p> <p>12</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20
	<p>6 COURIR</p> <p>13</p>		10'
	<p>8 CLIMBERS</p> <p>18</p>		20
<p>8 BURPEES</p> <p>19</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); background-color: red; color: white; padding: 2px;">COMPLET</p>		20	
<p>9 COURIR</p> <p>20</p>		10'	

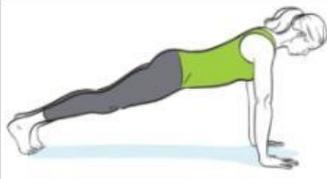
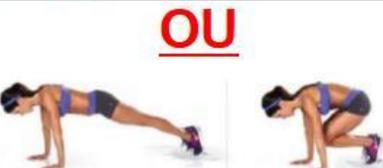
Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

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 Fentes croisées <small>out devant un petit bloc. Tenez-vous sur le bloc derrière vous.</small>	 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					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		30 20 10
9	GAINAGE				20 12 6	
10	FENTES <small>206</small>			OU Fentes croisées		18 12 6

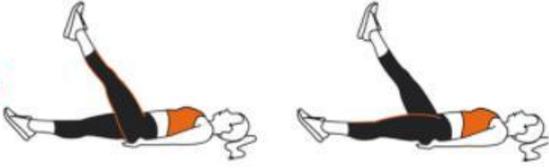
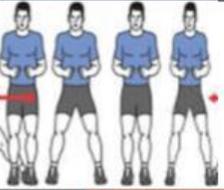
Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

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

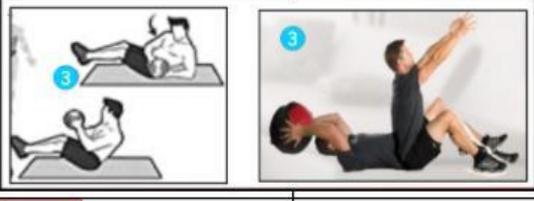
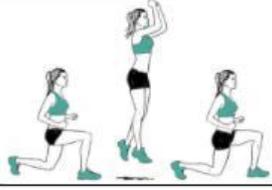
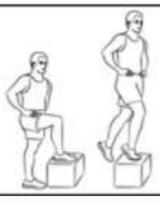
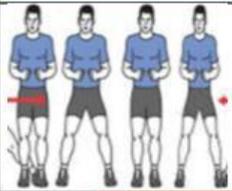
Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

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 <small>CARDIO</small>			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 <small>CARDIO</small>	 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 <small>CARDIO</small>	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman 			16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 290 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	Cardio 25/37 	20 10 6

Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

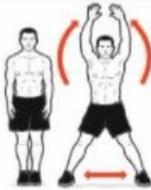
N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO		30 20 10
2	ABDOS		Avec Medecine-Ball 	30 20 10
3	Fentes en progression Front- Kick		2 ^{ème} fente Front Kick 	16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant	16 8 4
5	ABDOS Battements jambes		 Bien caler ses lombaires 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

Cardio
26/37

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

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.

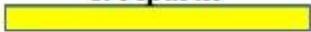
L'aviron

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.

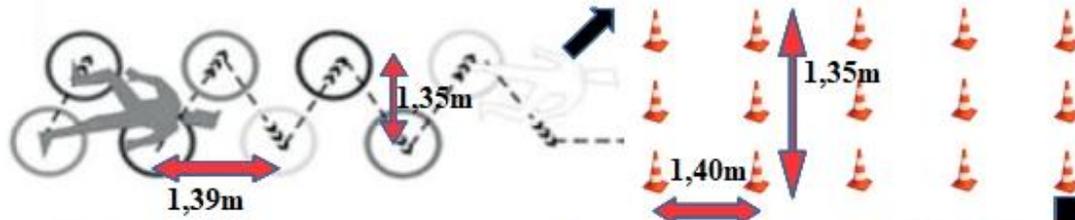
Conclusion :

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

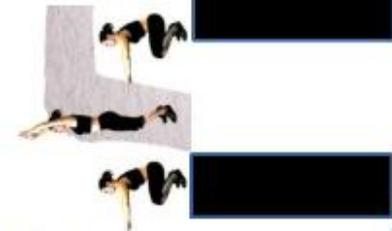


Sprint

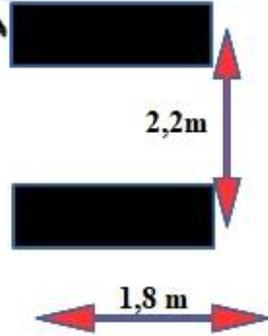


4 = 9 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés

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



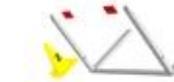
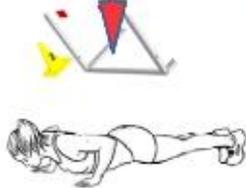
6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



PARCOURS "Cardio-Burpees"

1 = Poussée de Box sur 15 mètres

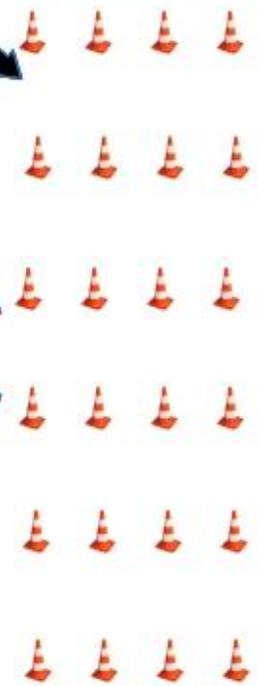
2 = Tirage de Box sur 15 mètres



Hauteur haie = 47 cm



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



Cardio 35/37

Départ

219

3 = 7 Sauts + 7 Pompes

Arrivée

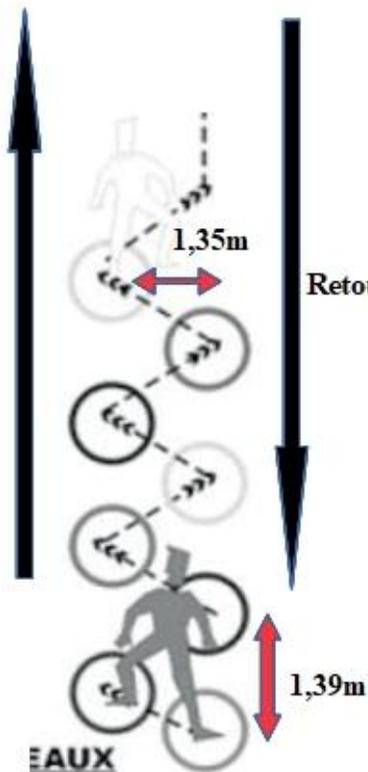
Sprint



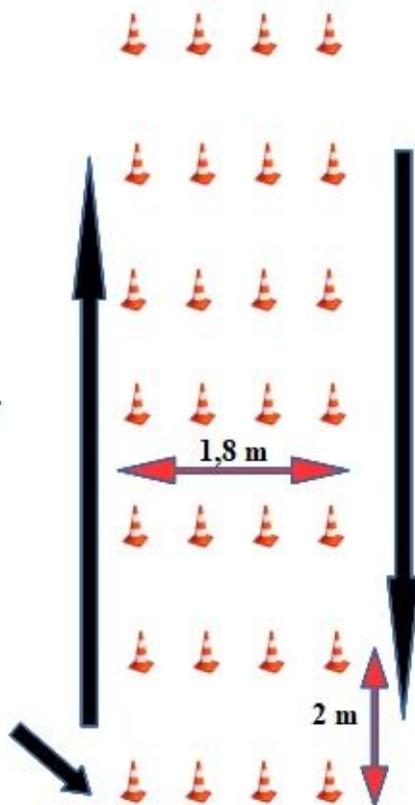
Toucher la ligne jaune et repartir



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.

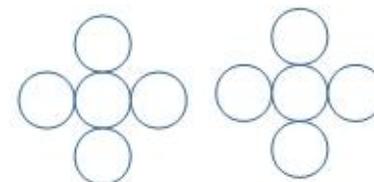
3 = 3 Sauts sur

Box Pieds joints

Hauteur
Box
= 75 cm

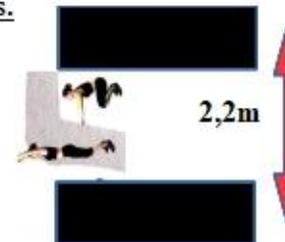


Sprint



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

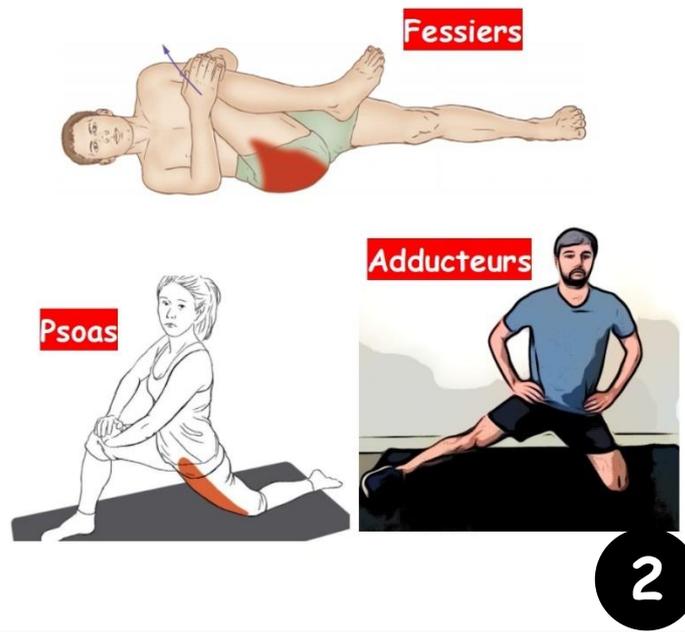
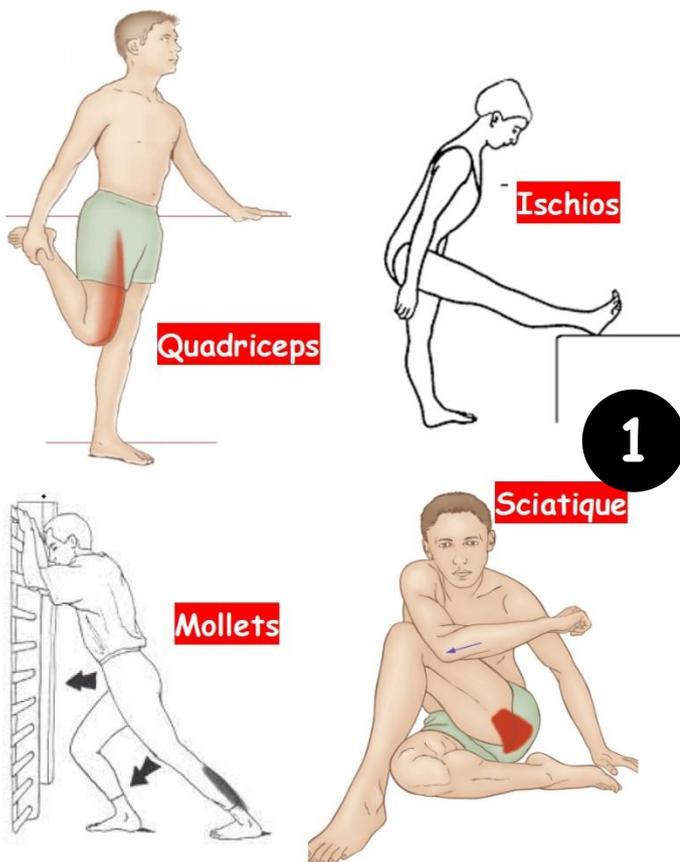
Sprint

Cardio
36/37

220

Départ

Étirements indispensables après une séance de fitness



épaules



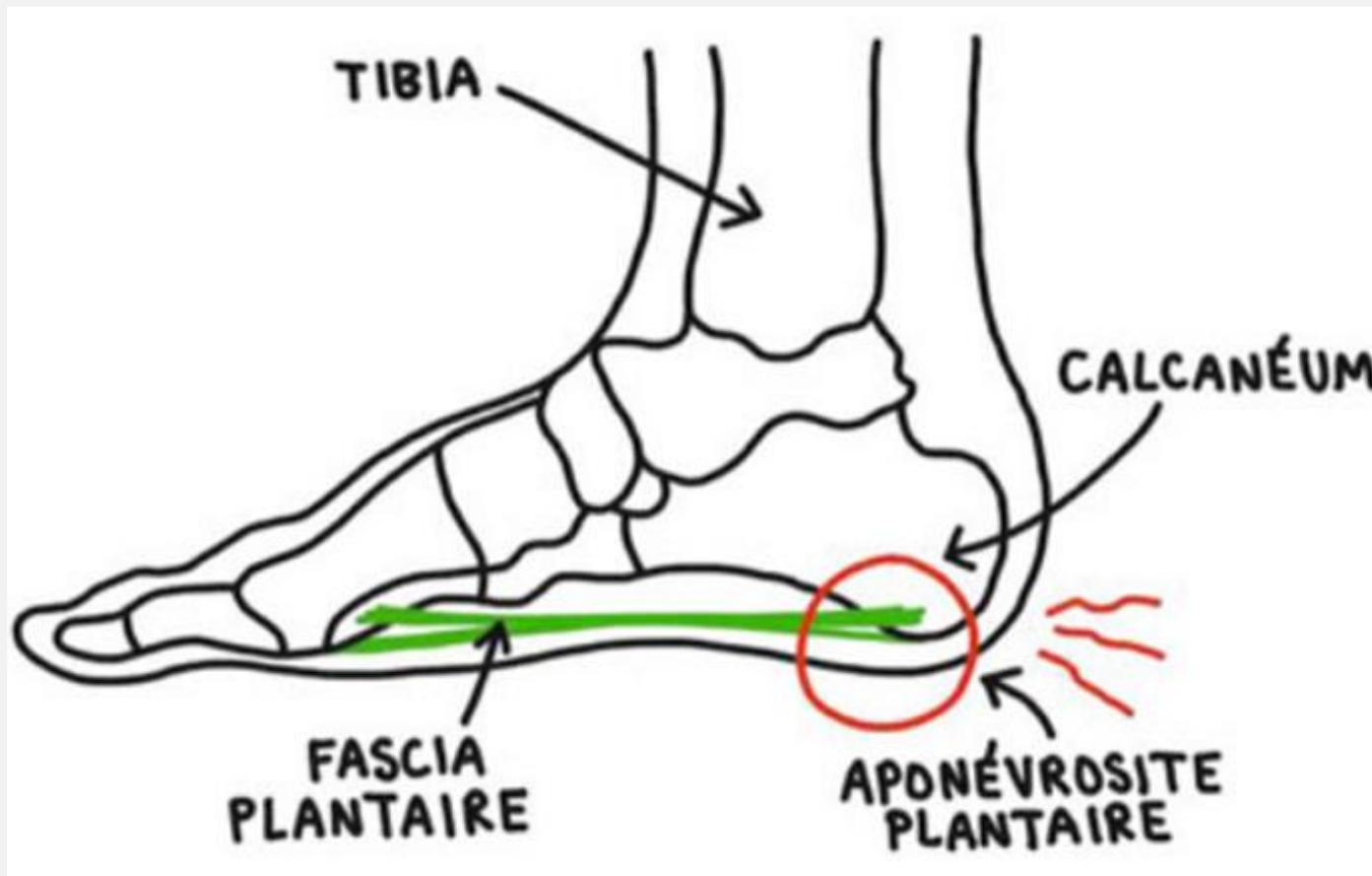
221

Cervicales



Cardio
37/37

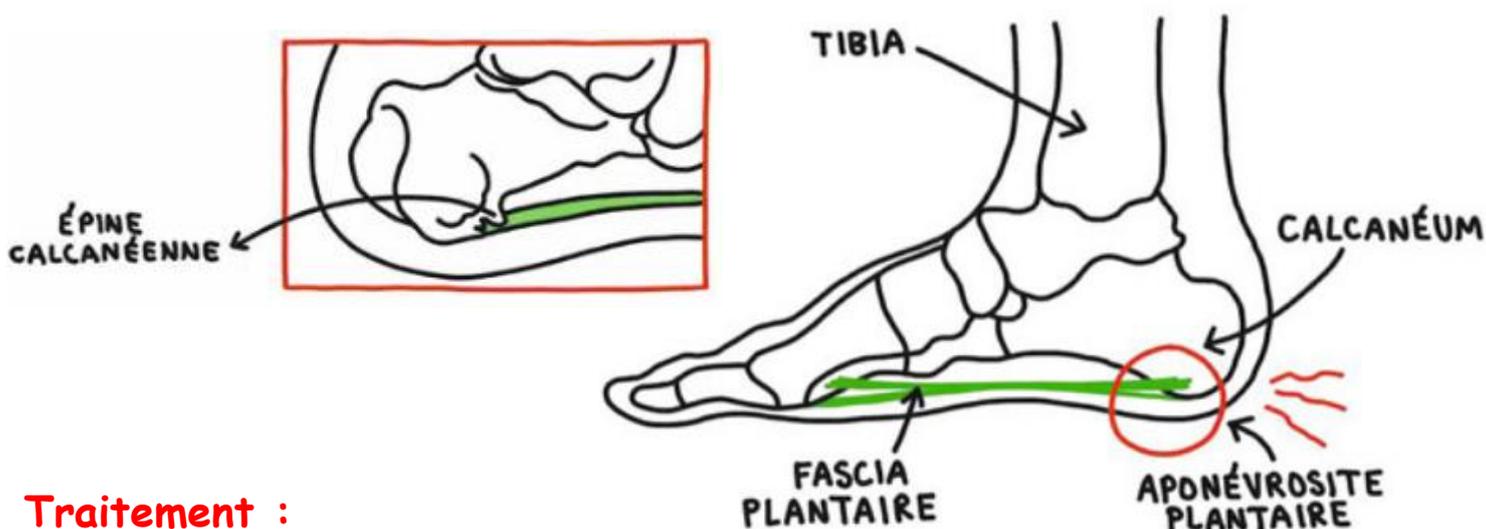
Pied & Talon :



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.



Péroné :

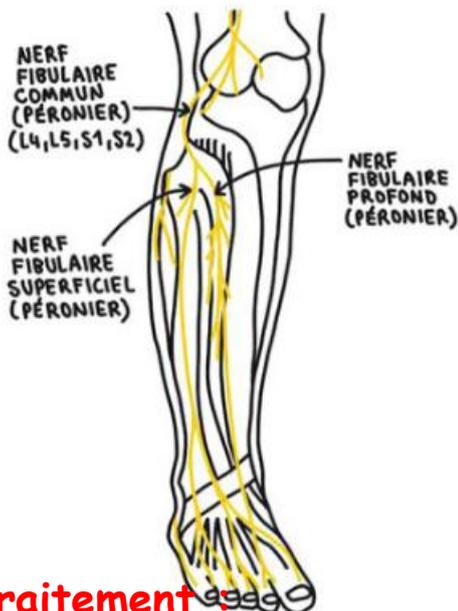
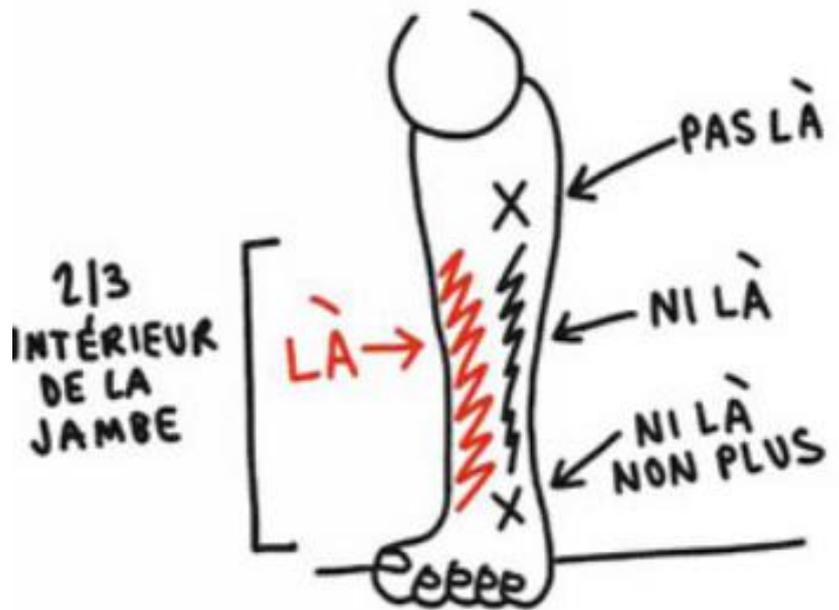


Péroné → Périostite

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

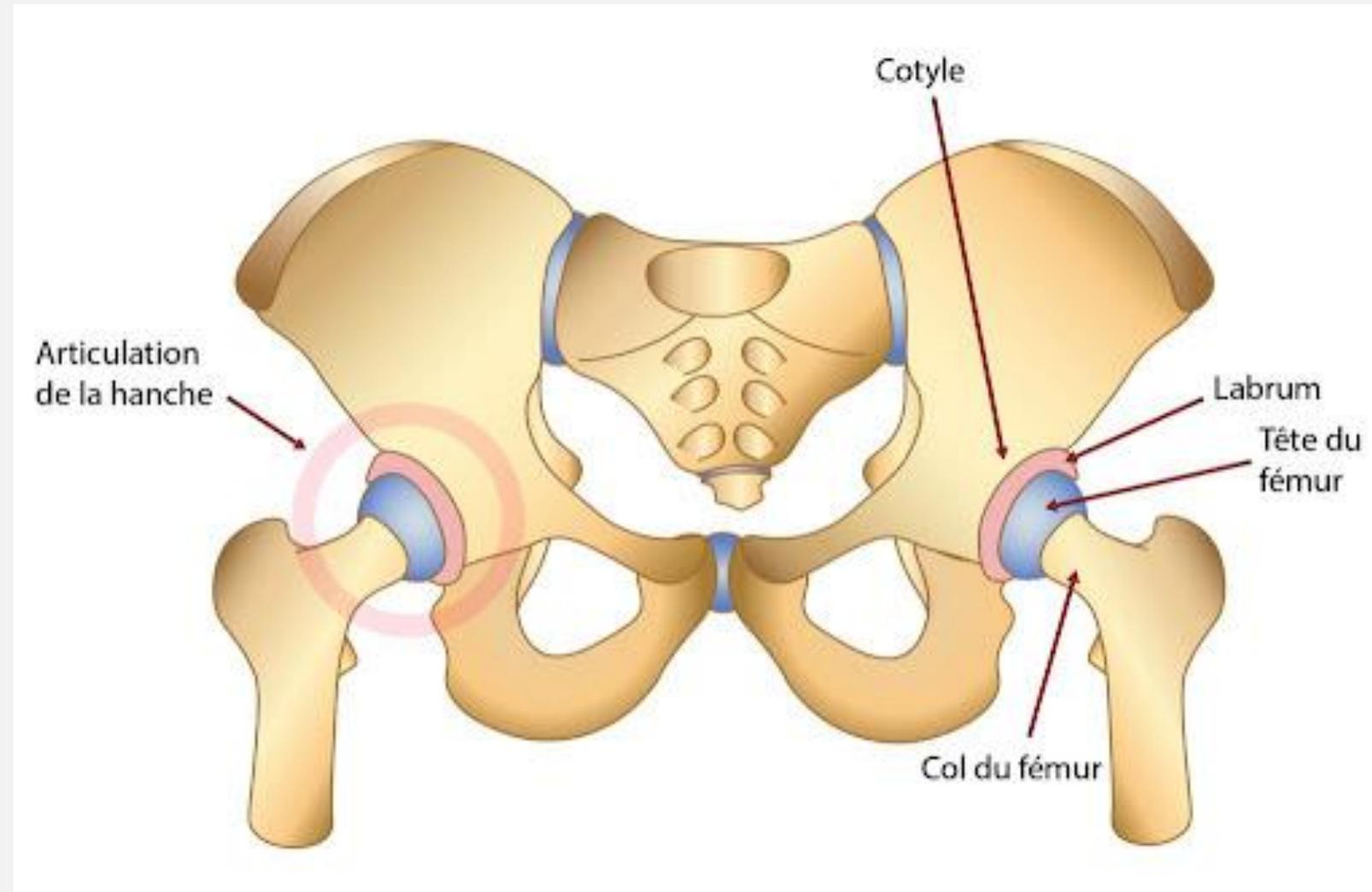
Pour détendre :

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



Bassin & Hanches :



Bassin & Hanches

Arthrose de la hanche

Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo
FICHES

3

mouvement 1 La jambe pendante

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

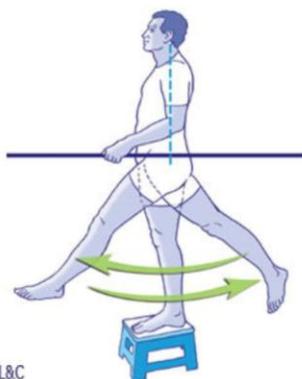
- Détendre l'articulation coxofémorale, pour redémarrer après une position assise ou debout prolongée notamment.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



©L&C

mouvement 2 Position de l'écrivain

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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



©L&C

mouvement 3 Flexion de la hanche

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la totalité de la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

Penser à bien garder le tronc droit.



©L&C

mouvement 4 Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

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.



CLBC

mouvement 2

Dérouillage matinal

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

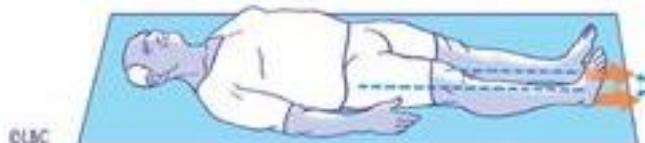
- Détendre et débloquer l'articulation de la hanche au réveil.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



CLBC

mouvement 3

Entretien de la flexion

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion de la hanche.

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



CLBC

mouvement 4

Renforcement des muscles fessiers

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

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

Comment bien faire le mouvement ?

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

• ASTUCE

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



CLBC

DURÉE DES MOUVEMENTS

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

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

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

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

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris

ARTHROSE DE LA HANCHE

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

PHASE 1

A

ÉTIREMENT

Étirement des fléchisseurs de la hanche, genou au sol



B

ÉTIREMENT

Étirement des extenseurs de la hanche en appui au mur



C

ÉTIREMENT

Étirement des abducteurs de la hanche en position couchée



PHASE 2

A

ÉTIREMENT

Étirement des adducteurs de la hanche en position assise



B

PROPRIOCEPTION

Antéversion/rétroversion du bassin



C

PROPRIOCEPTION

Balancement sagittal du membre inférieur avec appui



PHASE 3

A

RENFORCEMENT

Squat profond avec une chaise



B

RENFORCEMENT

Fente avec appui sur une chaise



C

RENFORCEMENT

Fente avant (marche)



Bye bye les douleurs à la hanche

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

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Pourquoi ça marche?

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

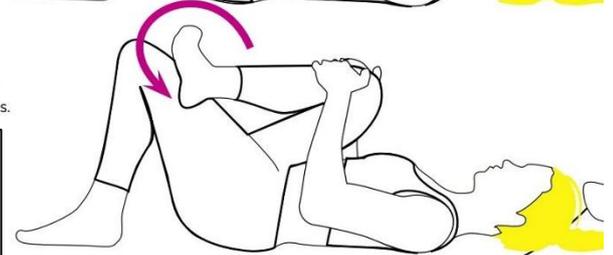
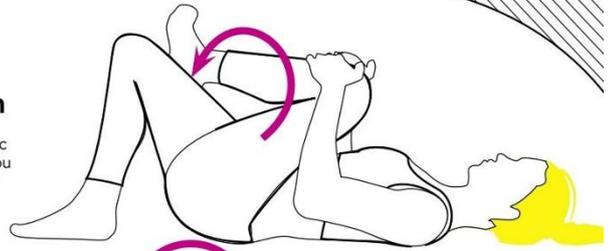
1

On étire les fessiers stabilisateurs du bassin

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

Consignes : 2 séries par côté.

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



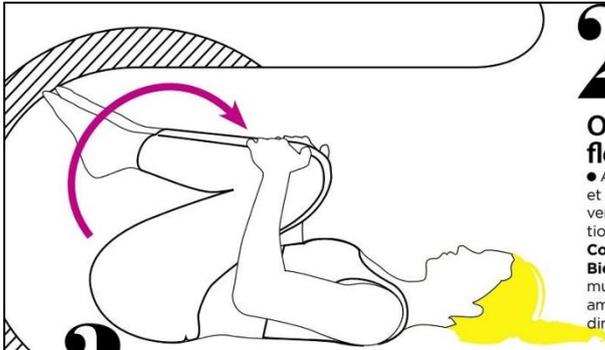
2

On améliore la flexion de hanches

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

Consignes : 8 répétitions.

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



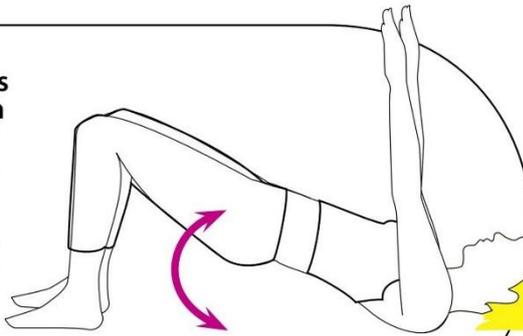
3

On renforce les muscles stabilisateurs du bassin

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

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

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

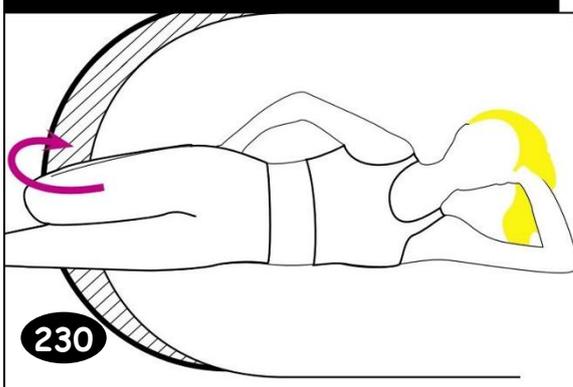


4

On étire les muscles psoas, fléchisseurs de la hanche

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

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



Bye bye

LES DOULEURS AUX HANCHES

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

1 ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

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

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

L'EXPLICATION DU KINÉ :

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

2 ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

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

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

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

L'EXPLICATION DU KINÉ :

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

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

Source: HAS, 2022.





NOTRE EXPERT
ROMAIN BRIAL
 Kinésithérapeute,
 cofondateur de
 Weasyo.



“Etirer les muscles diminue l'usure”

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

3 ÉTIREMENT DES FESSIERS

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

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

L'EXPLICATION DU KINÉ :

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



4 ÉTIREMENT DU QUADRICEPS

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

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

L'EXPLICATION DU KINÉ :

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

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

Sciastique, Piriforme & Cruralgie :

1) Sciastique _____ 1

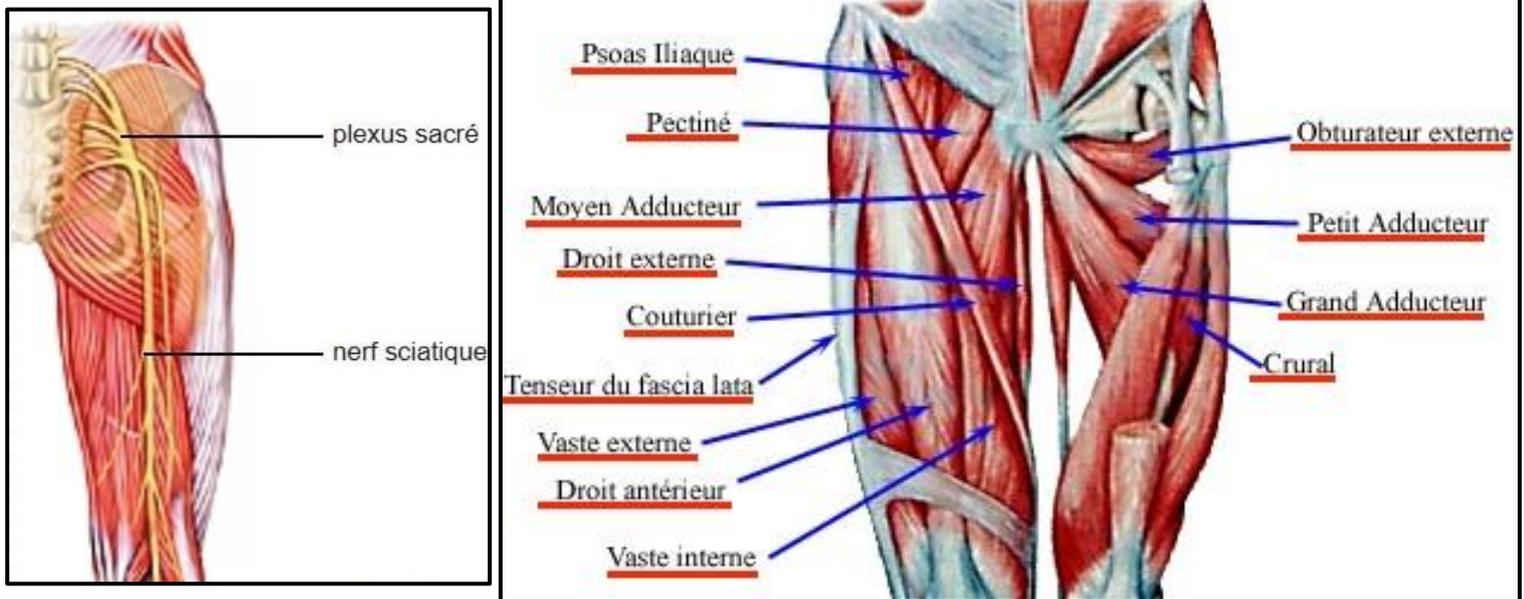
2) Piriforme _____ 5

3) Cruralgie _____ 7

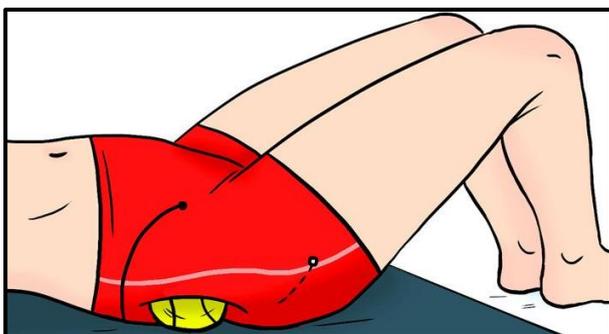


Sciastique

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.

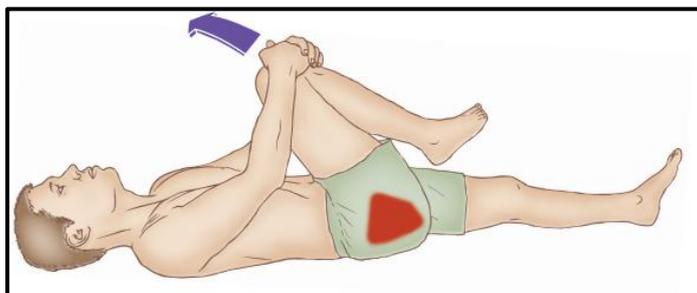
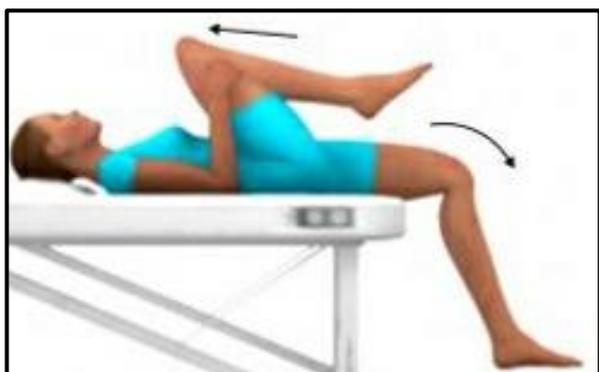
Exercice pour étirer le nerf sciatique allongé.

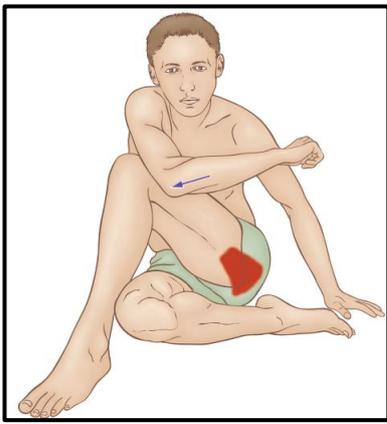
Consignes :

- 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.

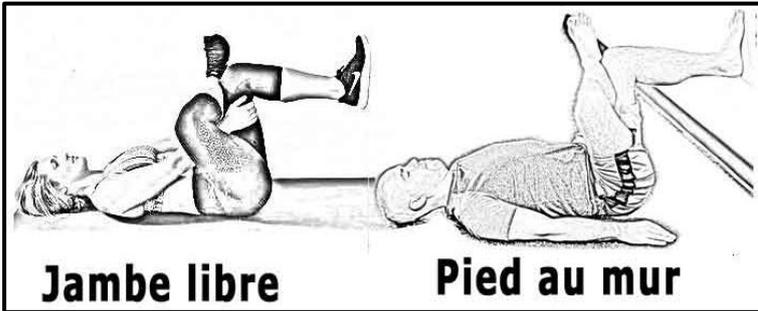




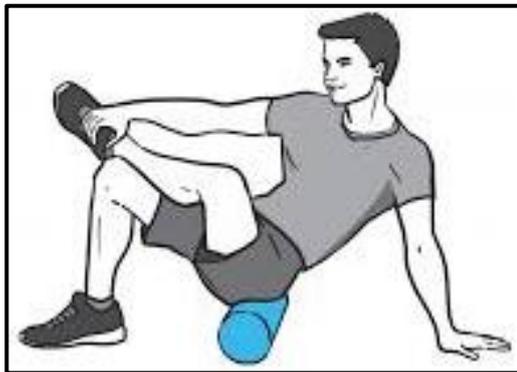
Assouplissement des muscles fessiers

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.



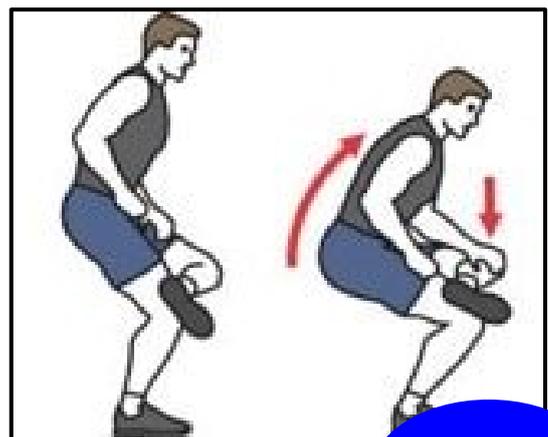
Assis sur la chaise, place ta cheville gauche sur ton genou droit. Penche-toi prudemment vers l'avant, garde ton dos droit sans le courber. Maintiens cette position pendant 10 respirations. Recommence l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



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.

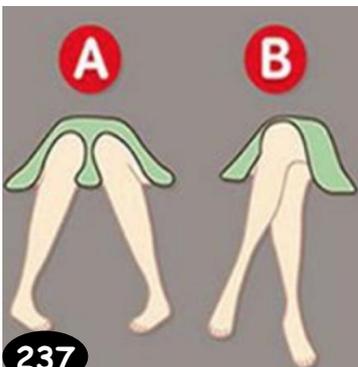
Si les exercices précédents sont douloureux, notamment pour maintenir la posture finale avec buste redressé, on pourra exécuter les variantes suivantes en position debout.



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.



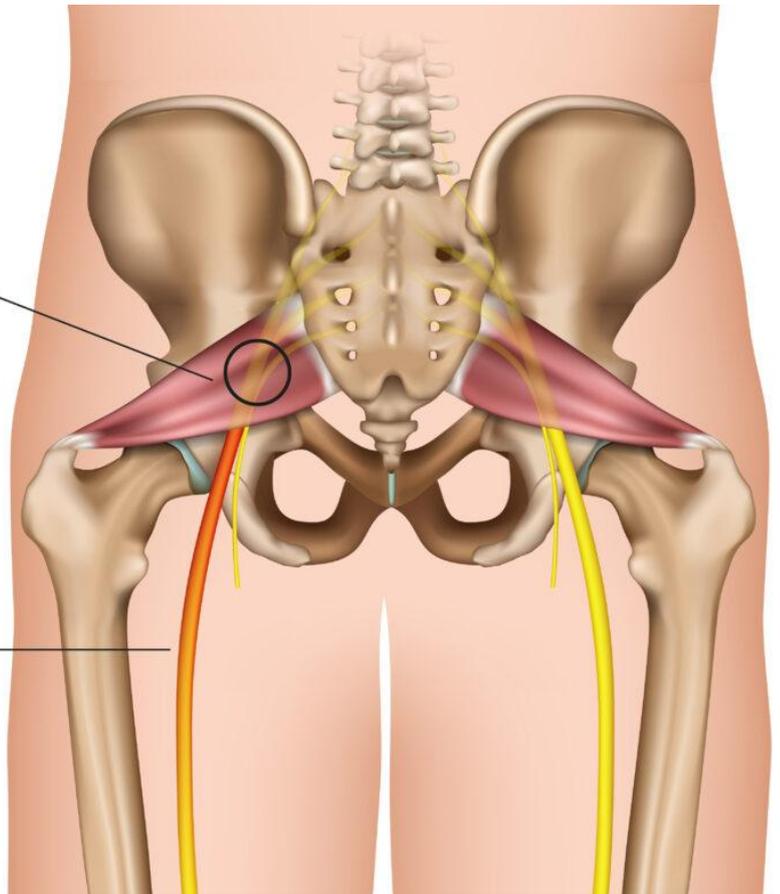
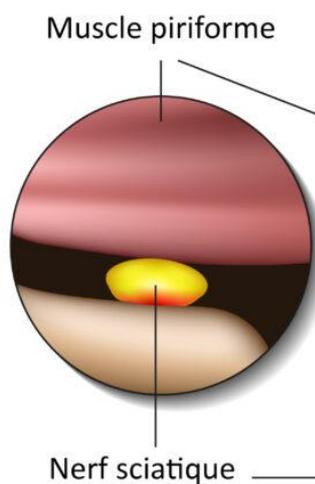
Dans mes expériences de sciaticques, j'ai remarqué que lorsque j'ai croisé les jambes, quelques heures après, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées,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



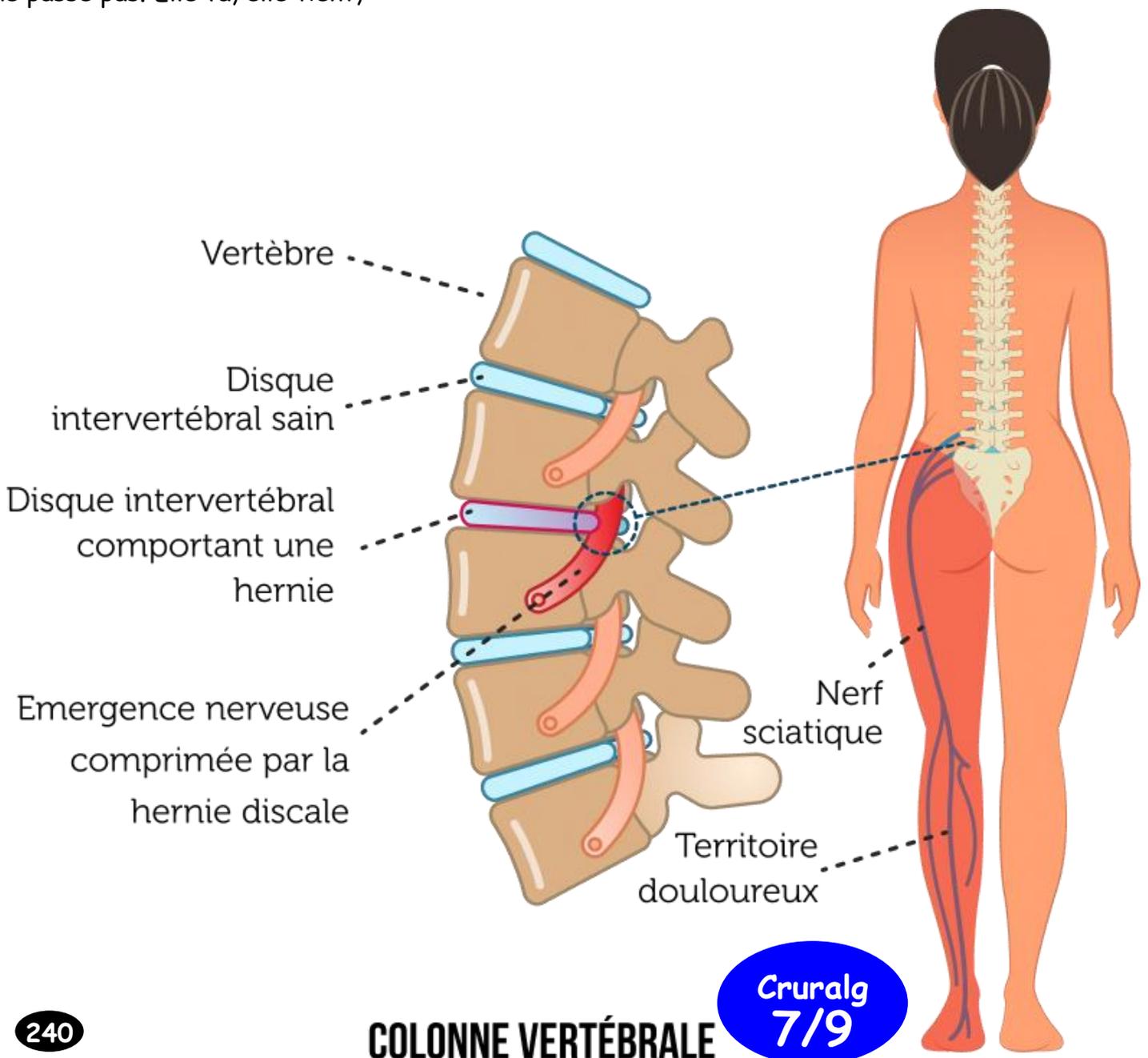
3 Posez votre coude droit devant genou gauche. Faites la même chose de l'autre côté. Soufflez à fond ;-)

La Cruralgie

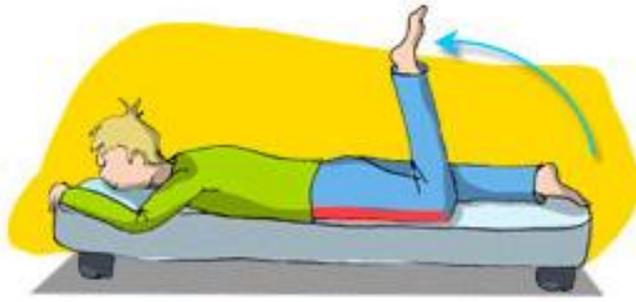
La Cruralgie ou le mystère de la jambe qui pique :

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,



cruralgie



Lasèque inversé



Traitement :

L'exercice neurodynamique :

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



1) Pour Détendre :

Inhibition du psoas :

Il est possible de relâcher un muscle grâce à des techniques d'inhibition musculaire. Pour « désactiver » un message douloureux d'un muscle, mettez-le en position raccourcie pendant 90 secondes, puis revenez à votre position initiale lentement. Ici, pour inhiber le psoas gauche :

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

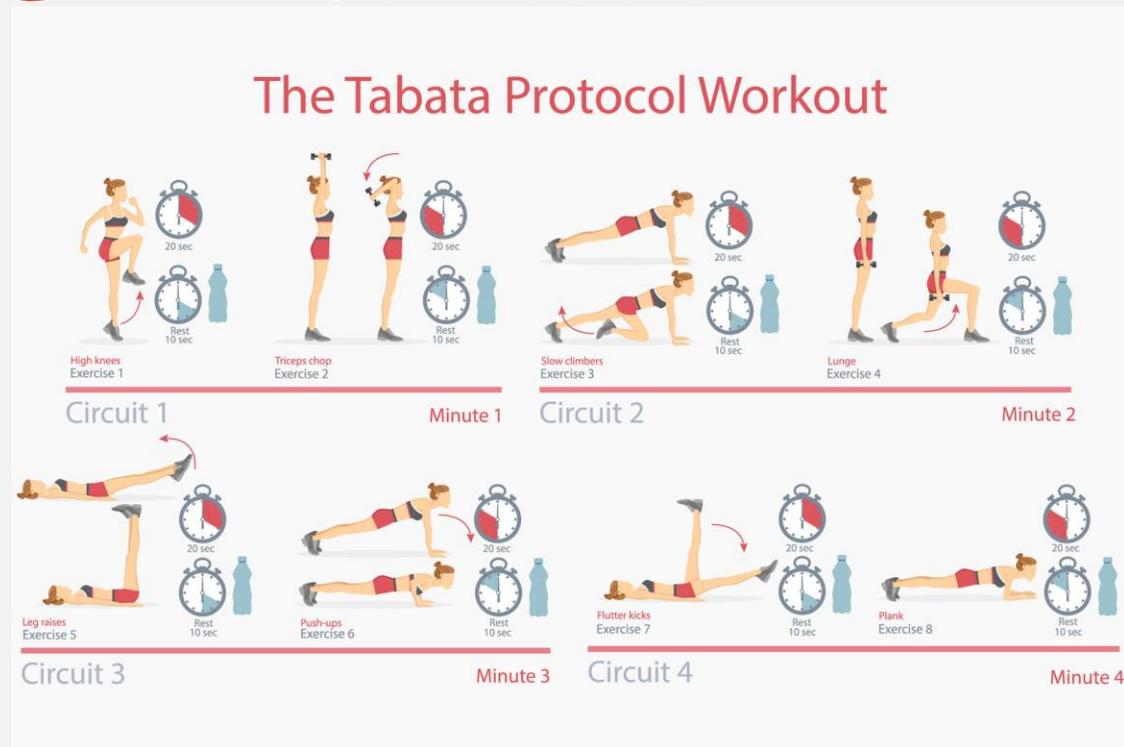


119 Circuits →

- ✓ Débutant (26 exos) + Intermédiaire (25 exos)
- ✓ Amincissement Jambes + Cardio (17 pages)
- ✓ Amincissement Jambes + Haut (42 pages)
- ✓ Jambes + Abdos-Cardio (2X24 exos)
- ✓ Jambes niveau Confirmés (20 exos)
- ✓ Gainage Abdos Cardio (22 exos)
- ✓ Centre du corps Confirmé (24 exos)
- ✓ Dorsaux & autres (4 circuits)
- ✓ Pectoraux & autres (4 circuits)
- ✓ Épaules & autres (2 circuits)
- ✓ Haut du corps - Confirmés (24 exos)
- ✓ Équilibre & Mobilité (10 pages)
- ✓ Travail de Force (3 circuits)
- ✓ Circuit général 44 Exos
- ✓ Super-Hero (41 Circuits)
- ✓ CrossFit (7 parcours)
- ✓ 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 » !

1 Circuit Débutants de 26 Exos

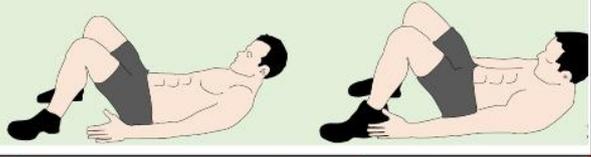
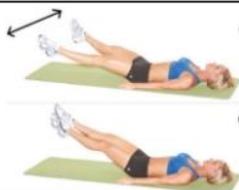
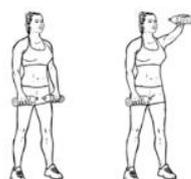
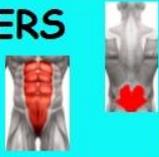
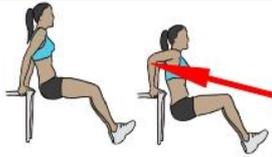
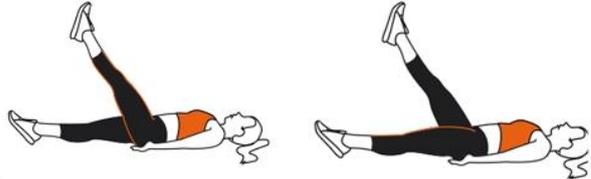


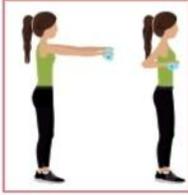
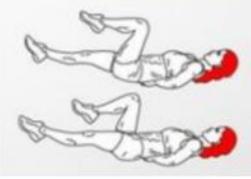
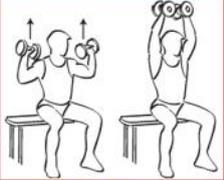
1 Circuit Intermédiaires de 25 Exos

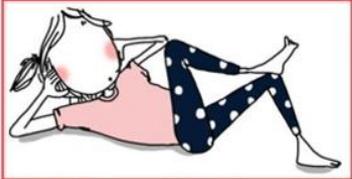
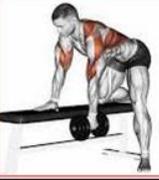
244

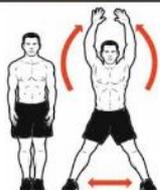
0/6

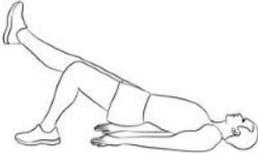
1) Programme **Débutants** (26 exos) + **Intermédiaires** (25 exos) :

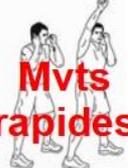
N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 1	VARIANTE	Tps'
1	ABDOS Toucher chevilles	 		50" ou 40rep
2	Trapèzes	 		50" ou 30rep
3	FENTES	  OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	50" ou 30rep
4	ABDOS Ciseaux Horizontaux	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
5	Montée 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 (248)			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

1) Cardio & Renfo musculaire _ 3

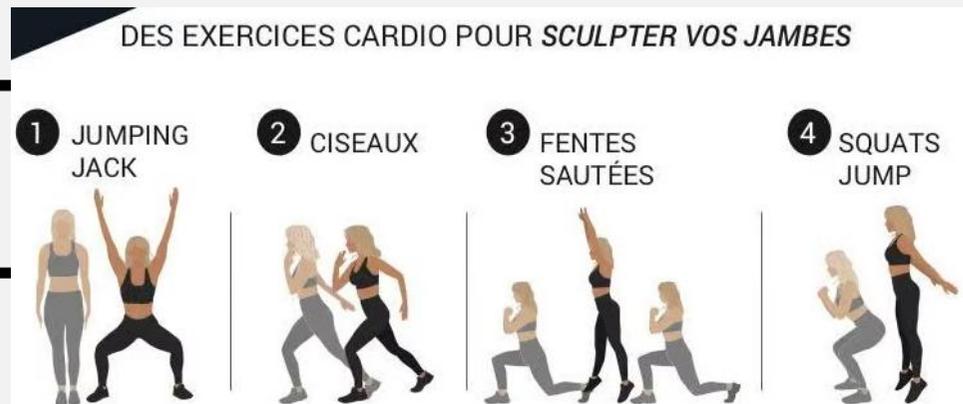
6 circuits sans et avec matériels

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.

252

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. 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	Femme Ath.	Femme Mince								Femme Normal										
18-39 ans	< 9%	9%~13.9%	14%~18.9%	19%~23.8%	24%~28.7%	29%~33.6%	34%~38.5%	39%~43.4%	44%~48.3%	49%~53.2%	54%~58.1%	59%~63.0%	64%~67.9%	69%~71.8%	74%~75.7%	79%~81.6%	84%~83.5%	89%~82.4%	94%~81.3%	99%~80.2%
40-59 ans	< 11%	11%~15.9%	16%~20.8%	21%~25.7%	26%~30.6%	31%~35.5%	36%~40.4%	41%~45.3%	46%~50.2%	51%~55.1%	56%~60.0%	61%~64.9%	66%~70.8%	71%~72.7%	76%~77.6%	81%~82.5%	86%~85.4%	91%~88.3%	96%~87.2%	101%~86.1%
60-79 ans	< 13%	13%~17.9%	18%~22.8%	23%~27.7%	28%~32.6%	33%~37.5%	38%~42.4%	43%~47.3%	48%~52.2%	53%~57.1%	58%~62.0%	63%~66.9%	68%~72.8%	73%~74.7%	78%~79.6%	83%~84.5%	88%~87.4%	93%~90.3%	98%~89.2%	103%~88.1%
Morphotype	Obèse ou Ath.	Presque Obèse	Trois fois Obèse	Trois fois Mince	Mince	Mince	Mince Plus Normal	Normal Presk Mince	Normal Presk Obèse	Normal + +	Normal +	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal Plus Surpoids	Surpoids	Surpoids Plus Surpoids

Age	Homme Ath.	Homme Mince								Homme Normal										
18-39 ans	< 9%	9%~13.9%	14%~18.9%	19%~23.8%	24%~28.7%	29%~33.6%	34%~38.5%	39%~43.4%	44%~48.3%	49%~53.2%	54%~58.1%	59%~63.0%	64%~67.9%	69%~71.8%	74%~75.7%	79%~81.6%	84%~83.5%	89%~82.4%	94%~81.3%	99%~80.2%
40-59 ans	< 11%	11%~15.9%	16%~20.8%	21%~25.7%	26%~30.6%	31%~35.5%	36%~40.4%	41%~45.3%	46%~50.2%	51%~55.1%	56%~60.0%	61%~64.9%	66%~70.8%	71%~72.7%	76%~77.6%	81%~82.5%	86%~85.4%	91%~88.3%	96%~87.2%	101%~86.1%
60-79 ans	< 13%	13%~17.9%	18%~22.8%	23%~27.7%	28%~32.6%	33%~37.5%	38%~42.4%	43%~47.3%	48%~52.2%	53%~57.1%	58%~62.0%	63%~66.9%	68%~72.8%	73%~74.7%	78%~79.6%	83%~84.5%	88%~87.4%	93%~90.3%	98%~89.2%	103%~88.1%
Morphotype	Obèse ou Ath.	Presque Obèse	Trois fois Obèse	Trois fois Mince	Mince	Mince	Mince Plus Normal	Normal Presk Mince	Normal Presk Obèse	Normal + +	Normal +	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal Plus Surpoids	Surpoids	Surpoids Plus Surpoids

Tranche 18-39 ans			Tranche 40-59 ans			Tranche 60-79 ans		
18-23 ans	24-33 ans	34-39 ans	40-45 ans	46-53 ans	54-59 ans	40-45 ans	46-53 ans	54-59 ans
Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant	Morpho plus exigeant	Niveau normal	Morpho moins exigeant

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.

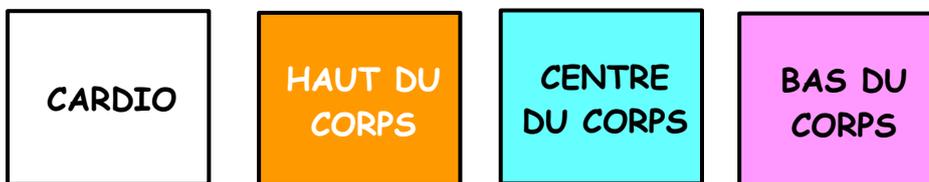
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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.

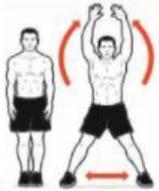
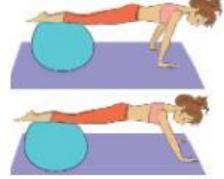
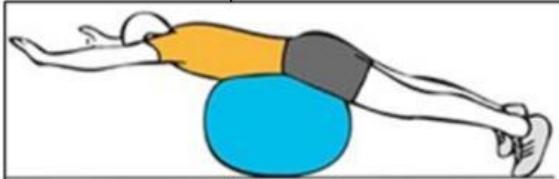
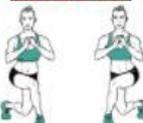
Refaîtes 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

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 ! 😊

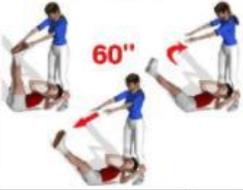
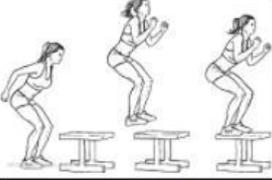
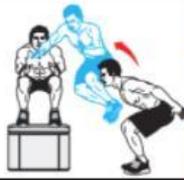
Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'	
1	JUMPING-JACK 		Montées de genoux 	40 30 20	
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>	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 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Saut pieds joints puis réception écartés.</p>	Des minis sauts	16 8 4	
6	ABDOS Vélo 		<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30 20 10	
7	Lombaires		<p style="font-size: small;">Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse</p>	20 12 6	
8	SQUAT JUMP 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	15 10 5	
9	ABDOS Ciseaux 		<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30 20 10	
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="font-size: x-small;">Tout devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc de derrière vous.</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p>	<p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>	20 10 5

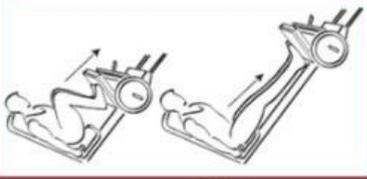
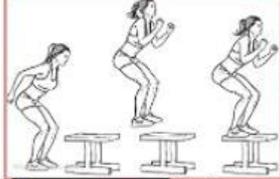
Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

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  256	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

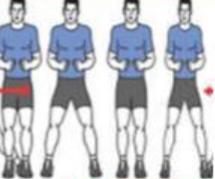
Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

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

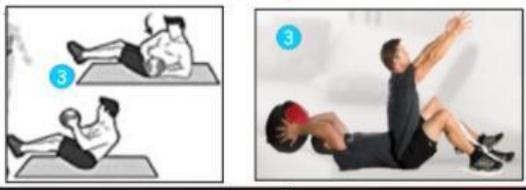
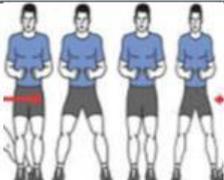
Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels			REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO 	 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"	Coude genou opposé en alternance.		20
					12
					6
3	Presse Quadri 			Minis-Sauts	15
		10			
		5			
4	GENOUX POITRINE				16
		8			
		4			
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 				16
		8			
		4			
6	SQUAT Sauts Step 	 SQUAT POP-OVER		Garder le dos bien droit !	20
		12			
		6			
7	PONT 	 Lever alternativement une jambe	OU  Ne pas reposer les fesses au sol		20
		12			
		6			
8	Saut En Étoile 		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers		16
					8
					4
9	SQUAT Box 	 Sauts avant arrière sans arrêt		Attention aux risques de chutes 	15
		10			
		5			
10	CLIMBERS 	 OU 		OU 	30
		20			
		10			

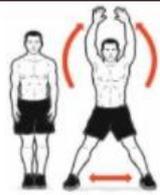
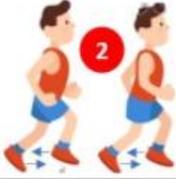
Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

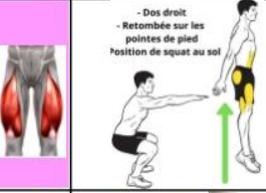
N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
					20
					10
3	SQUAT SUMO			Moins Fléchir	20
					12
					6
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16
					8
					4
5	ABDOS Battements 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		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20
					10
					6

Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'
1	TALONS FESSES <div style="font-size: small; color: blue; text-align: right; margin-top: 5px;">CARDIO</div>				<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 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</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	Fentes en progression Front- Kick 	<p style="font-size: small;">2^{ème} fente Front Kick</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>
4	FENTES Alternées Sautées <div style="font-size: small; color: blue; text-align: right; margin-top: 5px;">CARDIO</div>	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">En progressant</p>		<p style="font-size: large; font-weight: bold;">Moins Fléchir</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	ABDOS Battements jambes 			<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>
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</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	GAINAGE 				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>
8	Pas Chassés <div style="font-size: small; color: blue; text-align: right; margin-top: 5px;">CARDIO</div>	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">3</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">2</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">1</div>
9	SQUAT Heisman 				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>
10	GAINAGE + Élévation bras alternés  <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">260</div>	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</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;">6</div>

1 Circuit Cardio confirmés (17 exos)

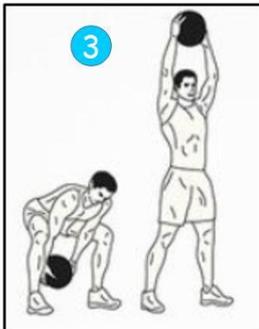
N°	EXOS	CARDIO	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK			75" ou 60rep
2	Squats puis Relevé de jambe tendue		 En alternance	45" ou 16rep
3	Boxing Stepping Direct		 Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées		 Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine		 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 261			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

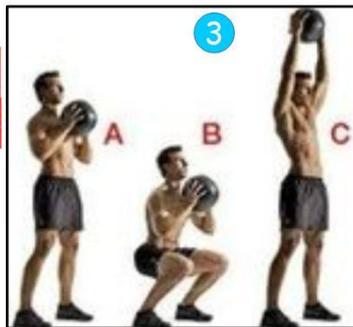
Cardio

Avec un peu de matériel

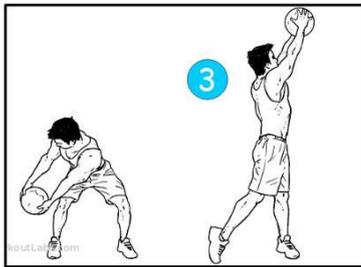
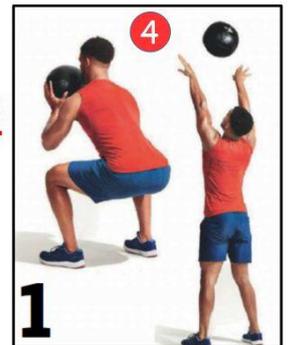
Medecine-Ball + Elastique



Toujours
garder le
dos
droit !



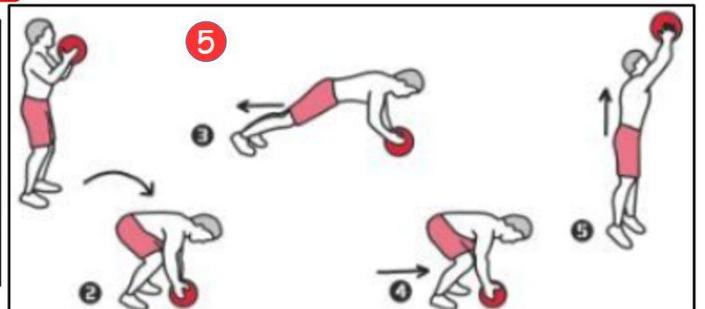
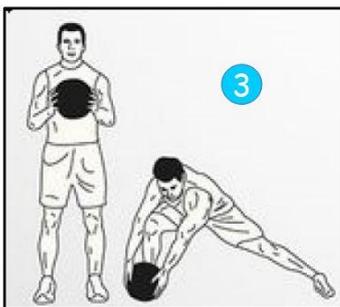
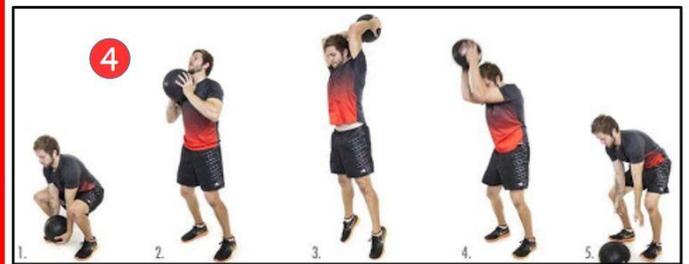
Medecine
Ball



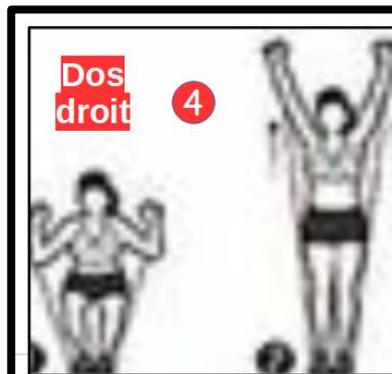
6 exos pour
Cuisses & Épaules

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

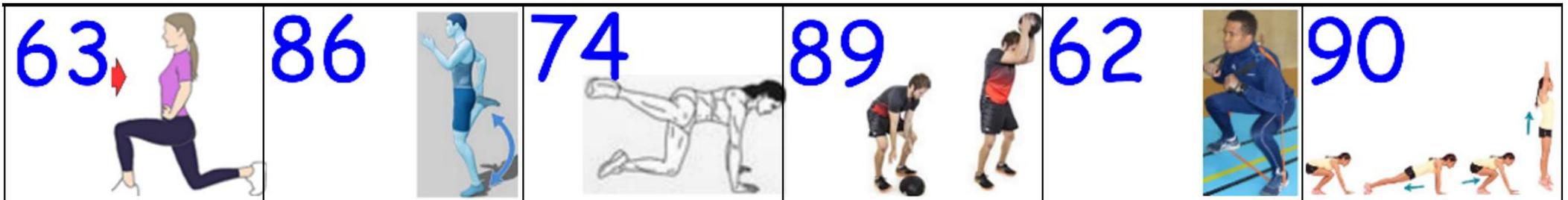


4 COURSES ESCALIERS



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

266

3 = 7 Sauts + 7 Pompes



Hauteur haie = 47 cm

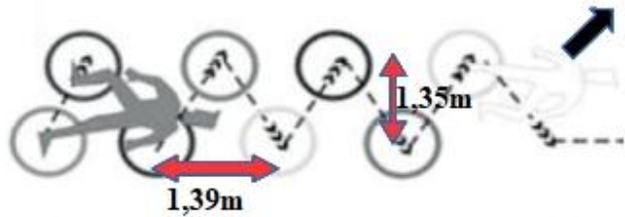


2,5m

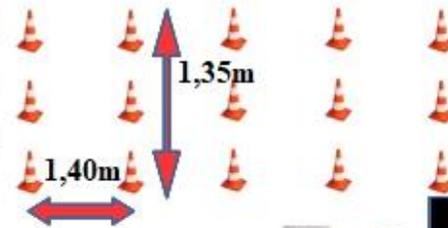


PARCOURS "Cardio-Burpees"

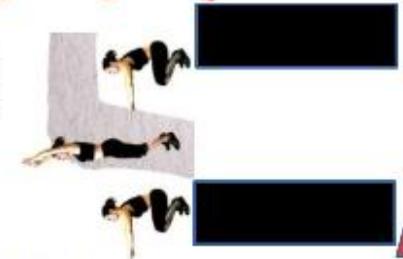
4 = 9 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



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



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

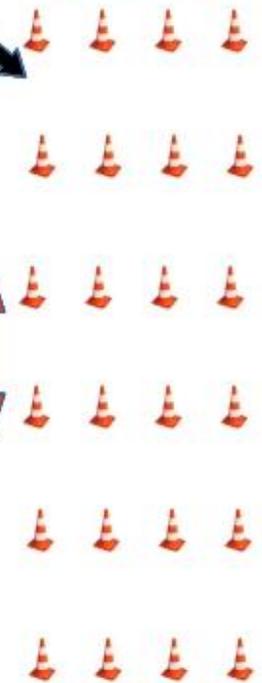


2,2m

1,8 m

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

2 m



Arrivée

Sprint

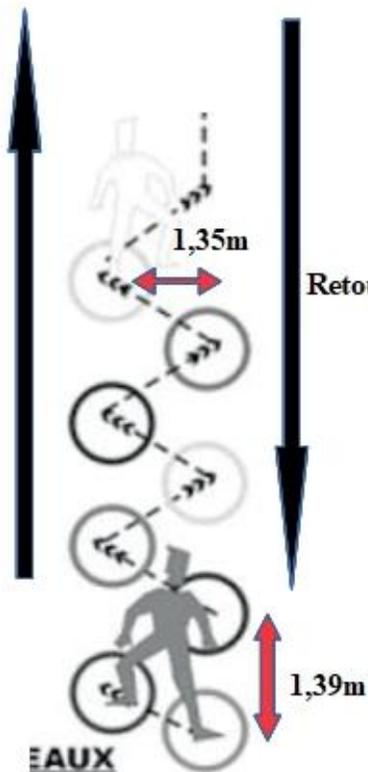
15/17



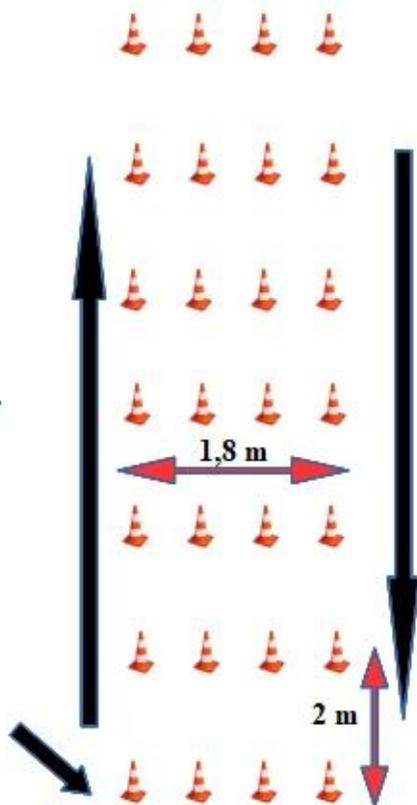
Toucher la ligne jaune et repartir



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.

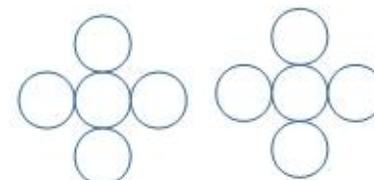
3 = 3 Sauts sur

Box Pieds joints

Hauteur
Box
= 75 cm



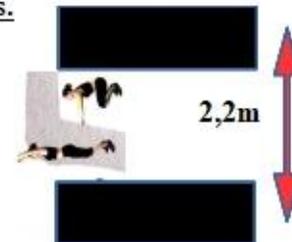
Sprint



7 = 10 bonds.

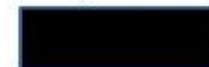
Pieds joints.

Pénalités de
1s si pieds
non-joints



8 = 3 bonds. Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



PARCOURS "Cardio-Foot"

Arrivée

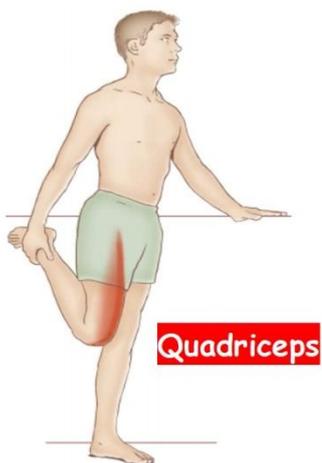
Sprint

Départ

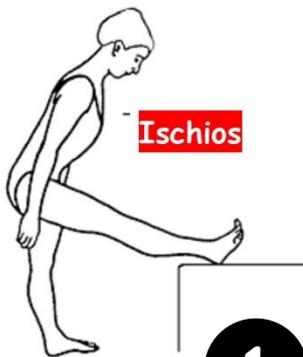
267

16/17

Étirements indispensables après une séance de fitness



Quadriceps

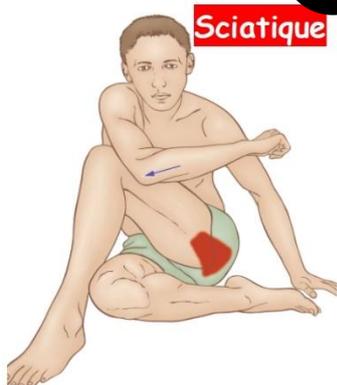


Ischios

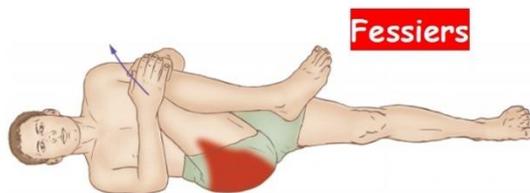
1



Mollets



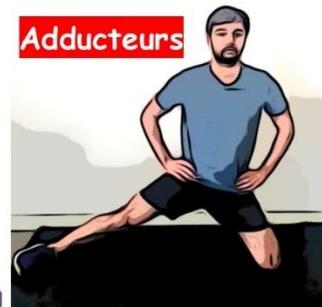
Sciatique



Fessiers



Psoas



Adducteurs

2

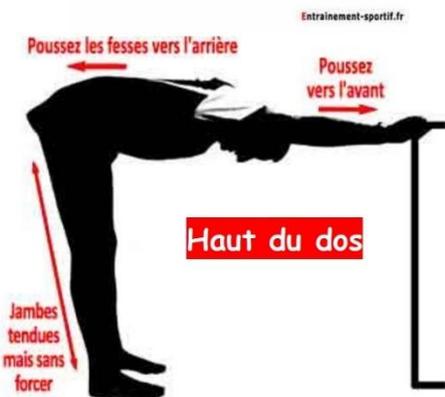


Abdos

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'éccœurer ! 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.

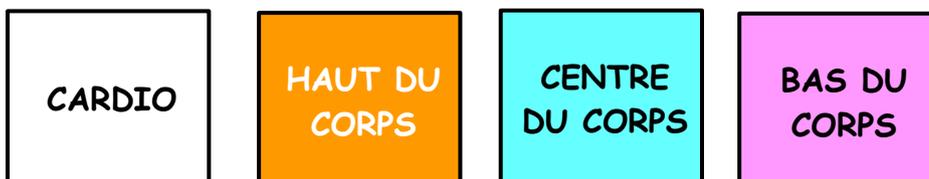
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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...

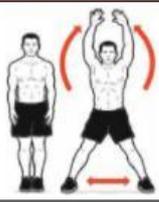
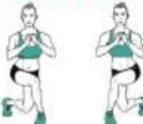
Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



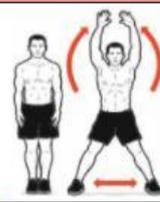
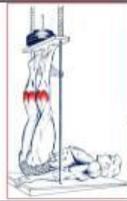
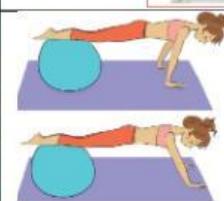
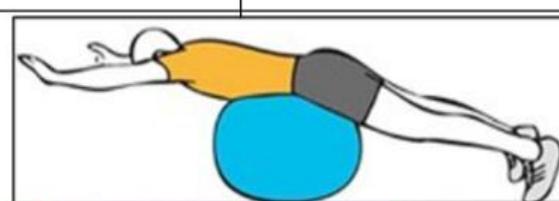
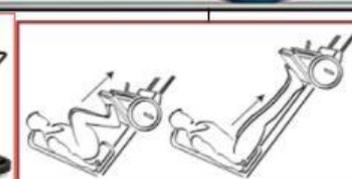
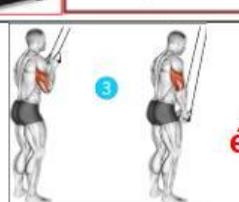
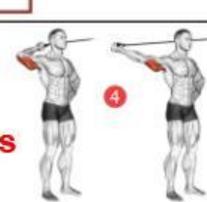
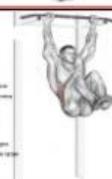
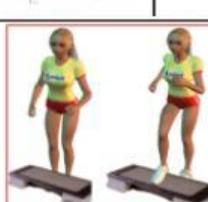
Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

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 ! 😊

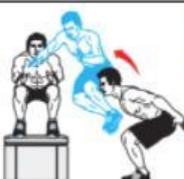
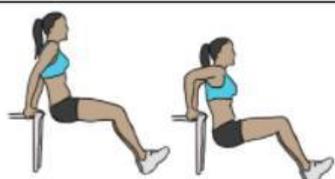
Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'	
1	JUMPING-JACK <div style="font-size: 0.8em; color: blue; text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 2px;">CARDIO</div>		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; 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: #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; font-size: 1.2em;">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	TRICEPS Au mur 			<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>	
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: #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; font-size: 1.2em;">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 <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: inline-block; text-align: center; line-height: 20px; margin-top: 5px;">272</div> 	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red; font-weight: bold;">Fentes croisées</p> 	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">OU</p> 	Si pb Genoux : Fentes Arrière 	<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 Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'		
1	JUMPING-JACK	CARDIO			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					<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	Fessiers				<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		 		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>		
5	Ischios				 <p style="font-size: small; color: red;">Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</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>	
6	TRICEPS		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec TRX</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</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>	
7	ABDOS Barre ou Chaise		 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Pour plus d'efficacités ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</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;">2</div>
8	Impulsions Pointes de pieds		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>		 <p style="color: red;">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>	
9	Bas Du DOS		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec TRX</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	FENTES		<p style="color: red; font-weight: bold;">OU</p>  <p style="font-size: x-small; color: red;">ou devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Fentes croisées</p> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">OU</p> 	<p style="color: red;">Si pb Genoux : Fentes Arrière</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 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>	Montées de genoux 	<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 		Moins Fléchir	<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>	Très dur 	<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> 	Descendre un peu moins les fesses	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	PONT 	<p style="color: red; text-align: center;">Lever alternativement une jambe</p>  <p style="color: red; text-align: center;">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>	Descendre un peu moins les fesses	<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;">OU</p>  <p style="color: red; text-align: center;">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="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>	<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; font-weight: bold;">60°</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Coude genou opposé en alternance.</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	Presse Quadri			<p style="font-weight: bold;">Minis-Sauts</p>	<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>	
4	GENOUX POITRINE			<p style="font-weight: bold;">16</p> <p style="font-weight: bold;">8</p> <p style="font-weight: bold;">4</p>		
5	TRICEPS		<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
6	SQUAT Sauts Step		<p style="color: blue; font-weight: bold;">3 SQUAT POP-OVER</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
7	PONT		<p style="color: red; font-weight: bold;">Lever alternativement une jambe</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">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			<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</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>	
9	SQUAT Box		<p style="color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Attention aux risques de chutes</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">5</div>	
10	CLIMBERS			<p style="font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.5em;">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° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES 			30
				20
				10
2	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
				20
				10
3	SQUAT SUMO 		Moins Fléchir	20
				12
				6
4	FENTES Alternées Sautées 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">En progressant</p>	Moins Fléchir	16
				8
				4
5	DIPS 			20
				10
				4
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>	<div style="background-color: #000080; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">7/43</div>	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 				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.	8/43 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€**



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€**

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.

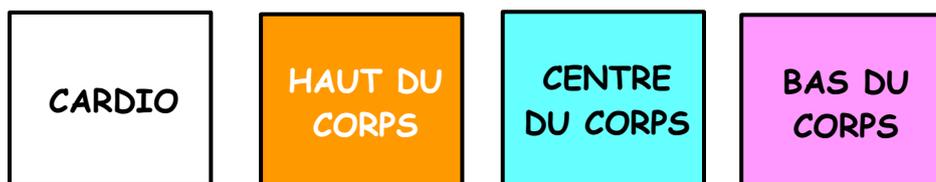
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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...

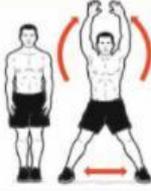
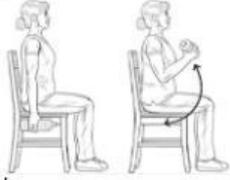
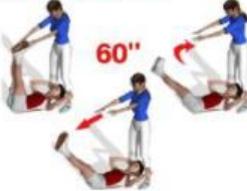
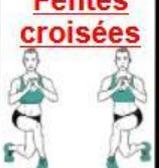
Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



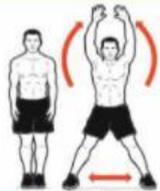
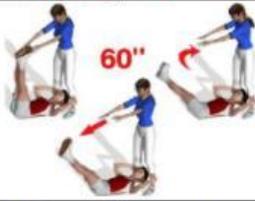
Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

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 ! 😊

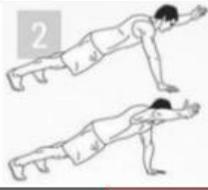
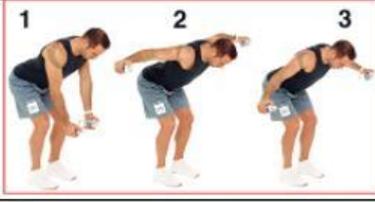
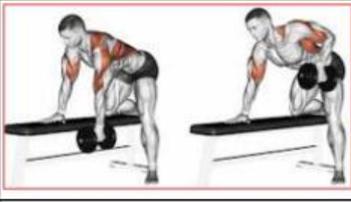
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Sans Matériel

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  281	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10

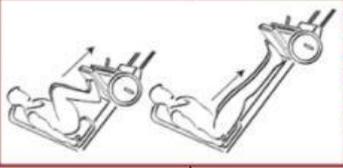
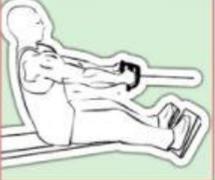
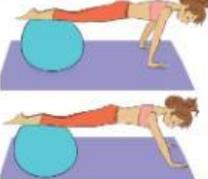
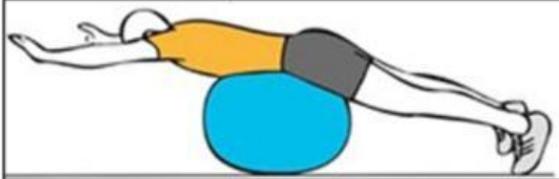
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'		
1	JUMPING-JACK	CARDIO			Montées de genoux 	<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: #008000; color: white; padding: 2px;">20</div>	
2	BICEPS			Avec TRX	Avec élastiques 	<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: #008000; color: white; padding: 2px;">4</div>	
3	CHAISE		Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps  	Descendre un peu moins les fesses	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>		
4	ABDOS en Binôme				<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: #008000; color: white; padding: 2px;">6</div>		
5	Haut Du DOS			Avec TRX		<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: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>	
6	Fessiers				<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: #008000; color: white; padding: 2px;">4</div>		
7	CLIMBERS			OU 	OU 	<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: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>	
8	Bas Du DOS			Avec TRX	<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: #008000; color: white; padding: 2px;">5</div>		
9	FENTES		OU 	Fentes croisées 	OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	<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: #008000; color: white; padding: 2px;">6</div>
10	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		<div style="background-color: #000080; color: white; border-radius: 50%; width: 50px; height: 50px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 13/43 </div>	<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: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>	

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

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING 	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 	Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. 	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

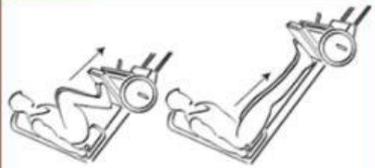
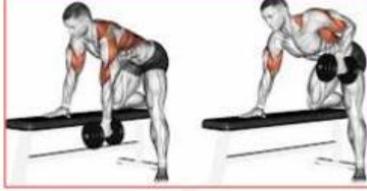
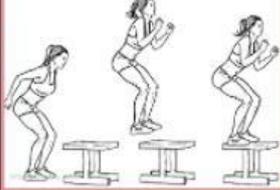
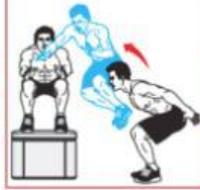
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2 avec Matériels			REP'
1	BOXING STEPPING <small>CARDIO</small>	 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 4
3	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
4	GAINAGE + Élévation bras alternés 		Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6
5	DOS 				30 20 10
6	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
7	ABDOS Ciseaux 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	DOS Lombaires 				20 12 6
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  284		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10

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

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées 	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

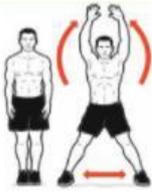
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3 avec Matériels			REP'			
1	Minis Fentes Sautées			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			<u>OU</u>	<u>OU</u>		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	<u>OU</u>	Ne pas reposer les fesses au sol		20 12 6

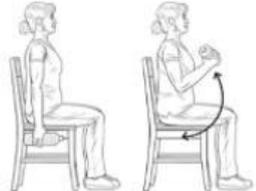
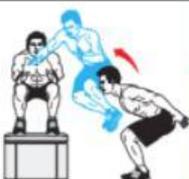
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Sans Matériel

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

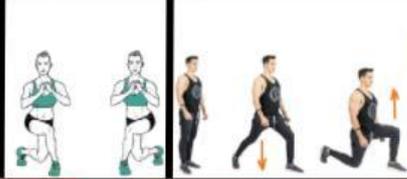
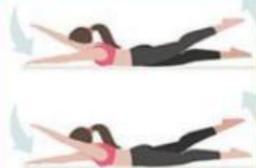
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Sans Matériel

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 289 Binôme 	 60"		20 12 6

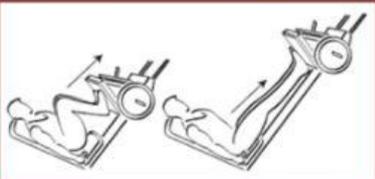
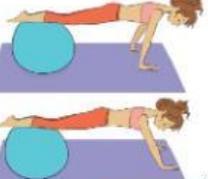
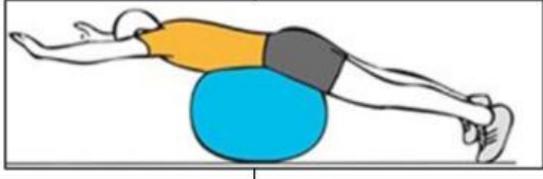
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 5 avec Matériels			REP'
1	Trottiner	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). Sur une ou deux jambes.		8 4 2
8	DOS		 Avec élastiques		20 10 5
9	SAUT Sur Muret		 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16 8 4
10	ABDOS en Binôme		 60"		20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit Dos - Biceps 6	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec piétinements des jambes, façon step.</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	BICEPS Bouteille		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec une bouteille d'eau.</p>  <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec une Serviette ou un drap</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>
3	SQUAT		 <p style="color: red; font-weight: bold;">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>
4	ABDOS Ciseaux		 <ul style="list-style-type: none"> • Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux. 		<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>
5	Élévations Talons		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Ne jamais poser les talons au sol.</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
6	DOS				<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;">2</div>
7	FENTES		 <p style="font-size: small;">Il faut élever un petit bloc. Tenir-vous sur le bloc derrière vous.</p> 	<p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	LOMBAIRES		 	 <p style="font-size: small;">Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) 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;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
9	ABDOS Battements jambes			<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	Saut En Étoile	<div style="background-color: #000080; color: white; padding: 2px; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">CARDIO</div>		<div style="background-color: #000080; color: white; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; font-weight: bold; font-size: 24px;">22/43</div>	<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>

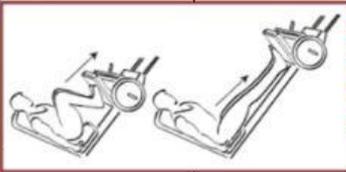
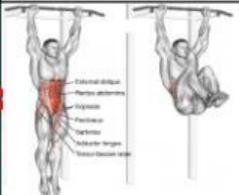
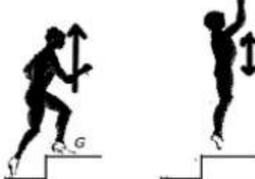
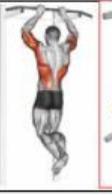
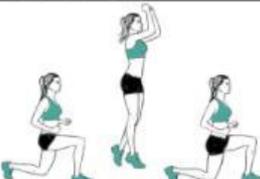
Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Avec Matériels

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		Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	Saut En Étoile 292 CARDIO					16 8 4	

Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 7	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées 	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.

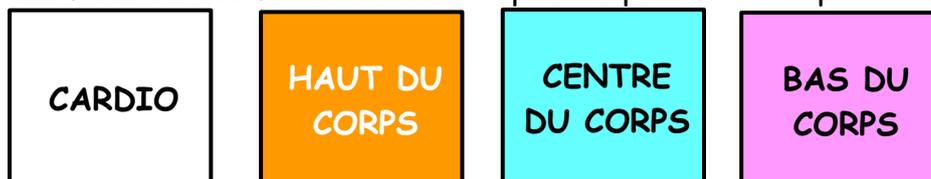
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **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...

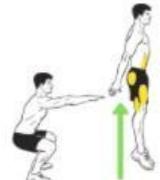
Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



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 296 alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité		20 10 6

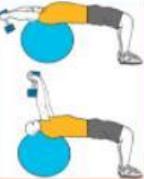
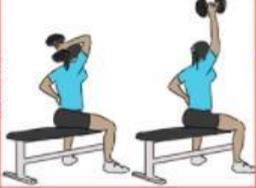
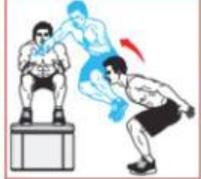
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Avec Matériels

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 alternés 297 	 2 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité			20 10 6

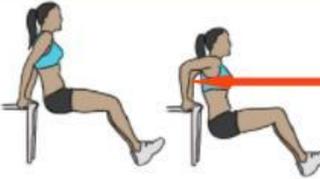
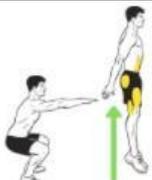
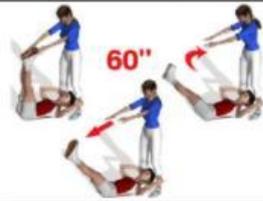
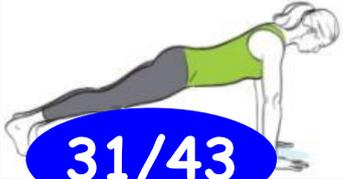
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Sans Matériel

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  298	 Lever alternativement une jambe OU  Ne pas reposer les fesses au sol		20 12 6

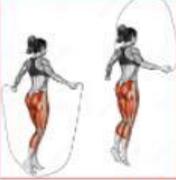
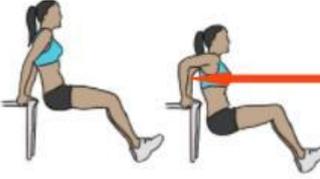
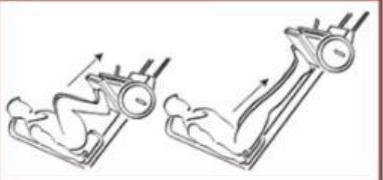
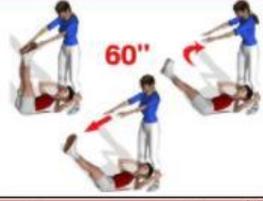
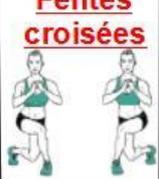
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2 avec MATÉRIELS		REP'					
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10					
2	Pull-Over 					20 10 5			
3	Sauts En Étoiles 		Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers		Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5			
4	GAINAGE Obliques Droit 				Sur un Genou	20 10 5			
5	TRICEPS 			Avec Medecine-Ball			Avec Altères	20 10 6	
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>			Moins Fléchir		16 8 4			
7	GAINAGE Obliques Gauche 				Sur un Genou	20 10 5			
8	EPAULES Postérieures			Avec élastiques				20 10 5	
9	SQUAT Box 				Sauts avant arrière sans arrêt	Attention aux risques de chutes		15 10 5	
10	PONT 	Lever alternativement une jambe			OU	Ne pas reposer les fesses au sol			20 12 6

Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - 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 300 			20 14 8

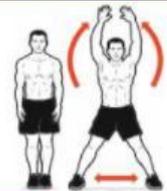
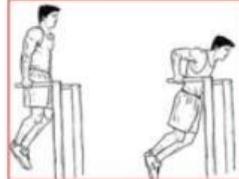
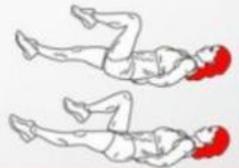
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Avec Matériels

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 301 				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

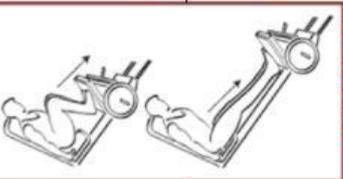
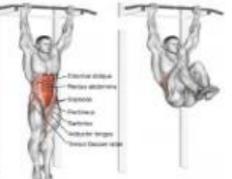
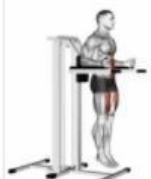
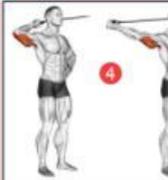
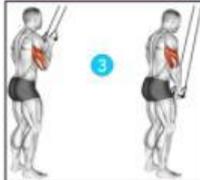
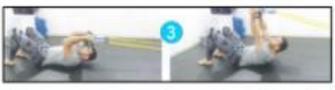
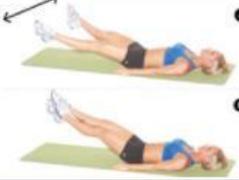
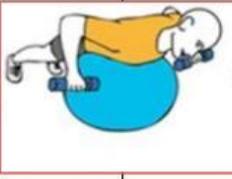
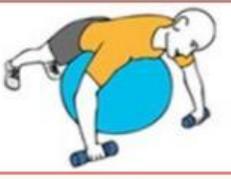
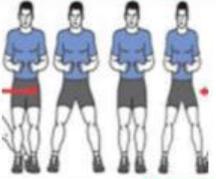
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec MATÉRIELS		REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux 	40 30 20
2	Pectoraux 	 Avec Medecine -Ball	 Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	20 10 5
3	Fessiers 			16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 			6 4 2
5	TRICEPS 	 		16 8 4
6	SAUT En Étoile 		Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.	8 4 2
7	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
8	Epaules Postérieure 			20 12 6
9	BURPEES Ou Épaules COMPLET		 OU 	16 8 4
10	GAINAGE Salut Militaire  303		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 304			12 6 2

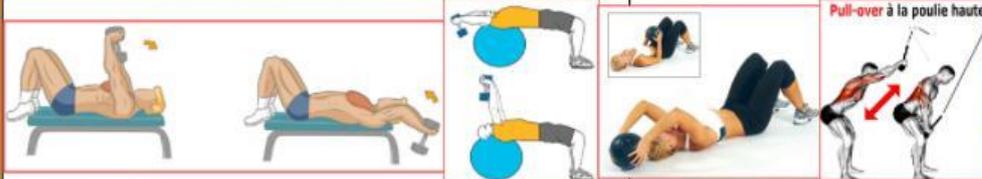
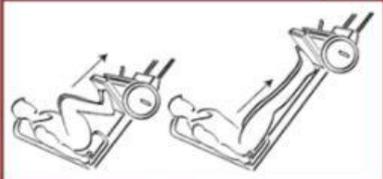
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Avec Matériels

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'efficacitées ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.	 	20 10 5
5	TRICEPS		 		20 10 4	
6	SPRINT	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	Marche rapide	3 2 1
7	ABDOS Ciseaux			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10	
8	EPAULES Postérieures		 	OU	 	20 12 6
9	Pas Chassés	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
10	Fentes en progression Front-Kick					16 8 4

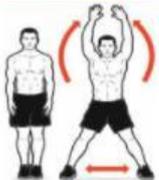
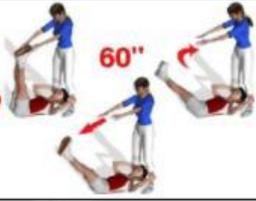
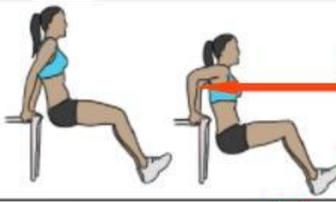
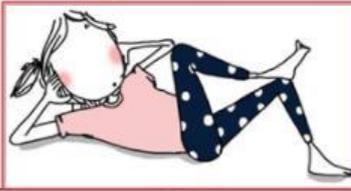
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- 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 	 Quart de squat, Demi squat, Trois quarts de squat Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	ABDOS Vélo 306 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10

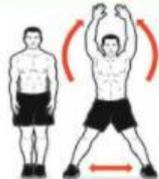
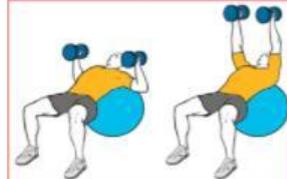
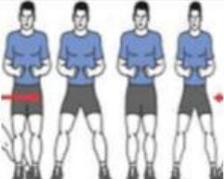
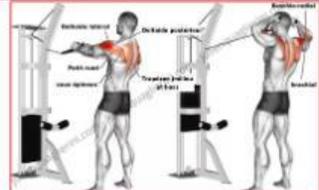
Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec <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- Epaules 7	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES 	A  OU  B  		20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 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 309 		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 TIXFRONT



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

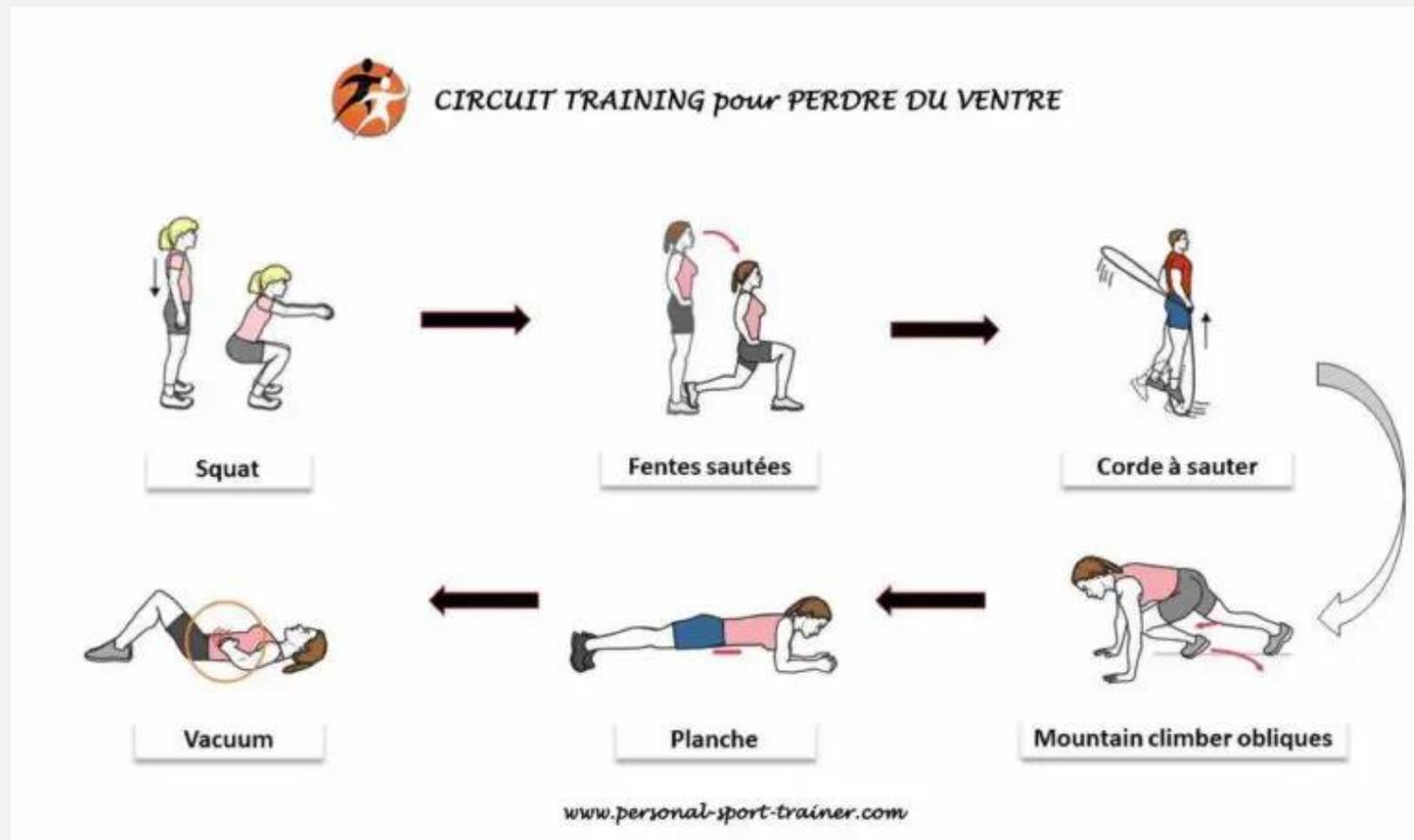
LE GRIMPEUR

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...

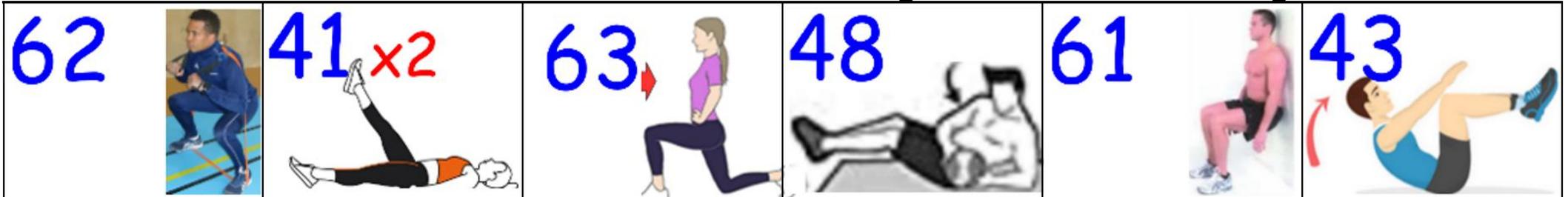
Renouveler 10 fois de chaque côté.

Jambes, Abdos & Cardio

2 circuits de 24 Exos

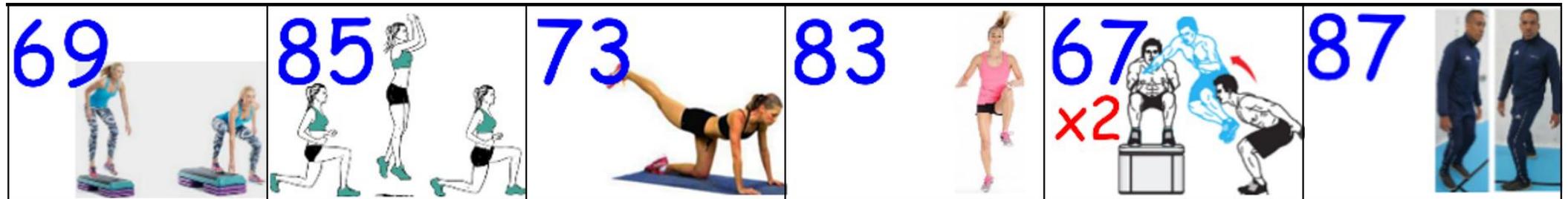
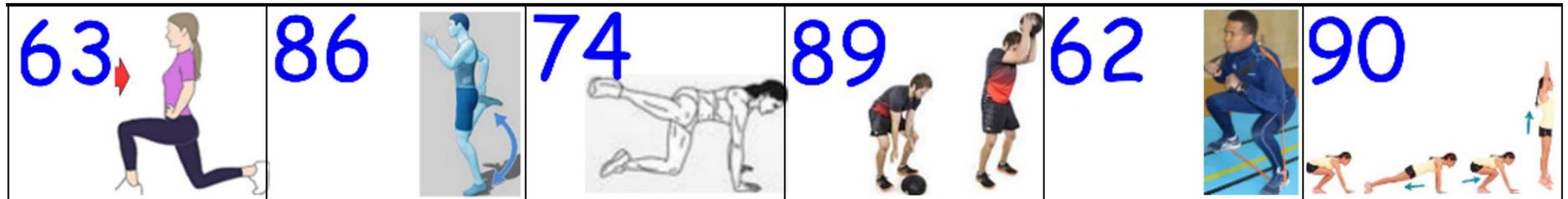


Jambes Abdos (24 exos)



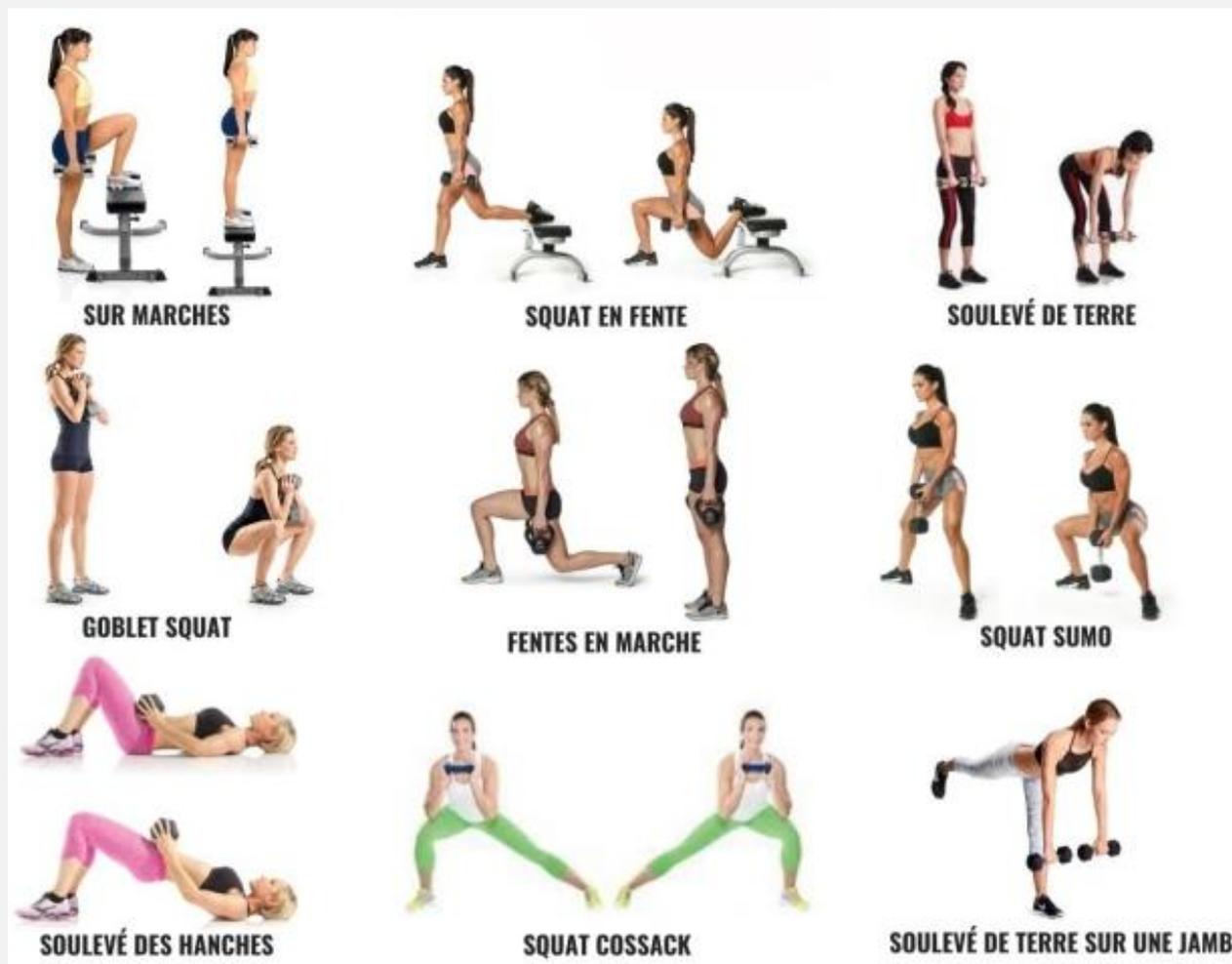
313

Jambes Cardio (24 exos)

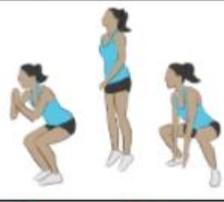


Bas du corps - Confirmés

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		<p>10 Squats Lents + 10 Mini-Squats en BAS</p>	 <p>Avec 2 bouteilles</p>	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		 <p>En alternance</p>		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		 <p>Saut pieds joints puis réception écartées.</p>		45" ou 20rep	
8	A 4 Pattes Levée jambe Tendue		 <p>3</p> <p>20 rep's de chaque côté</p>		60" ou 20rep	
9	SQUAT SUMO		 <p>Avec 2 bouteilles</p>		45" ou 20rep	
10	Pointes de Pieds en "chaise"			316	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

Tonification complète sans matériel
12 exercices

Circuit Training
FULL BODY

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

12 exercices

11 12 1

2 3 4

5 6 7

8 9 10

11 12

Fentes sautées

Gainage costal

Pompes sur genoux

Crunch inversé

Burpee

Ciseau costal

Crunch croisé

Gainage ventral

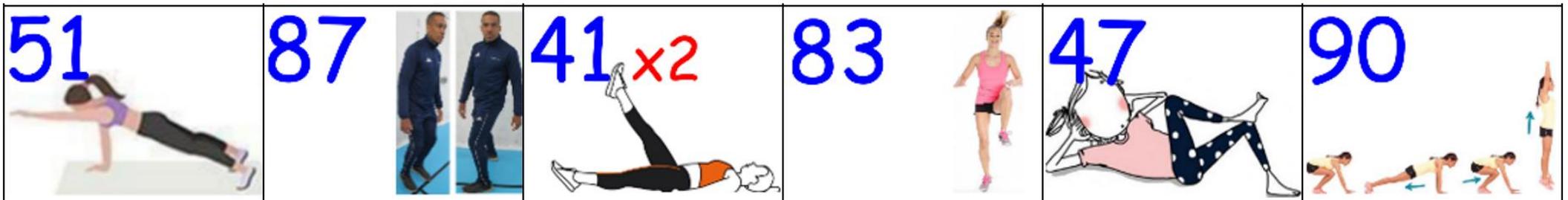
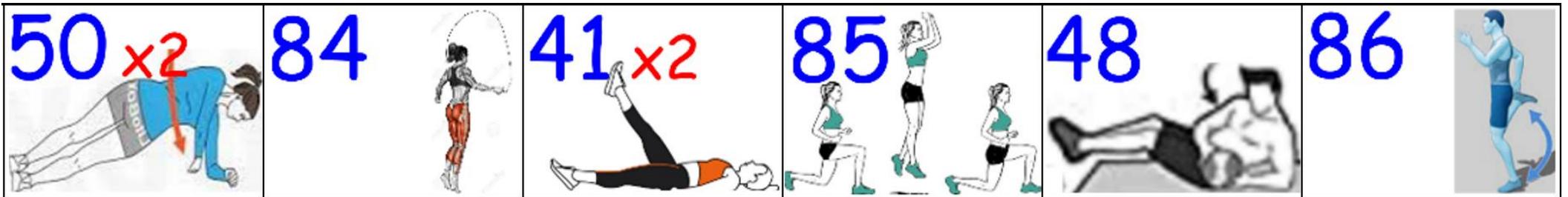
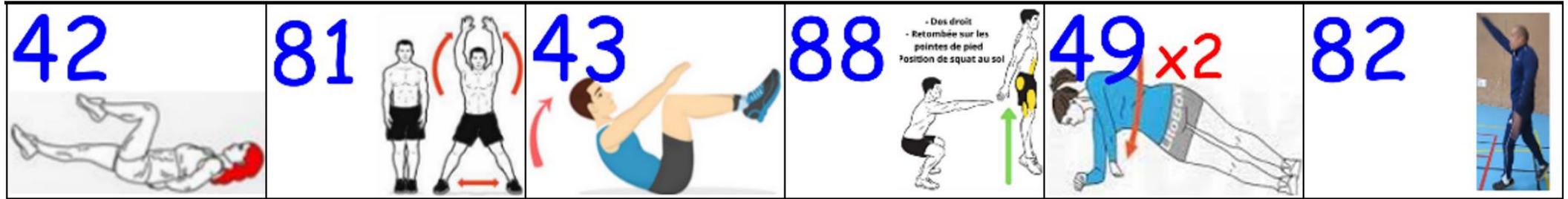
Mountain climber

Jumping jack

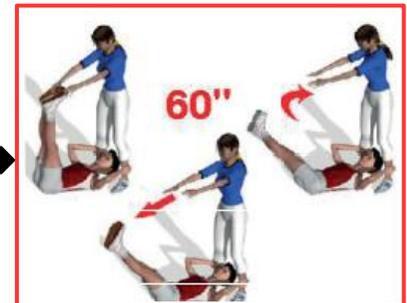
Overhead Squat

Soulevé de fesses

Gainage - Abdos Cardio (22 exos)



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



Centre du Corps - Confirmés

1 Circuit de 24 Exos



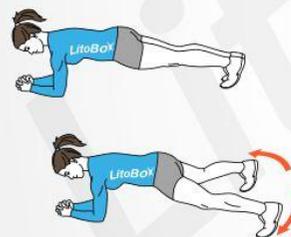
1 PLANCHE
1 bras et 1 jambe levés



2 PLANCHE
1 bras et 1 jambe levés
(autre côté)



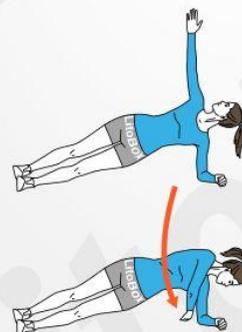
3 PLANCHE
JACKS



4 PLANCHE
LATÉRALE
avec torsion



5 PLANCHE
LATÉRALE
avec torsion
(autre côté)

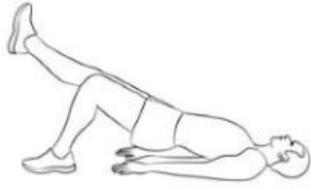


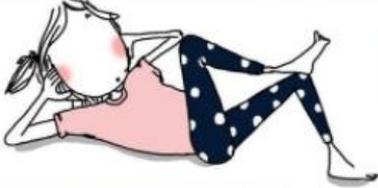
6 PLANCHE



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 		15 rep d'un côté puis 15 de l'autre		40" ou 15rep
17	ASSIS TWIST Obliques 			Avec bouteilles 30" ou 20rep	
18	Toucher Chevilles Obliques 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30" ou 30rep	
19	PONT Jambes Alternées Lombaires 			30" ou 20rep	
20	CLIMBERS Croisés Lombaires 			30" ou 30rep	

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

Dorsaux & Autres

4 Circuits (Lombaires, Biceps, Abdos, Cardio)

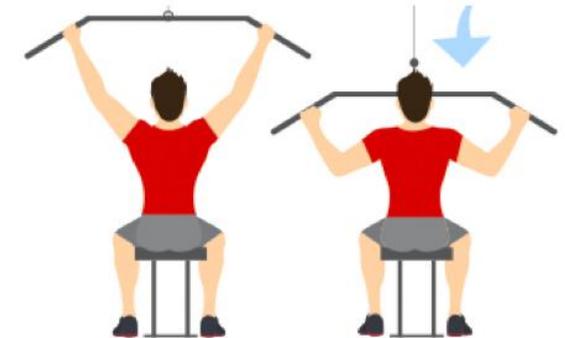
1 Tractions



2 Rowings



3 Tirage Vertical



4 Tirage Bucheron



5 Extension Lombaires



Dorsaux
Lombaires

11



17



15b



13



14



16



12



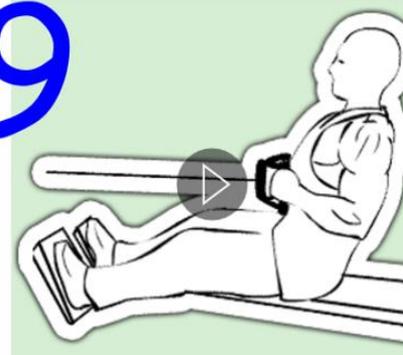
18



15a



19

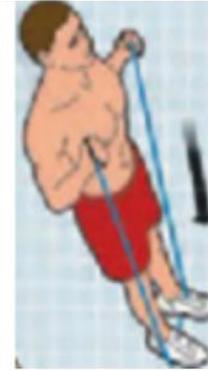


Dorsaux
Biceps

11



31



14



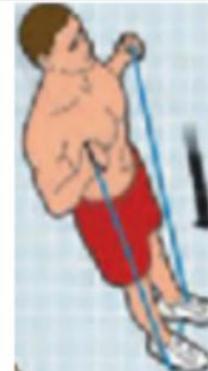
32



13



31



15a



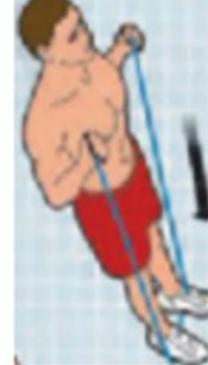
32



12



31



15b



Dorsaux Abdos (24 exos)



Dorsaux Cardio (19 exos)



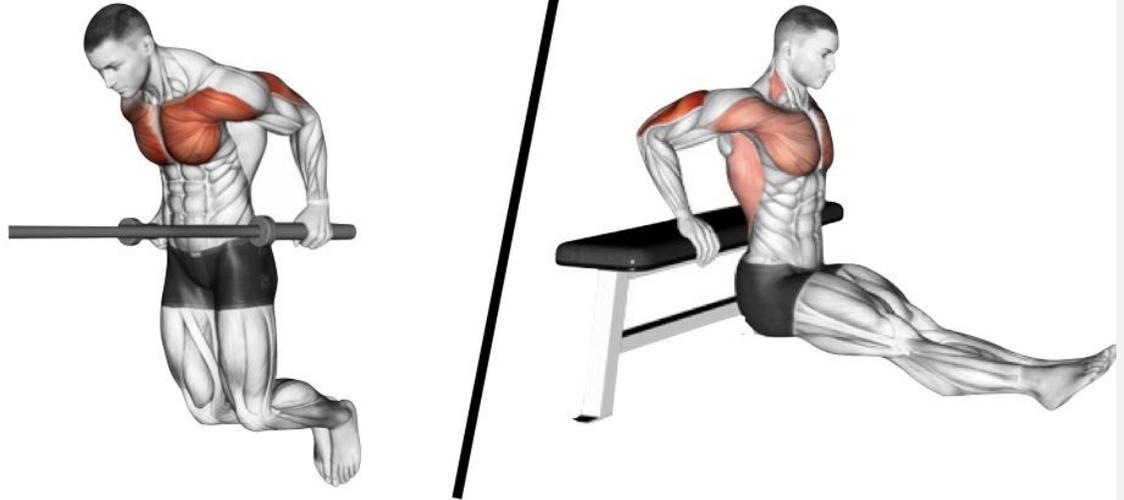
Pectoraux & Autres

4 Circuits (Abdos, Triceps, Épaules, Cardio)

1.



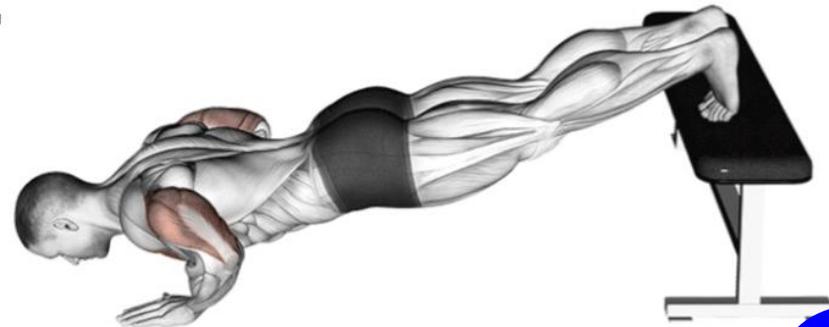
2.



3.



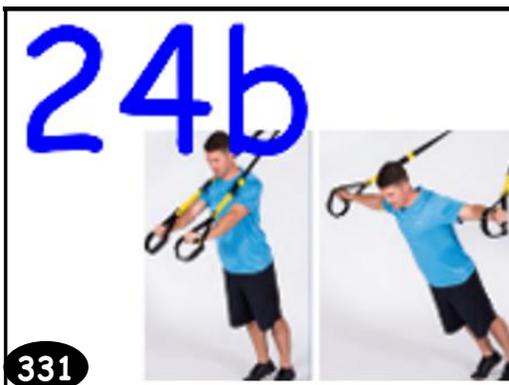
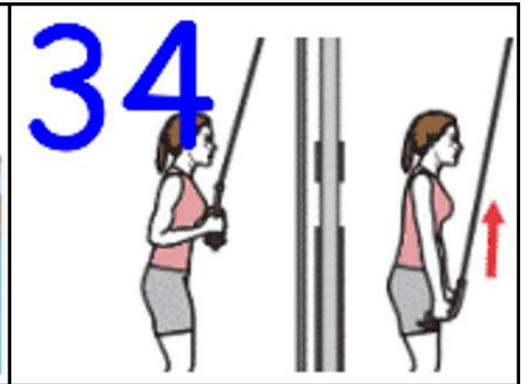
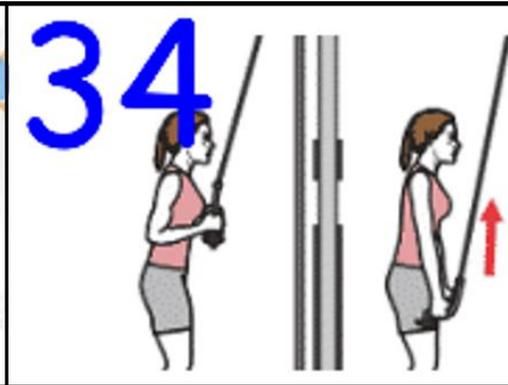
4.



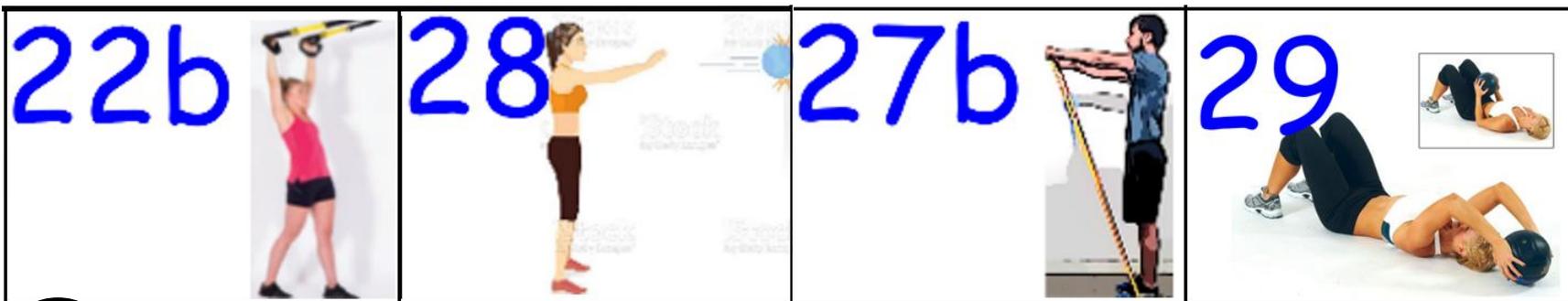
Pectoraux Abdos (24 exos)



Pectoraux Triceps (12 exos)



Pectoraux Épaules (14 exos)



Pectoraux Cardio (24 exos)



Épaules & Autres

2 Circuits (Abdos & Cardio)

1.



2.



3.



4.



5.

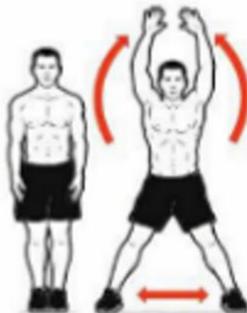
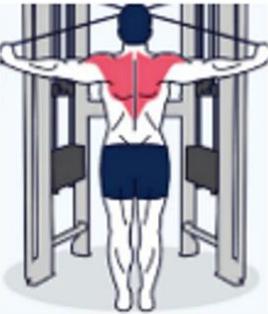


0/2

Épaules Abdos (15 exos)



Épaules Cardio (16 exos)

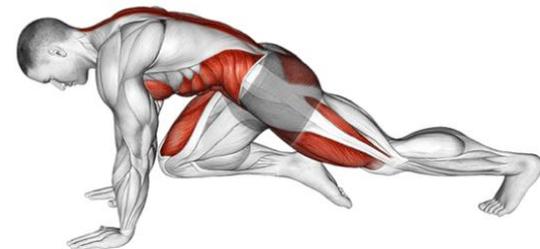
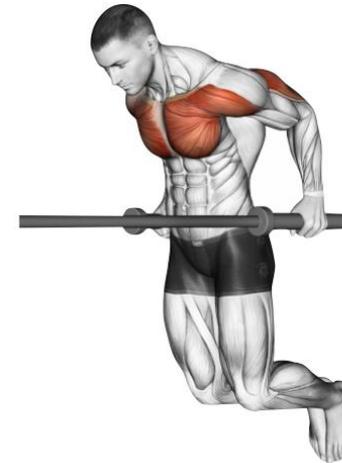
81 	21 	84 	22a 
83 	27a 	82 	21 
87 	22b 	86 	23 
45 	89 	52 	90 

Haut du corps - Confirmés

1 Circuit de 30 Exos



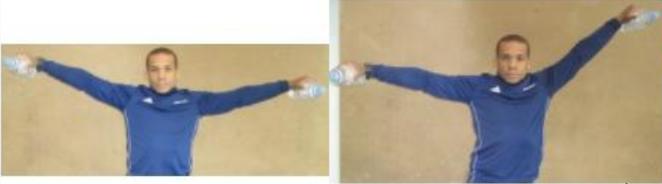
Séance Musculation : Half-Body Haut du Corps



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

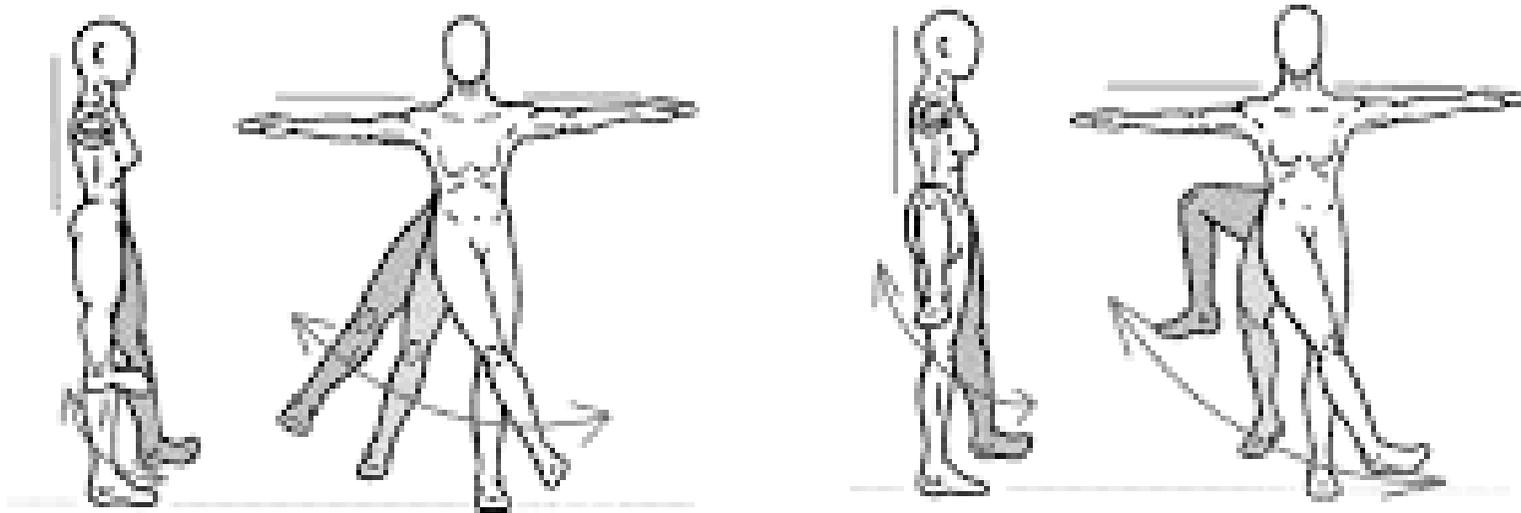
N°	EXOS	"Confirmés" Haut du Corps 2	VARIANTE	Tps'
11	TRICEPS Bouteilles Gauche		20 reps bras Gauche + 10" en statique	50" ou 20rep
12	DOS		Serviette bien tendue	60" ou 30rep
13	DOS Bouteilles Homoplates			60" ou 30rep
14	DOS			60" ou 20rep
15	BICEPS Latéral			60" ou 30rep
16	BICEPS Frontal		Ne pas revenir 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 :

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: 1.5em;">OU</p>	Si vous avez des problèmes aux épaules 	20
				12
				6
4	SQUAT Équilibre Pendule 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
5	Gainage Latéral Droit 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
6	Sauts Pointes de Pied  CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 1.5em;">OU</p> <p style="font-size: 0.8em;">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: 1.5em;">OU</p>	Très dur 	20
				12
				6
8	Gainage Latéral Gauche 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
9	FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 1.5em;">OU</p> <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas poser les talons au sol</p>		16
				8
				4
10	CLIMBERS 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 1.5em;">OU</p>	La main vient toucher le genou opposé. 	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**

Circuit Training
ÉQUILIBRE

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

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 Saut groupé

10 Soulevé de fesses une jambe

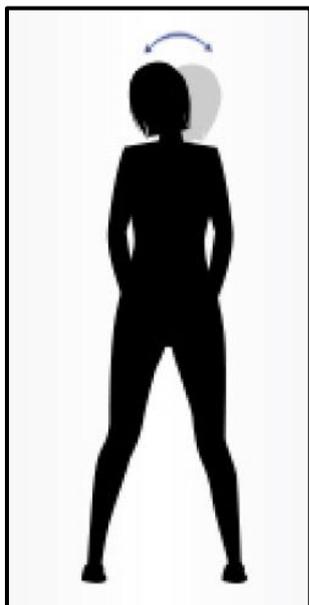
11 Fente de courtoisie

12 Bascule sur une jambe

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.

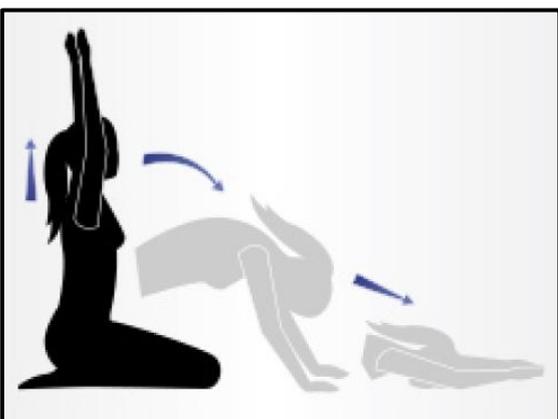
Description :

- 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 :

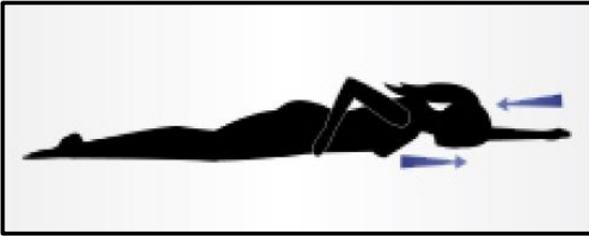
- À genoux sur un tapis de sol confortable, les bras vers le haut.
- Tout en expirant, effectuez une flexion du tronc et essayez d'aller toucher le sol avec vos bras.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

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.

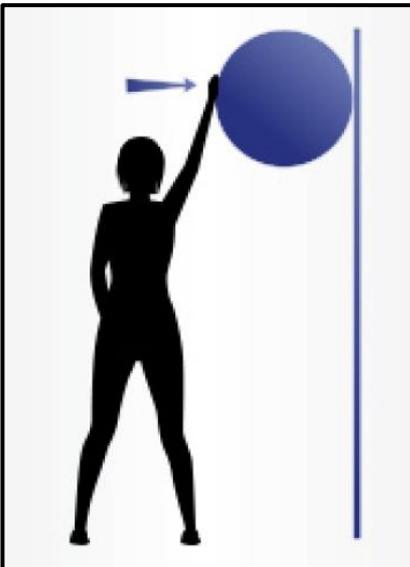
- L'exercice s'effectue en simultanée : si le bras gauche est en mouvement, le bras droit devra inévitablement bouger à son tour.

- 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.

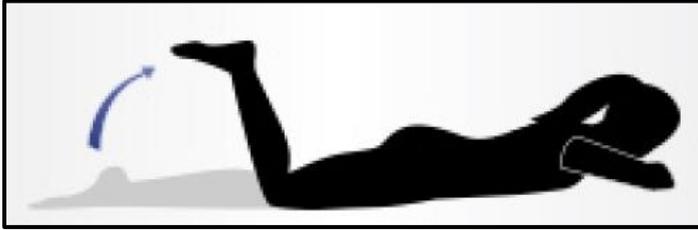
- Simultanément lorsque vous descendez votre bras gauche, élevez le bras droit

- 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.

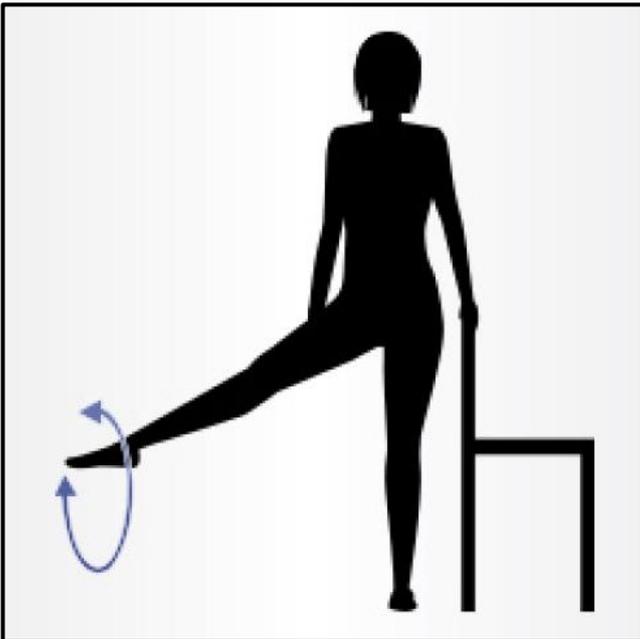
Rotation externe de la jambe.

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.



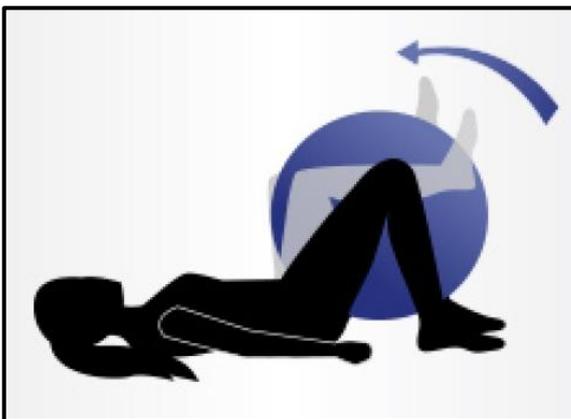
Flexion du tronc avec ballon entre les 2 jambes.

Répétitions : Maximum.

Séries : 2 à 3.

Description :

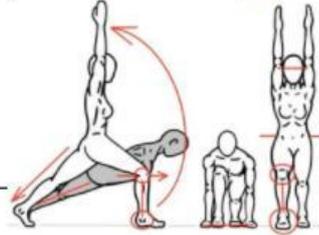
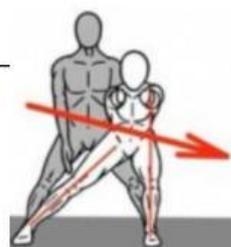
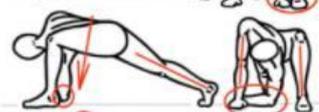
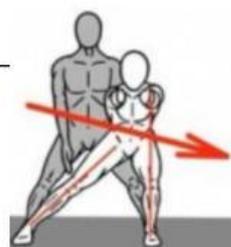
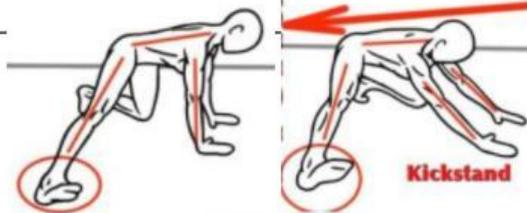
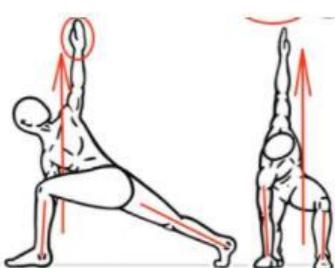
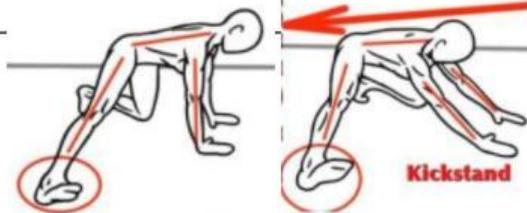
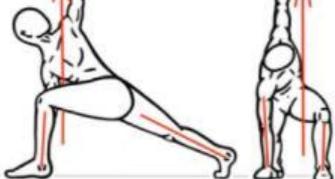
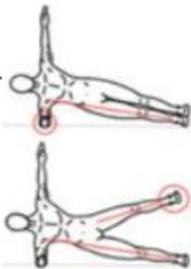
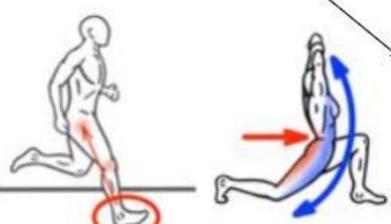
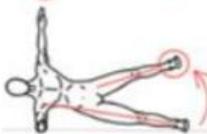
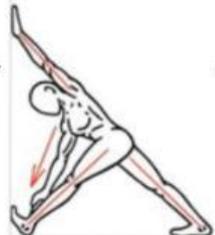
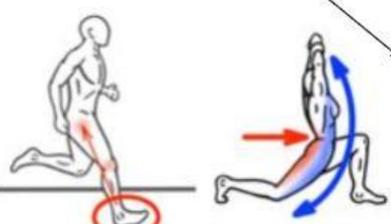
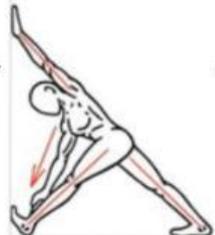
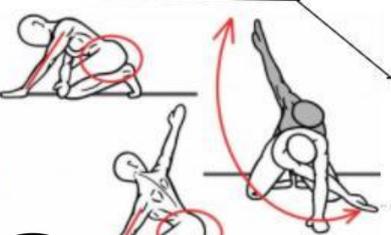
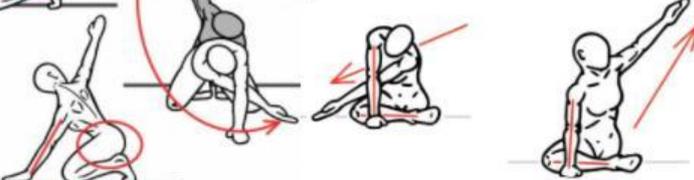
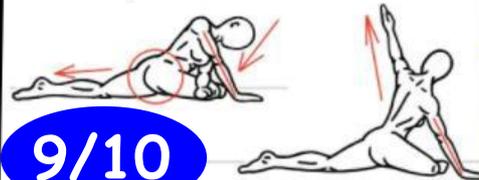
- Couché sur le dos sur un matelas de sol confortable, un ballon d'exercice placé entre vos 2 cuisses.
- Tout en expirant, apportez le ballon le plus près de votre abdomen à l'aide de vos cuisses.
- Revenez à votre position initiale en inspirant. - Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 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>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</div>  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Pointes de pieds</p>	<p>Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
3				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
4			 <p style="font-size: small;">Alternier de côté</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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
5				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
6				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
7				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
8				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
9				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>
10				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>

BACK MOBILITY



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

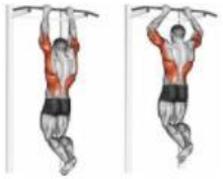
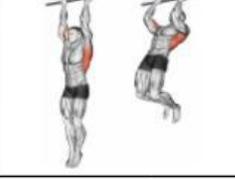
Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, votre temps de récupération doit être entre 1 et 3 minutes en fonction de l'effort fourni.

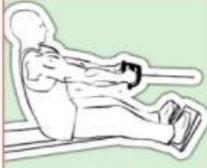
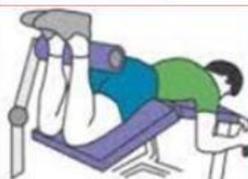
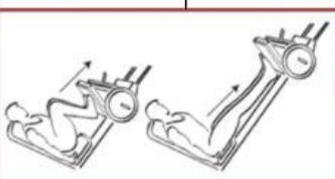
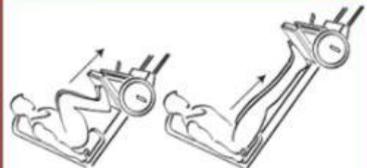
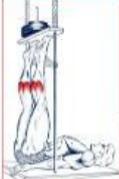
Refaites 2 à 3 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

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 ! 😊

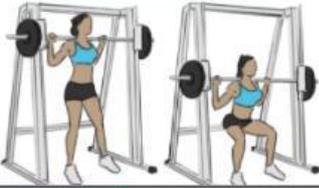
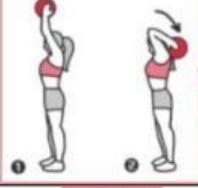
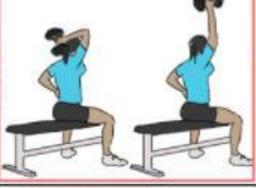
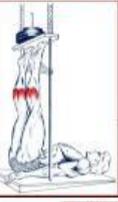
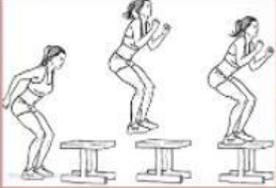
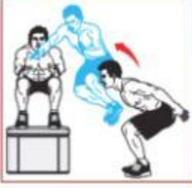
Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

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
				6
				2
3	SQUAT En charge Sur une Jambe	 Descendre très bas et bloquer 3s avant de changer de jambe		12
				6
				2
4	BICEPS	 Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute	Essayez de ne pas avoir un mouvement de balancier avec les jambes	8
				6
				2
5	FENTES Alternées Sautées	 En progressant, saut très haut et flexion très basse		20
				12
				6
6	TRICEPS Sur DIPS	 Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !	Garder la position basse pendant 3s	16
				8
				2
7	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et rester en position haute 2s (changer de jambe à chaque fois)		8
				6
				2
8	POMPES Déclinées			16
				8
				3
9	FENTES	 Garder la position basse pendant 3s		16
				8
				4
10	TRICEPS			18
				12
				6

Circuit Travail de Force 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 1 avec Matériels				REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mvts rapides</p>			200
2	DOS					30
			20			
			10			
3	Ischios					16
			Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !			8
			4			
4	BICEPS			Avec TRX		16
			Avec élastiques			8
			4			
5	Presse Quadri			Mini-Sauts		15
			10			
			5			
6	TRICEPS			Avec TRX		16
			Avec élastiques			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
			3/4			12
			6			

Circuit Travail de Force 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 2 avec Matériels				REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p>		<p style="color: red; font-weight: bold;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2	Haut Du DOS	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec TRX</p>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">10</div>	
3	SQUAT Sauts Step	<p style="font-size: 12px;">② SQUAT POP-OVER</p> 		<p style="color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">6</div>	
4	BICEPS				<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">4</div>	
5	SQUAT en Charge			<p style="color: red; font-weight: bold;">Avec un pack d'eau</p> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">2</div>	
6	TRICEPS	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">6</div>		
7	FLEXION Pointe de pieds			<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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">10</div>		
8	Pull-Over		 <p style="font-size: 8px;">Pull-over à la poulie haute</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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">5</div>		
9	SQUAT Box	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Attention aux risques de chutes</p> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #90EE90; color: black; padding: 2px;">5</div>		
10	EPAULES Postérieures	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</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: #90EE90; color: black; padding: 2px;">5</div>	

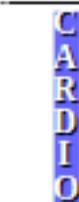
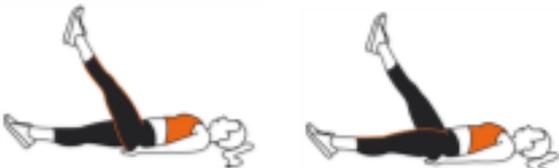
44 Exos

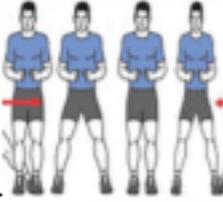
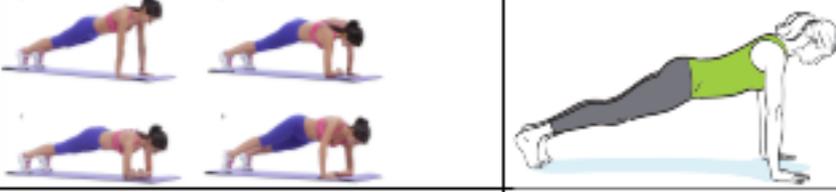
1 Circuit de 44 exos :

- 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 	OU Des pompes en déclinés chevilles sur Slackline 	20 10 5
16	BOXING STEPPING de face ou vers le haut 	 Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP 	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 	 <ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	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	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			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			20 10 4
38 †	Abdos Équerres		 	16 8 4

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

44 exercices dont :

* 13 Cardios.

* 8 Hauts du corps.

* 16 Abdos & Gainages.

* 7 Bas du corps

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



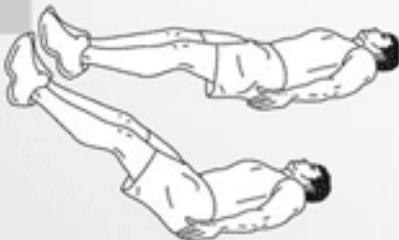
30sec elbow plank

6



20 lunges

7



10 leg raises

8



10 sit-ups

9



10 windshield wipers

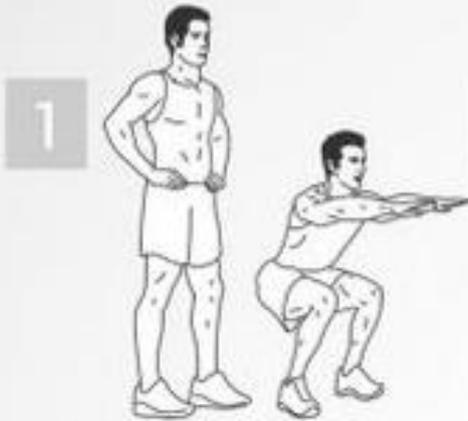
level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



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



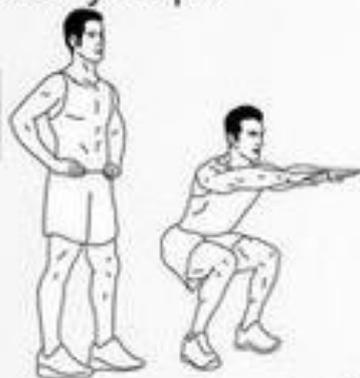
to failure push-ups

3



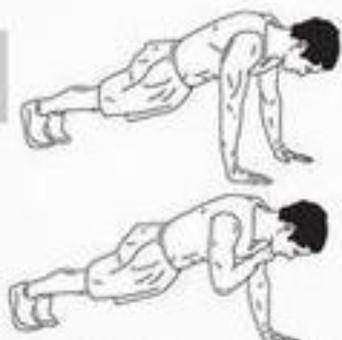
20 leg raises

4



20 squats

5



to failure shoulder touches

6



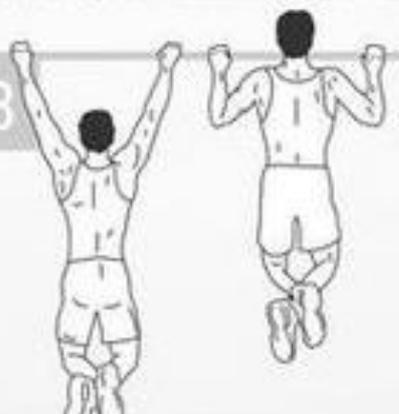
20 sitting twists

7



20 jump knee tucks

8



to failure pull-ups

9

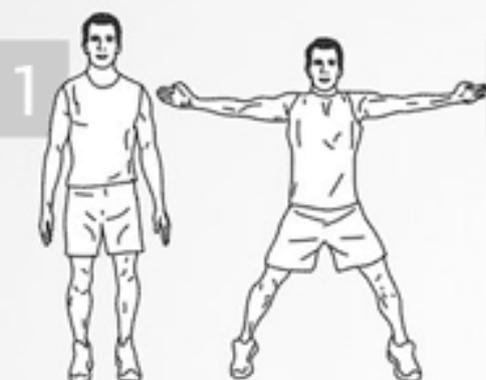


20 sit-ups

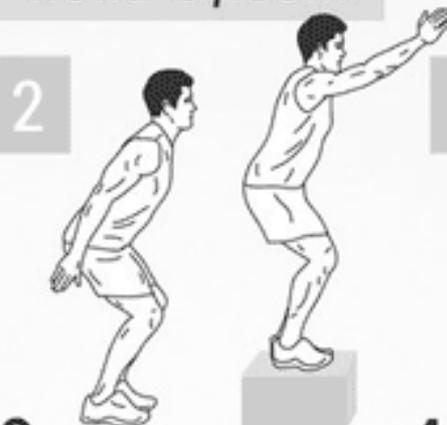
level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

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

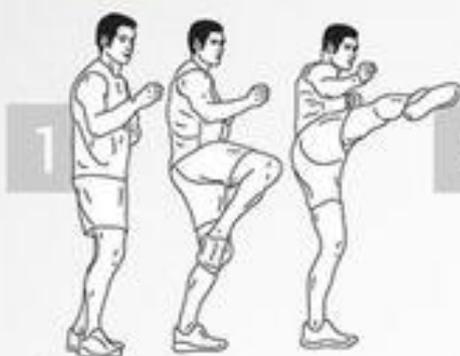


10 scissors



AVATAR

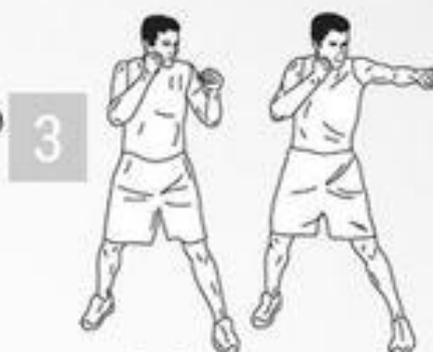
NEILA REY WORKOUT © neilarey.com



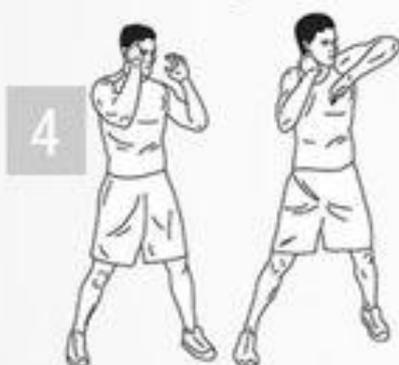
1 20 turning kicks



2 10 jump knee-tucks



3 20 punches



4 20 elbow strikes



5 10 squat kicks



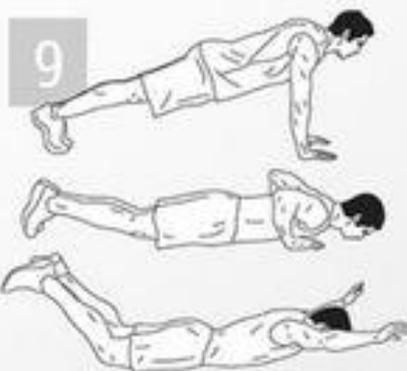
6 20 arm circles



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



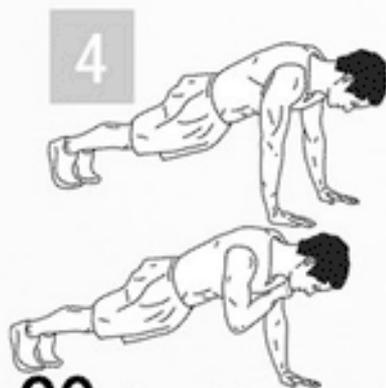
20 squats



20 flowsteps



10 push-ups



20 shoulder touches



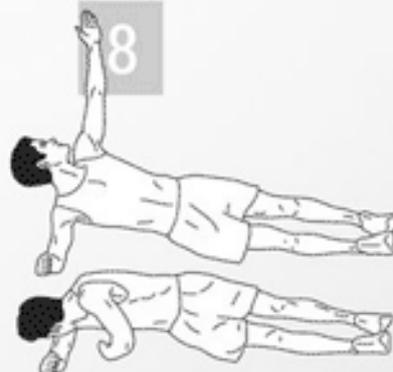
20 climbers



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



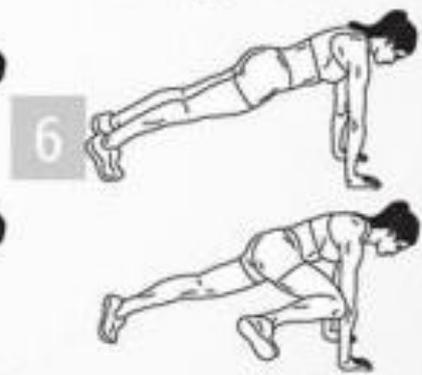
20 high knees



10 squat front kicks



10 plank leg raises



10 knee-to-elbow climbers



10 cross punch sit-ups



10 reverse crunches



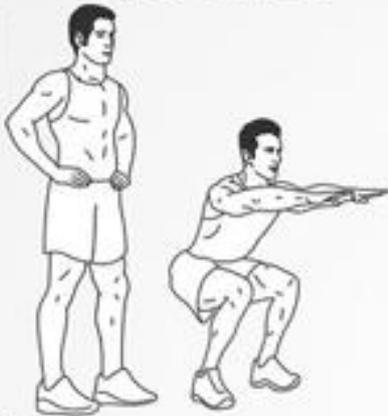
10 knee-to-elbow crunches

BATMAN 2.0

10 sets
or as many as
you can do

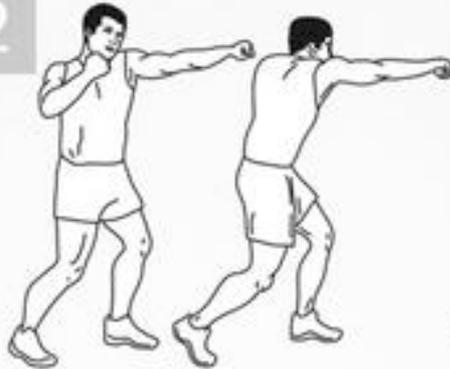
@ neilarey.com
rest between sets
up to 2 minutes

1



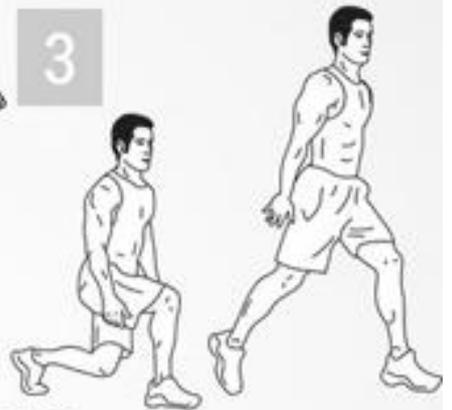
20 squats

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



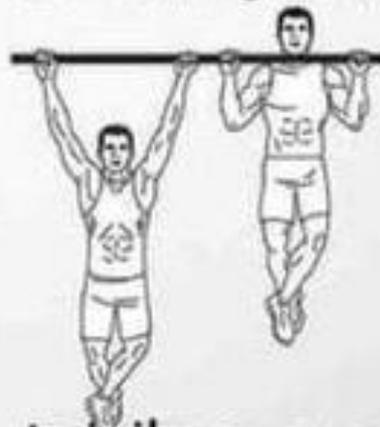
10 alt arm/leg raises



10 body saw



10 elbow plank twists



to failure pull-ups

BLACK WIDOW

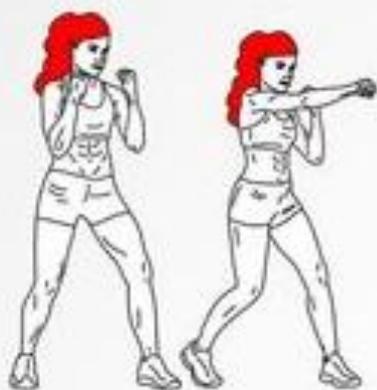
DAREBEE WORKOUT
© darebee.com

LEVEL I 3 sets

LEVEL II 5 sets

LEVEL III 7 sets

REST up to 2 minutes



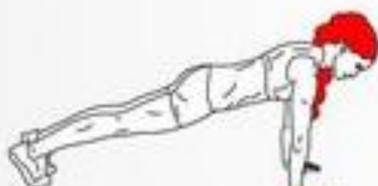
40 punches



10 push-ups



20 squats



10 plank jump-ins



20 climbers



20 back kicks



20 triangle crunches



20 bridge taps

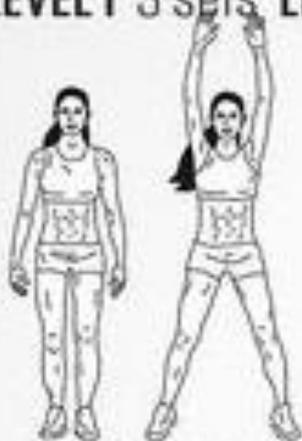


20 air bike crunches

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



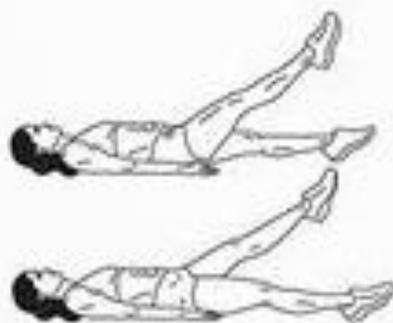
10 butterfly sit-ups



10 sitting twists



20 jumping jacks



10 flutter kicks



10 V-wipers



376 20 jumping jacks



10 knee-to-elbow crunches



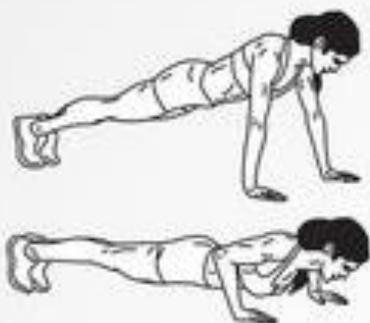
10 half wipers

CATWOMAN

NEILAREY WORKOUT @ neilarey.com



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



10 push-ups



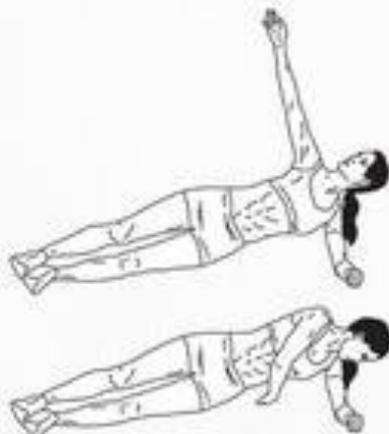
20 punches



10 donkey kicks



10 clamshells



10 side planks rotations



10 bridges



10 toe taps



10 sit-ups



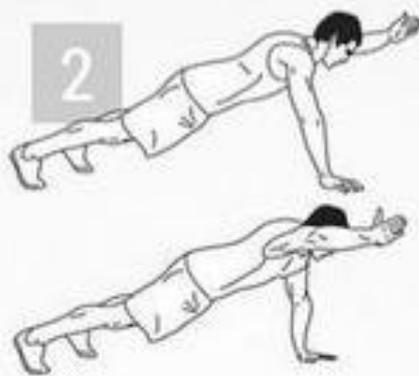
10 sitting twists

core fusion

NEILA REY WORKOUT @ neilarey.com



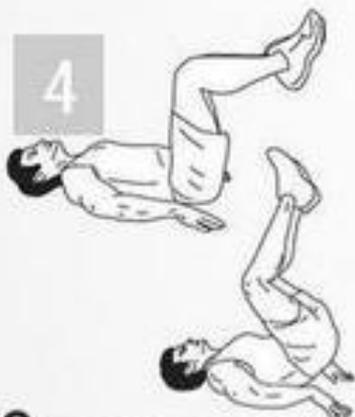
20 climbers



10 plank arm raises



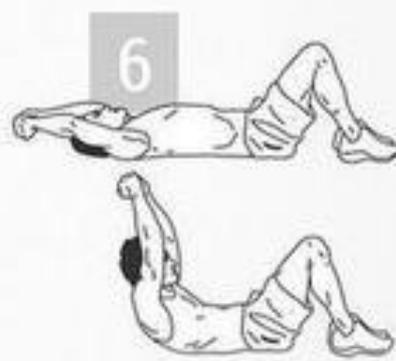
5 push-ups



10 reverse crunches



10 modified V-sits



10 long arm crunches



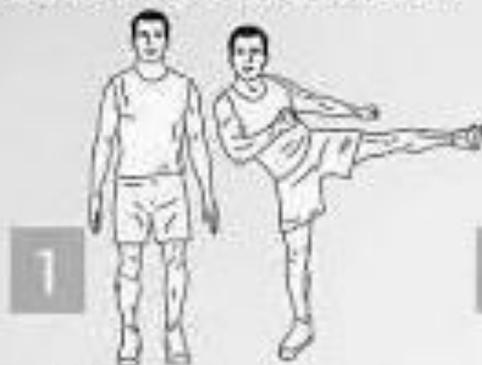
10 up and down planks

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

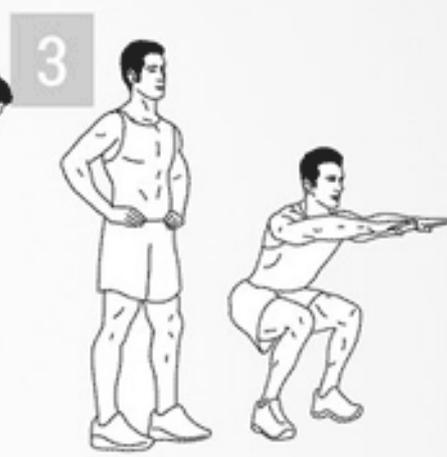
neilarey.com



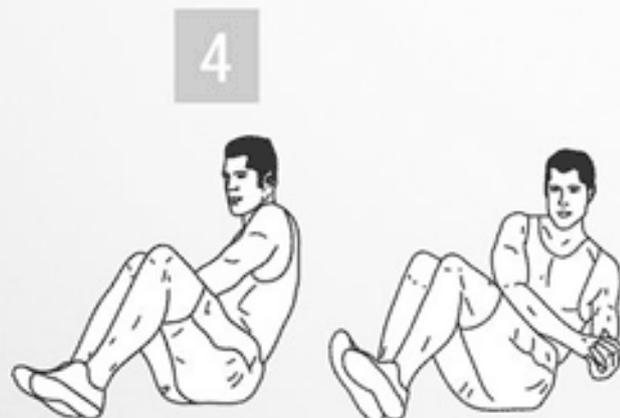
60 climbers



20 planks w/rotations



20 squats



20 sitting twists



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



381 **20sec** high knees



20sec knee-to-elbows



20sec high knees

GLADIATOR

FULL BODY WORKOUT



50 jumping jacks



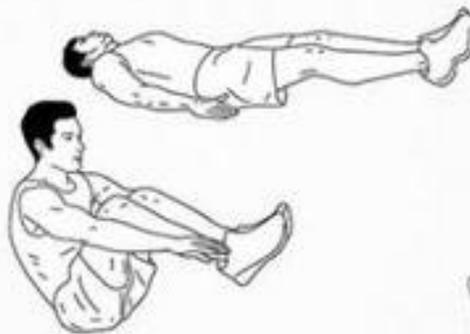
20 tricep dips



40 squats



50 mountain climbers



20 modified v-sits



20 push ups with rotation



20 up & down planks

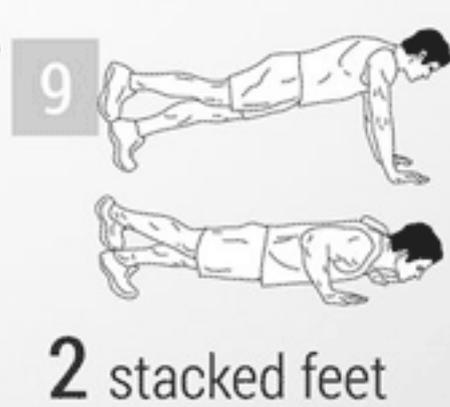
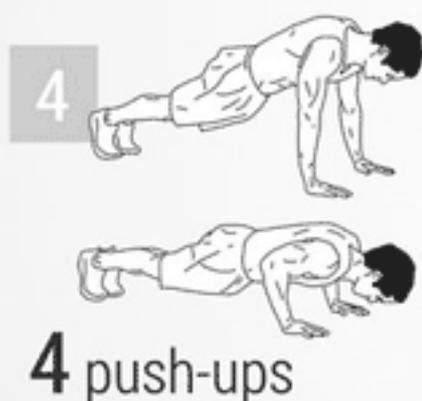
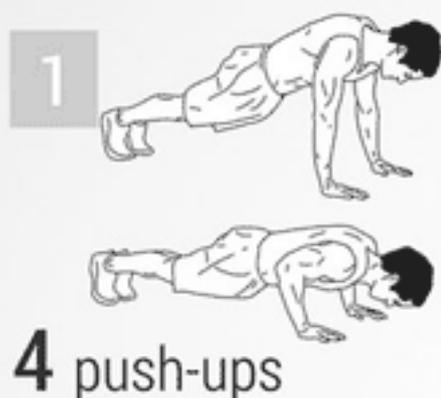
4 SETS

REST BETWEEN SETS 45 SECONDS

Gravity

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

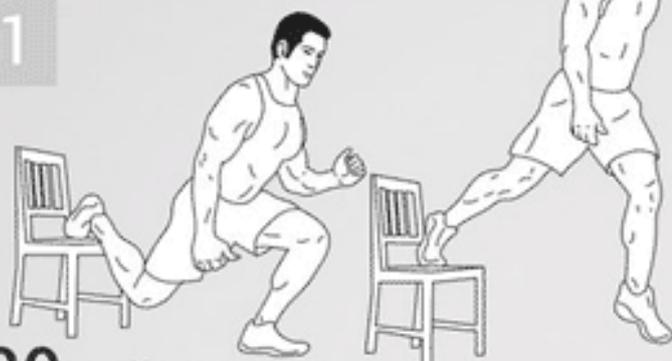


THE HULK

NEILA REY WORKOUT

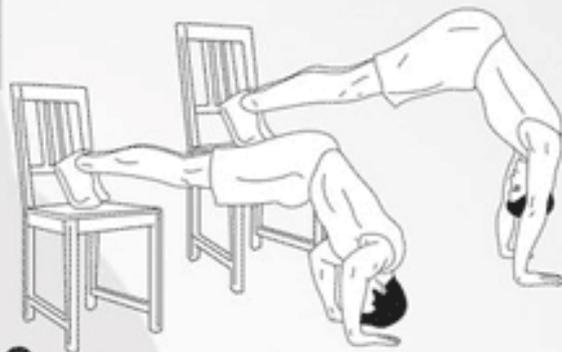
neilarey.com

1



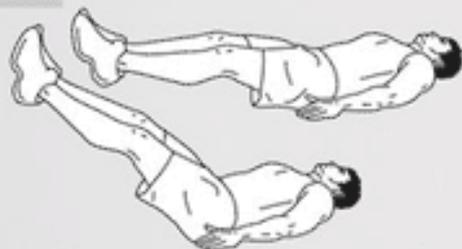
20 split squats

2



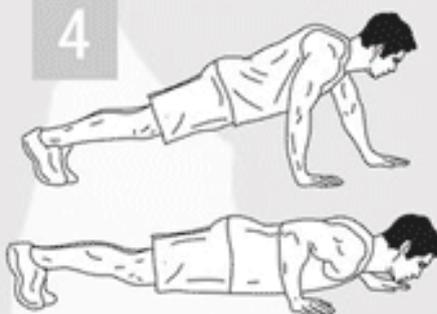
10 pike shoulder presses

3



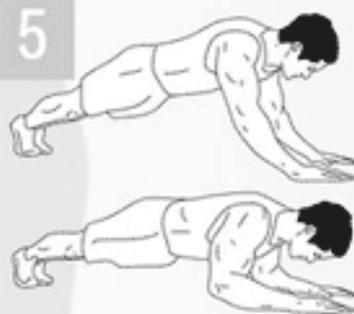
10 leg raises

4



6 staggered push-ups

5



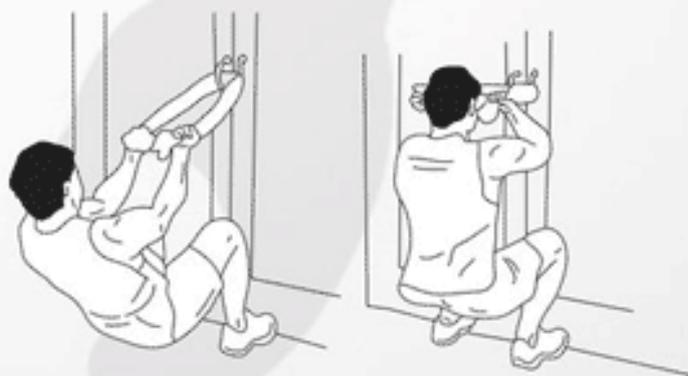
6 tricep extensions

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



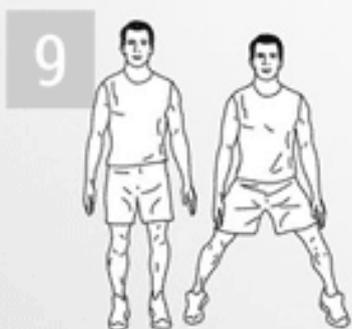
10 lunges



5 push-ups



10 knee-to-elbows



10 half jacks



10 leg raises



10 squats



10 high knees

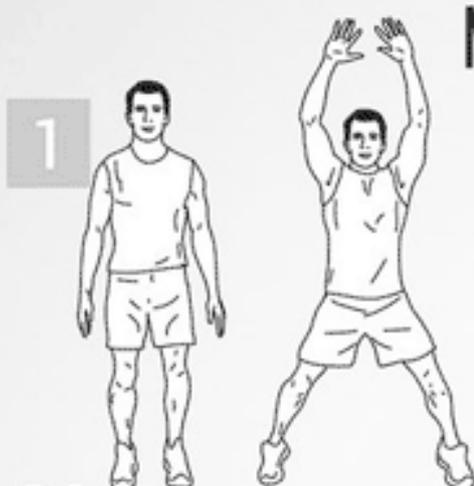
385

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



30 jumping jacks



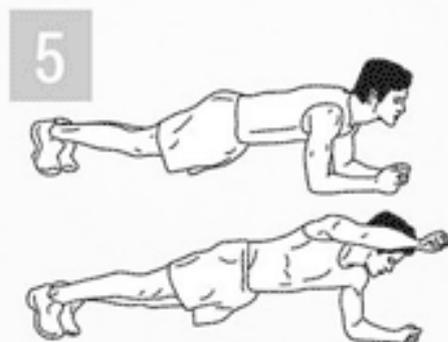
20 squats



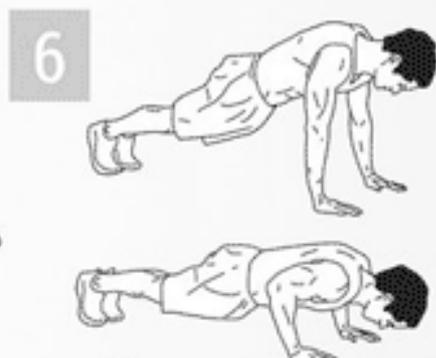
10 cross punch sit-ups



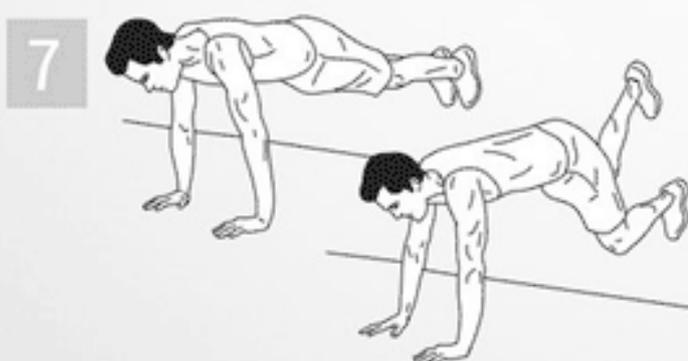
10 planks w/rotations



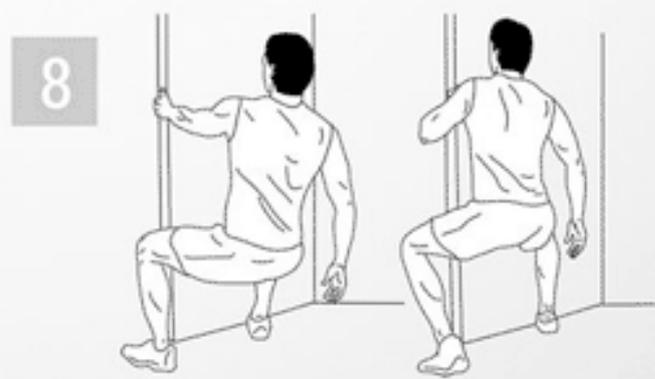
10 elbow plank arm lifts



6 push-ups



12 wall mountain climbers



12 doorframe rows

386 **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



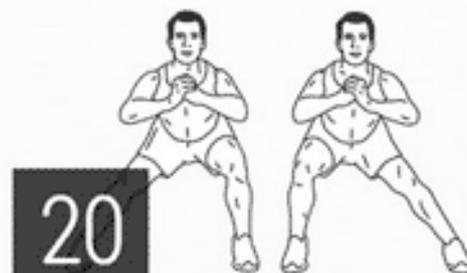
10

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

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

Joker



DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

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



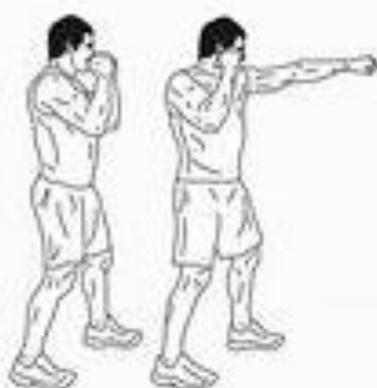
20 side-to-side hops



10 speed skater slides



20 high knees



20 punches



20 rotating jacks



388 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



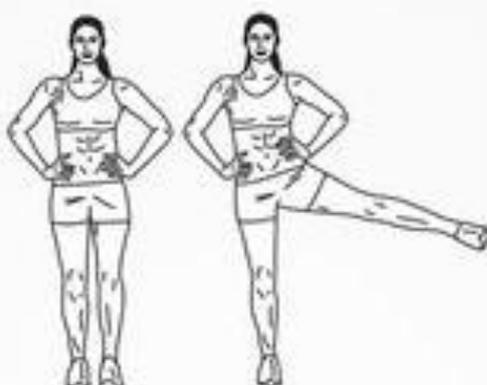
LARACROFT

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



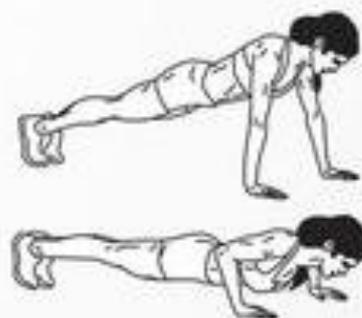
20 squats



20 climbers



20 punches



10 push-ups



10 plank jump-ins



10 side bridges

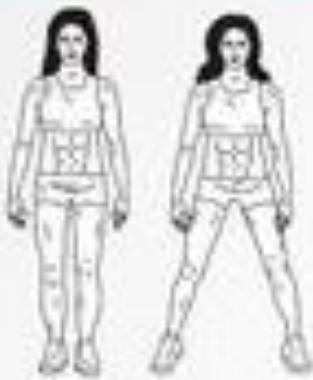


20 flutter kicks

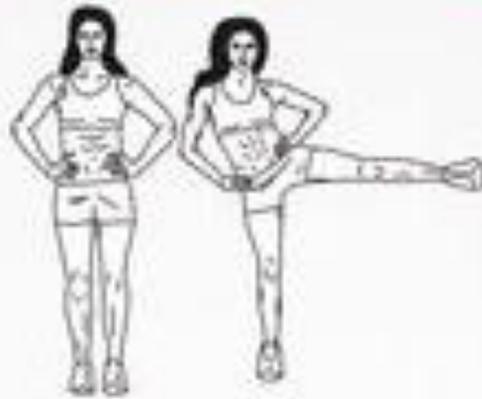
LOST GIRL

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

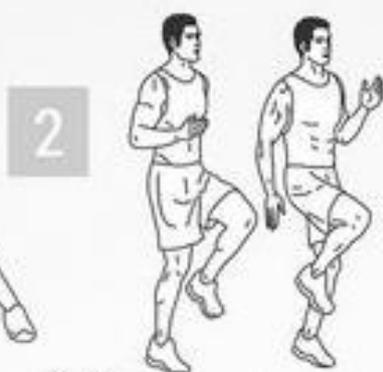
MATRIX

neilarey.com

"I KNOW KUNG FU"



20 side lunges



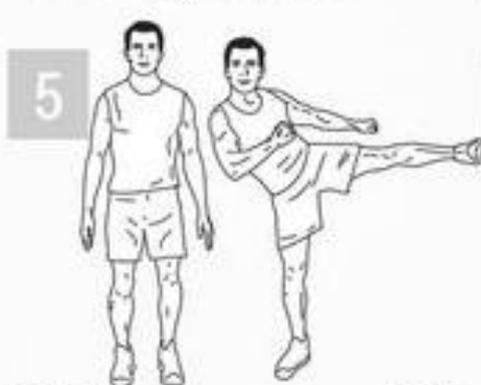
20 high knees



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

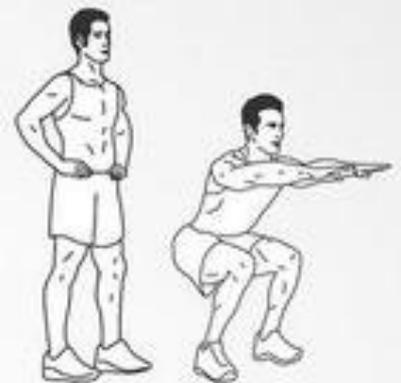
neilarey.com



1. high knees



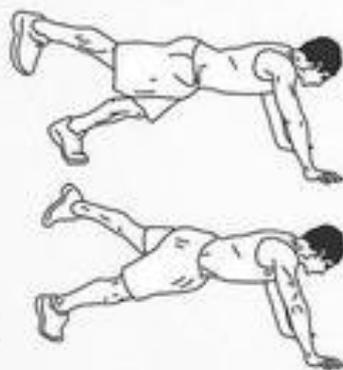
2. jumping jacks



3. squats



4. lunges



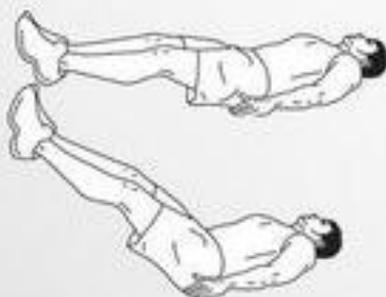
5. plank leg raises



6. climbers



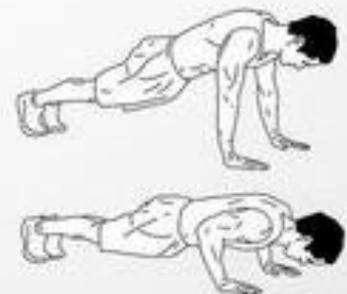
7. bicycle crunches



8. leg raises



9. knee pull-ins



10. push-ups

1 minute each exercise / 1 minute rest after each exercise

POKÉMON MASTER

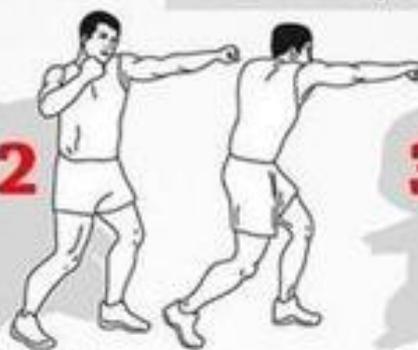
NEILA REY WORKOUT neilarey.com

1



20 jumping jacks

2



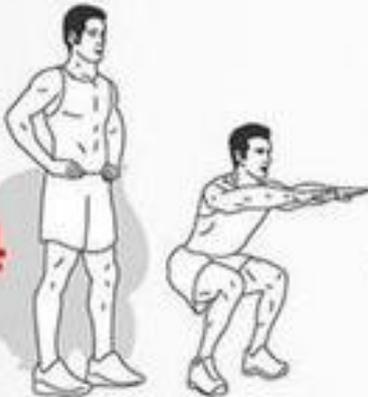
20 punches

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



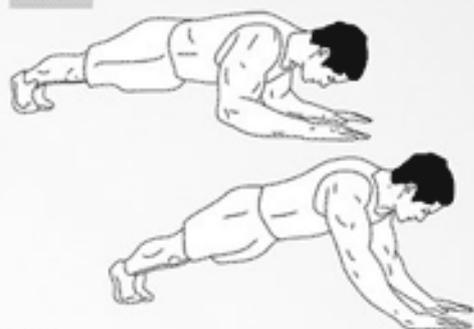
10 wide grip push-ups

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

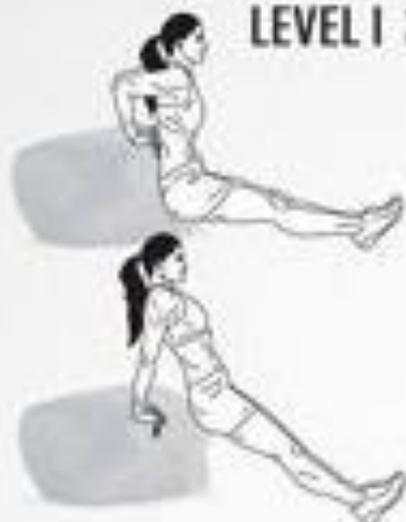
level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes

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



20 climbers



10 spiderman push-ups



10 plank jump-ins



20 squats



20sec push-up plank



10 alt arm/leg planks



20 sitting twists



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



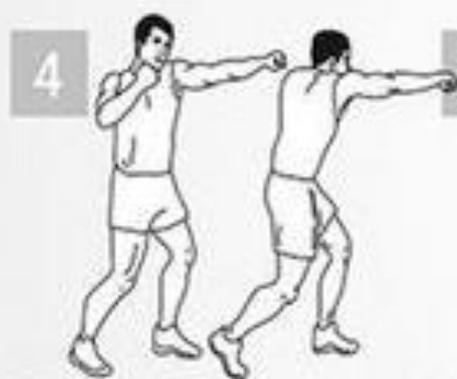
6 push-ups



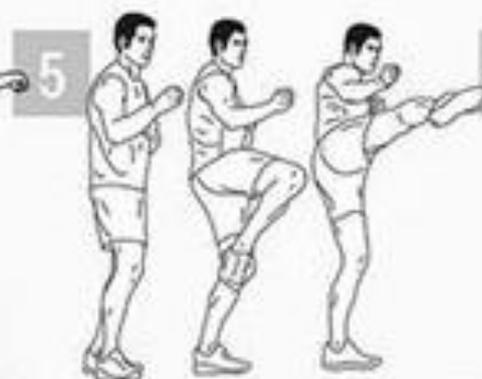
4 raised leg push-ups



4 wide grip push-ups



60 punches



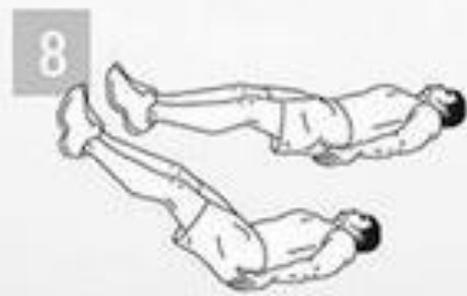
40 turning kicks



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

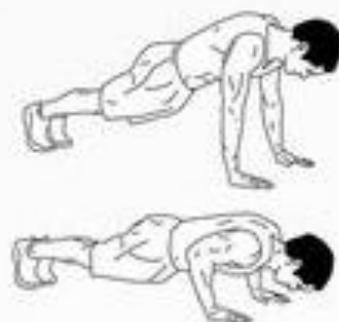
SUPER SOLDIER

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

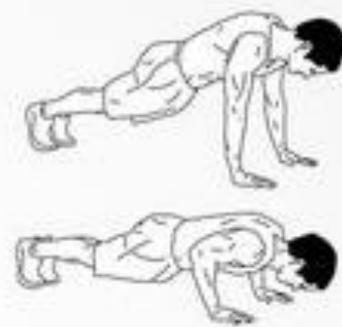
LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



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



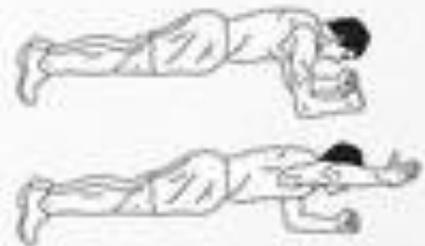
20 squats



10 push-ups



30sec elbow plank



20 plank arm raises



40 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



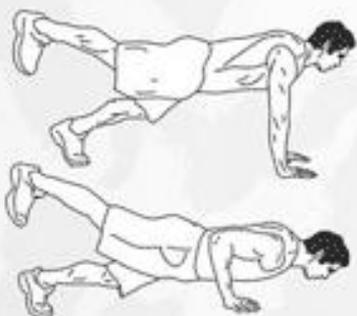
24 squats

3



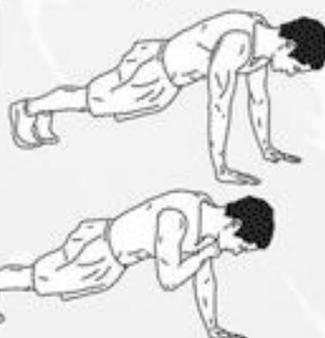
24 climbers

4



10 raised-leg push-ups

5



10 shoulder touches

6



10 plank jump-ins

7



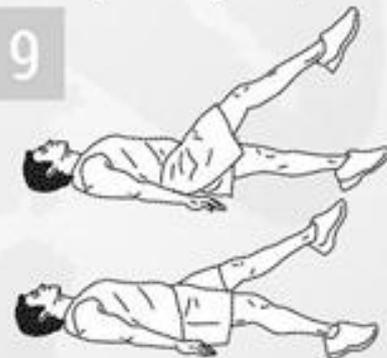
12 reverse crunches

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

7 Parcours CrossFit

- 1) 3 Cardio 1
- 2) 2 Cardio / Explosivité 4
- 3) 2 Musculaire / Explosivité 6



Arrivée

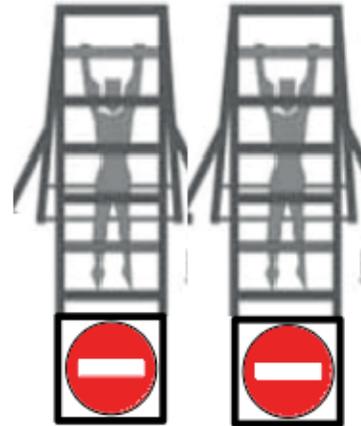
Départ

Le torse doit toucher les plots
Les bras doivent être tendus

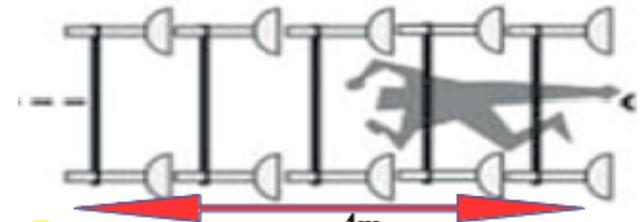
9 = Slalom entre 5 plots
Pénalité de 1s par jalon touché

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

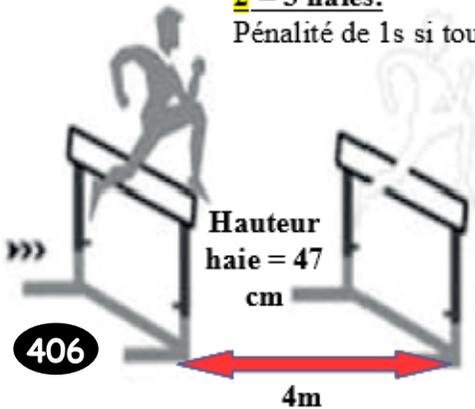


2,2m

Cross-Fit POLICE/Prison CARDIO-1



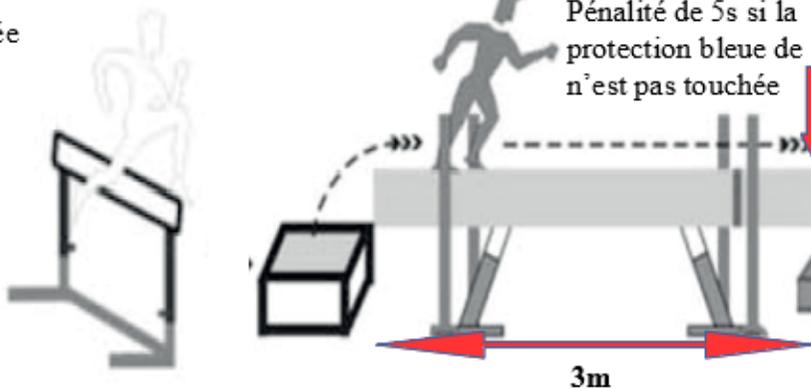
2 = 3 haies.
Pénalité de 1s si touchée



406

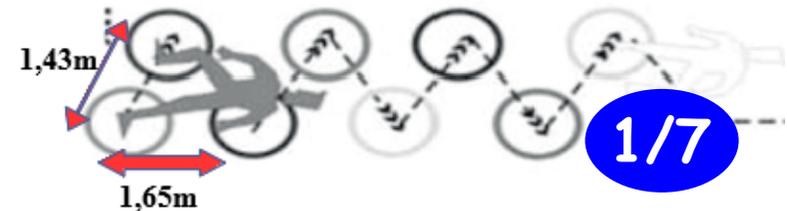
4m

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

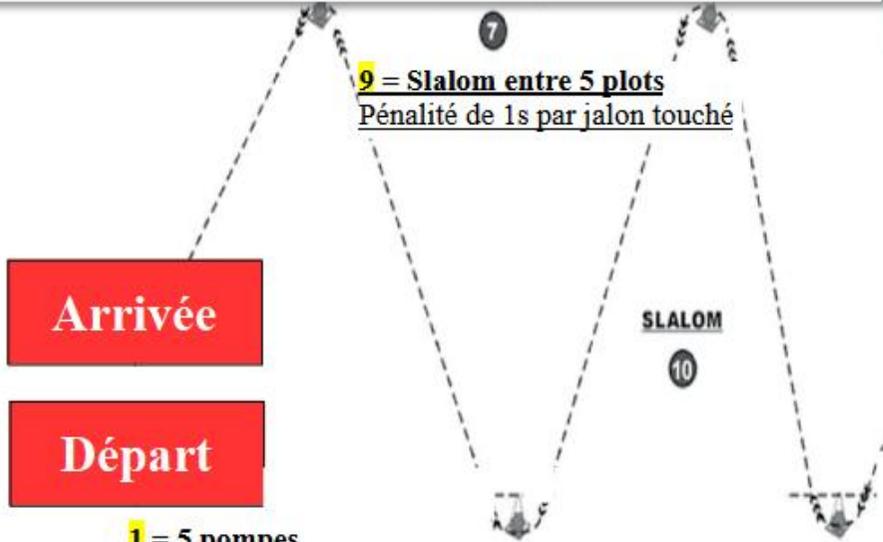
1,65m

5 = Appuis alternés
10 appuis



Cross-Fit POLICE/Prison

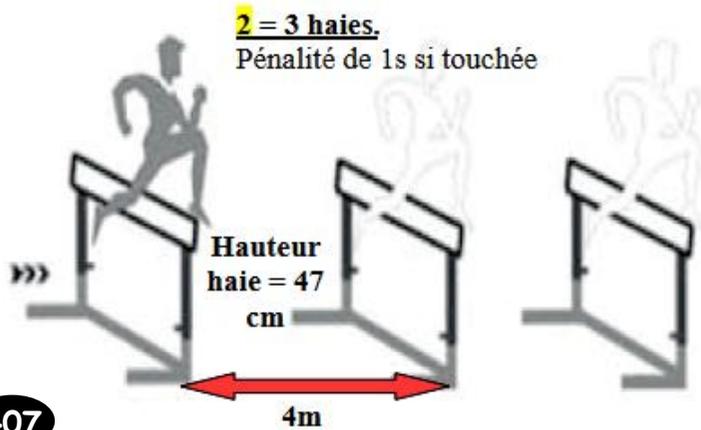
CARDIO-2



Arrivée

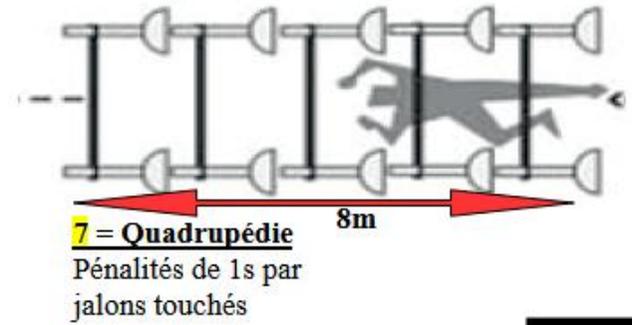
Départ

1 = 5 pompes.
Le torse doit toucher les plots
Les bras doivent être tendus



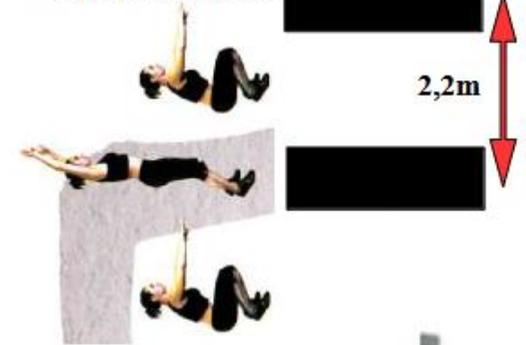
407

3 = Sprint aller-retour
Toucher le mur et repartir



8 = Pas chassés aller-retour
Contourner le poteau ==>
Face à un seul côté

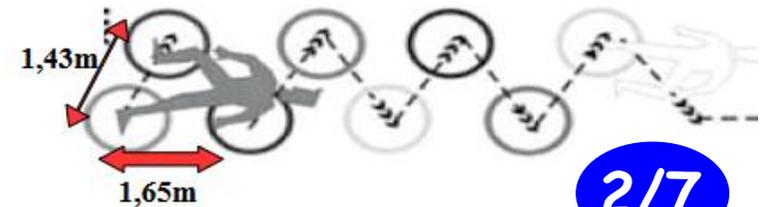
6 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s
si pieds non-joints



5 = Appuis alternés
10 appuis



4 = 8 cerceaux
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



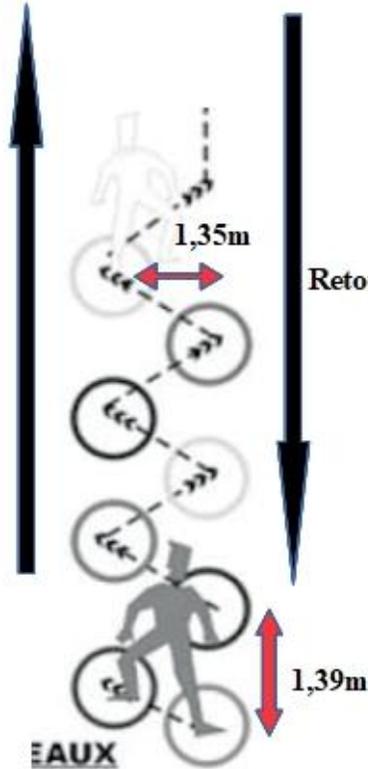
2/7



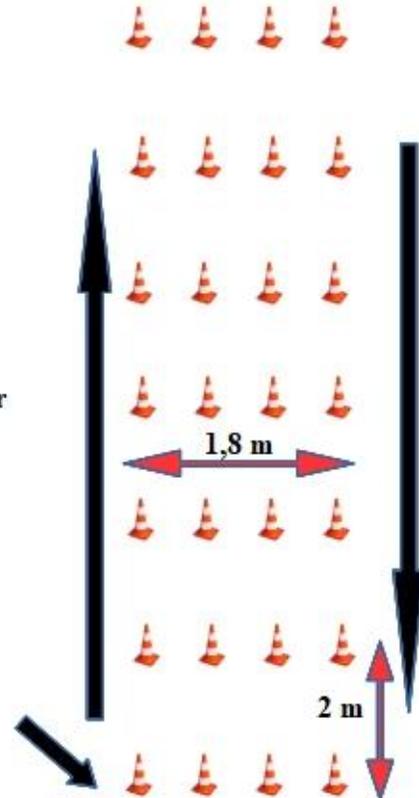
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



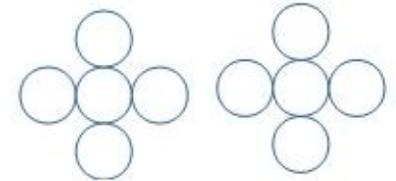
4 = 5 Slaloms entre les plots
Pénalité de 1s par jalons touché

3 = 3 Sauts sur Box Pieds joints

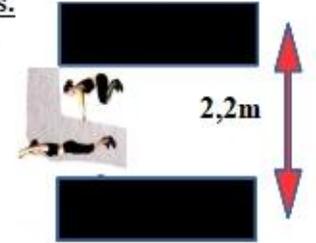
Hauteur Box = 75 cm



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

408

3/7

Toucher la ligne jaune et repartir



Sprint

1 = Poussée de Box sur 15 mètres



2 = Tirage de Box sur 15 mètres



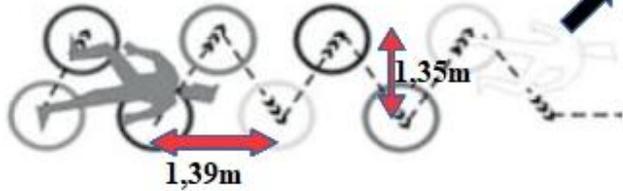
3 = 7 Sauts + 7 Pompes



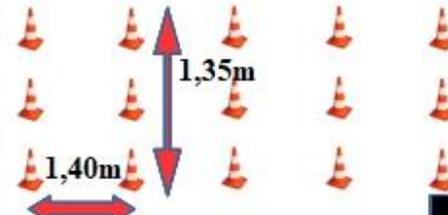
Hauteur haie = 47 cm



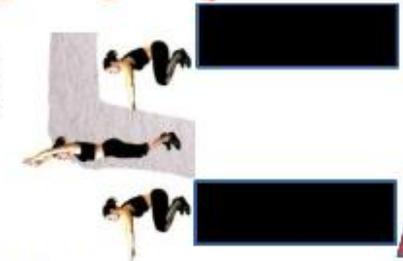
2,5m



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

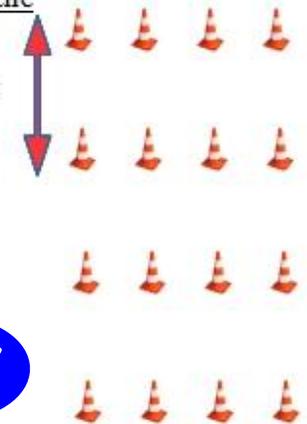


1,8 m



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

2 m



Cross-Fit Burpees EXPLOSIVITÉ-1

Départ

409

Arrivée

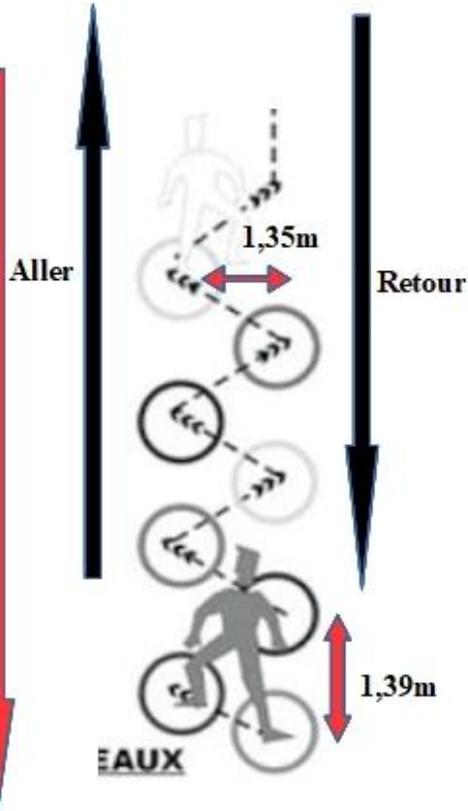
Sprint

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.



5 = 5 levés de Medecine-ball

Toucher la ligne jaune et repartir

Aller

Retour

7 = Portée de sac en aller-retour.



9 = Sprint final tout autour du gymnase.

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



Départ

410

Arrivée

5/7

Arrivée

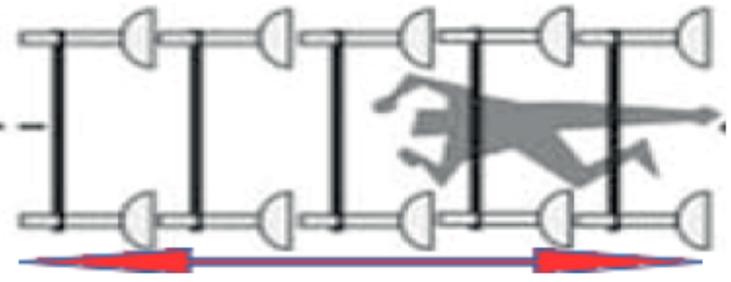
11 = Ski-Erg
sur 150m



10 = Poussée de Box
sur 10 mètres

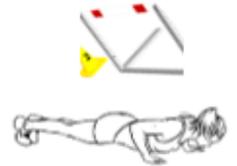


9 = 3 Sauts sur Box Pieds joints.
Hauteur = 61cm



4 m

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

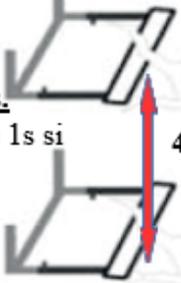


3 = 3 bonds
Pieds joints.
Pénalités de 1s si pieds non-joints



Hauteur haie = 63 cm

2 = 3 haies.
Pénalité de 1s si touchée



4m

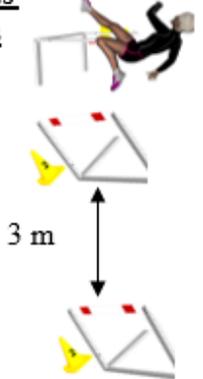
2m

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



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



Départ

411

6/7

**Arrivée
Départ**

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



**11 = Ski-
Erg**
sur 150m

**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.

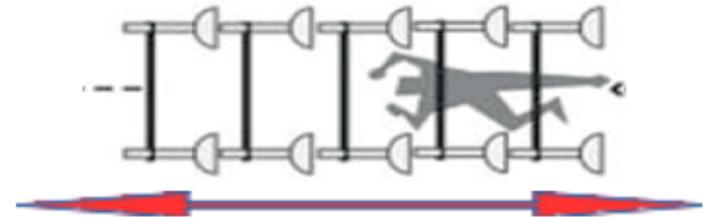
**4 = Tirage de
Charge sur
10 mètres**



**6 = Portée de sac
aller/retour
sur 10 mètres**

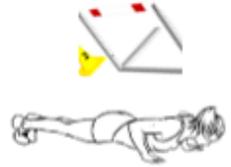


**9 = 3 Sauts sur
Box Pieds joints.**
Hauteur = 61cm



8 m

8 = Quadrupédie
1s de pénalité par
jalons touchés
Hauteur = 53cm



**7 = 5 Sauts
5 Burpees**



Hauteur
Haie = 47cm

3 m



**Cross-Fit
Cardio-Muscu-2**

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

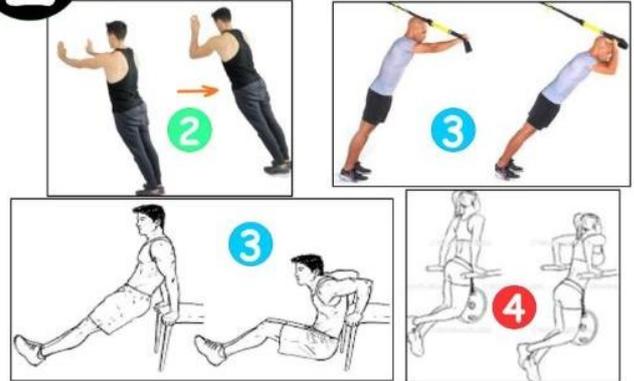
Ces 4 groupes d'ateliers sont détaillés dans les pages suivantes...

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

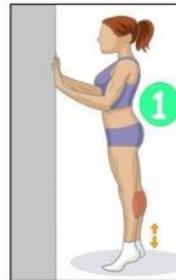


Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.

Difficulté supplémentaire : une jambe tendue après l'autre.

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

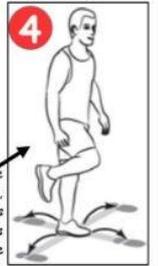
2 Les MOLLETS



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

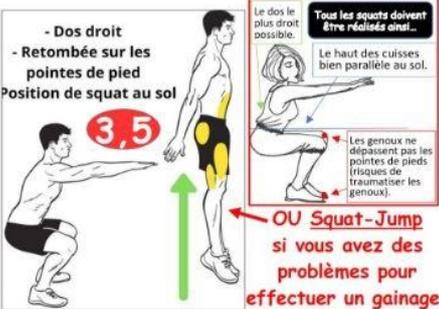


Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois).



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



2 COURIR en marche arrière



6 Boxing-Stepping

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



Parcours de Santé



Matériel nécessaire :
* 4 Steps.

CARDIO

Par niveaux **1** **2** **3**
de difficulté : **4** **5**

3 Pointes de pieds sur STEP



5 Doubles appuis échelle de rythme



4 COURSES ESCALIERS



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