

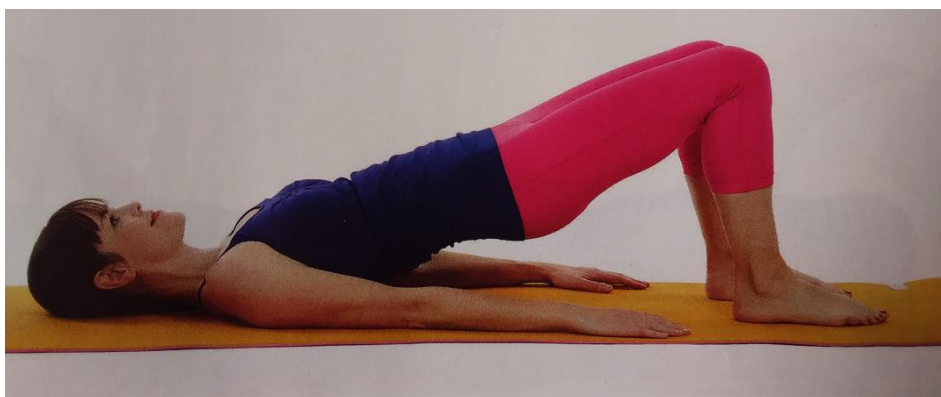
Exercices physiques

- ❖ Faire une séance de 30 minutes par jour
- ❖ Choisissez 2 exercices par famille (jambe, bras, abdos, cardio) pour constituer votre séance
- ❖ Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort

Travail des jambes : cuisses et fessier

Le pont :

- ✓ Allongez sur le dos, les pieds et genoux dans l'alignement des hanches
Expirez, engager le nombril au plus près de la colonne vertébrale et soulevez les hanches
Tenez 5 à 10 secondes le bassin en haut puis redescendez
Faire 15 à 30 répétitions



Variante :

Maintenez le bassin haut et lever une jambe



Coup de pied arrière :

- ✓ Placez vous à 4 pattes et appuyez vous sur les coudes (coudes placés sous les épaules et genoux placés sous les hanches)
- ✓ En expirant lever la jambe, en gardant votre colonne vertébrale en position neutre (bien alignée, le dos n'est pas creux, le ventre est serré)
- ✓ Soulevez et abaissez votre jambe 12 fois
- ✓ Reposez votre genou au sol et faite le mouvement avec l'autre jambe



Variante :

- ✓ Maintenez la jambe pliée et poussez la plante de pied vers le plafond
- ✓ Réalisez 12 répétitions puis changez de jambe



Lever de jambe latérale

- ✓ Allongez-vous sur le côté, votre tête sur votre bras, votre jambe inférieure est pliée et la jambe supérieure est légèrement levée
- ✓ Expirer pour soulever la jambe du dessus, inspirez lorsque vous redescendez
- ✓ Répétez l'exercice 12 à 20 fois, puis changez de côté

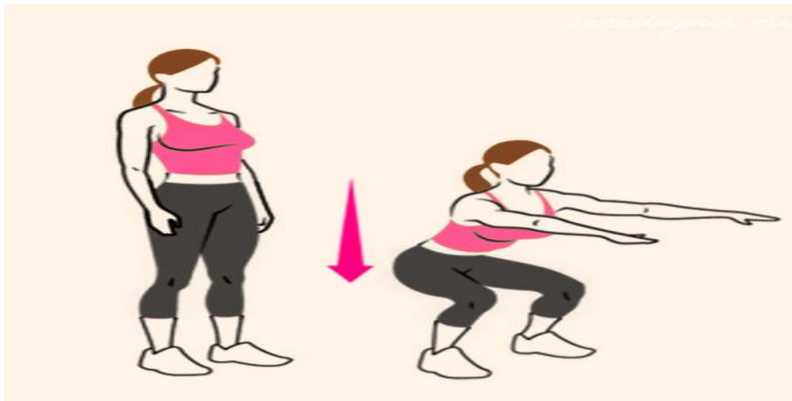


Cercle de jambe

- ✓ Restez dans la même position que précédemment
- ✓ Lever légèrement la jambe, étirez là et réaliser 10 cercles dans chaque sens
- ✓ Puis changez de côté

Squatt

- ✓ En position debout, écartez les pieds à la largeur des hanches
- ✓ Pliez les genoux en gardant le dos droit et les abdominaux serrés
- ✓ En inspirant pliez les genoux pour descendre le bassin (fesses vers l'arrière) en position d'assise
- ✓ Remontez en expirant
- ✓ Faire 20 à 30 répétitions



Travail des bras et du dos

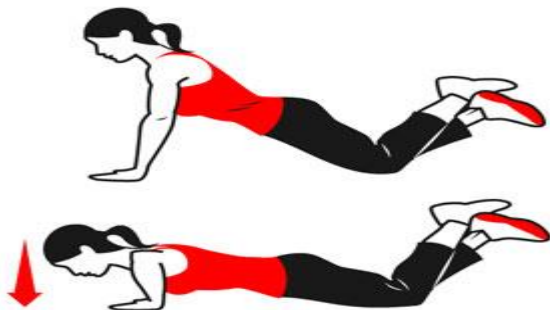
Monte plat

- ✓ En position debout, placez vos coudes pliés à angle droit (ils doivent toucher votre taille)
- ✓ Les paumes des mains sont orientées vers le haut
- ✓ Gardez le ventre serré (en entrant le nombril vers la colonne vertébrale)
- ✓ Déplacez les mains vers l'extérieur maintenez la position 5 secondes et replacez vos mains en position de départ
- ✓ Répétez l'exercice 8 fois



Pompes (sur genoux ou sur pieds)

- ✓ Placez vous à 4 pattes et appuyez vous sur les mains
- ✓ Avancer légèrement le bassin
- ✓ En inspirant, abaissez lentement votre poitrine vers le bas entre vos mains
- ✓ Expirez et revenez à la position initiale
- ✓ Faire 8 à 10 répétitions



Pompes contrôlées avec 1 jambe levée

- ✓ Même position que précédemment
- ✓ Allongez votre jambe derrière vous avec le pied à hauteur de la hanche
- ✓ Abaissez lentement la poitrine vers le bas, votre jambe doit se soulever et rester alignée
- ✓ En expirant revenez à la position initiale
- ✓ Répétez 8 à 10 fois avec chaque jambe



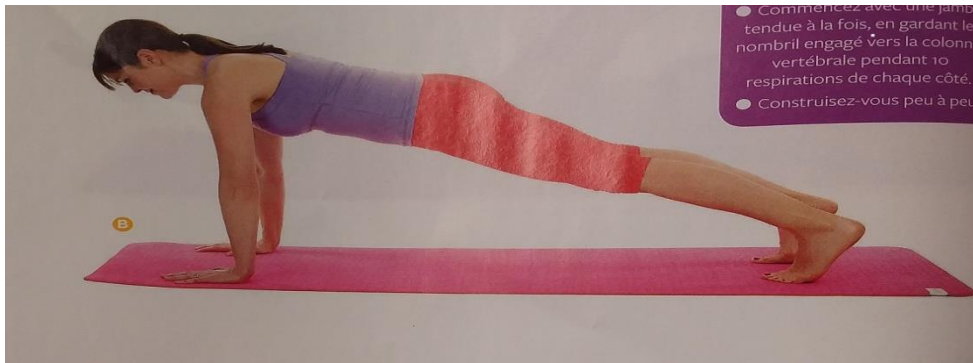
Elévation latérale des bras

- ✓ En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- ✓ Positionnez les bras le long du corps avec les poings serrés (possibilité de prendre une petite haltère ou bouteille d'eau dans chaque main)
- ✓ Inspirez, puis expirez en levant les bras sur les côtés, jusqu'à la hauteur des épaules
- ✓ Inspirez et maintenez la position 5 secondes
- ✓ Puis redescendez les bras en expirant
- ✓ Répétez le mouvement 10 à 20 fois

Travail de la sangle abdominale

La planche ventrale

- ✓ Placez-vous à 4 pattes, vos mains sous vos épaules et vos genoux sous vos hanches
- ✓ Engagez le nombril vers la colonne vertébrale et gardez votre dos droit et vos hanches toujours droites, puis étendez une jambe après l'autre derrière vous en vous reposant sur vos orteils
- ✓ Tenez votre corps droit comme une planche. Votre corps doit reposer sur vos mains et vos orteils
- ✓ Tenez la position entre 20 secondes à 1 minute suivant vos possibilités.



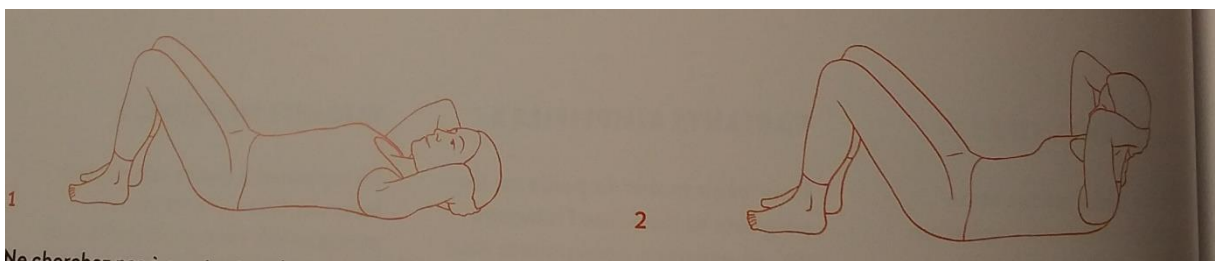
Variante :

- ✓ Progressez comme pour l'exercice principal, mais soulevez un pied du sol, puis l'autre et maintenez le bassin stable et droit
- ✓ Tenir l'exercice entre 20 secondes et 1 minute



Relevé de buste

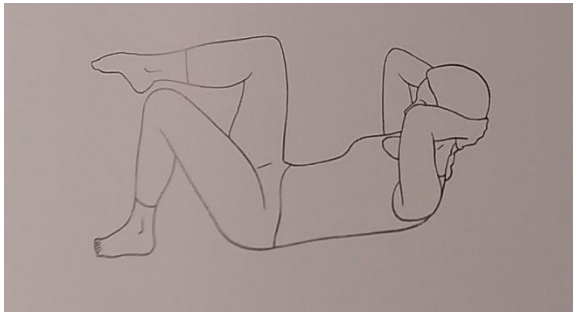
- ✓ Allongez vous sur le dos, les mains derrière la tête, les coudes écartés, les genoux sont pliés, les pieds sont posés au sol
- ✓ Inspirez en gardant la tête au sol (le ventre se gonfle, le creux lombaire s'accroît)
- ✓ Expirez en soulevant la tête et en décollant les épaules (le ventre se dégonfle et le creux lombaire s'efface)
- ✓ Répétez 15 à 30 fois le mouvement



Relevé de jambe

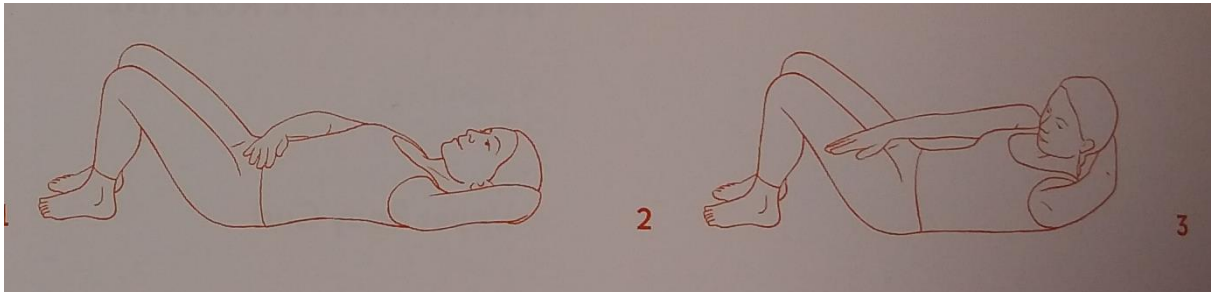
- ✓ Même posture que précédemment

- ✓ Sur l'expiration soulevez la tête et décollez les épaules et dans le même temps décollez le pied et soulevez le genou



Criss cross

- ✓ Position allongée, la main gauche est derrière la tête, l'autre main est posée sur le ventre
- ✓ Les genoux sont pliés, les pieds posés au sol, écartés largeur du bassin
- ✓ Inspirez en gardant la tête au sol
- ✓ Expirez, soulevez la tête et tendez le bras droit dans la diagonale, à côté de la cuisse gauche
- ✓ Inspirez et reposez la tête sur le tapis
- ✓ Faire 10 répétitions et enchaîner de l'autre côté



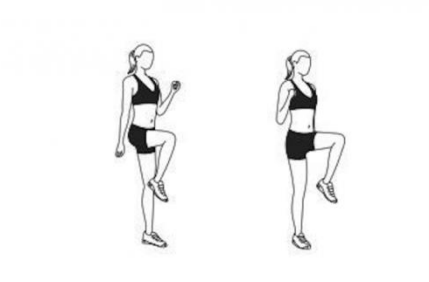
Travail cardio

Courir sur place ou corde à sauter

- ✓ tenir le rythme pendant 2 minutes

Monter de genoux

- ✓ tenir le rythme pendant 2 à 3 minutes



Jumping jack

- ✓ Sautez en écartant les bras et les pieds
- ✓ Sur le saut suivant, resserrez les bras et les pieds
- ✓ Tenir le rythme pendant 2 à 3 minutes



Ciseaux

- ✓ En sautant placez un pied devant et un pied derrière
- ✓ Inversez la position sur le saut suivant
- ✓ Tenir le rythme pendant 2 à 3 minutes



Squatt et saut

- ✓ Placez les pieds écartés à la largeur du bassin
- ✓ Inspirez et pliez les genoux pour descendre le bassin (les fesses vers l'arrière, position de l'assise)
- ✓ Sur l'expiration déplacez les jambes pour sauter
- ✓ Faire 10 à 20 répétitions

