

## Programme d'aide à l'entretien de sa santé physique et mentale

La séance complète pour pratiquants occasionnels (séance d'environ 35mn)

REUSSIR A S'ENTREtenir PHYSIQUEMENT A DOMICILE SANS CHARGE ADDITIONNELLE

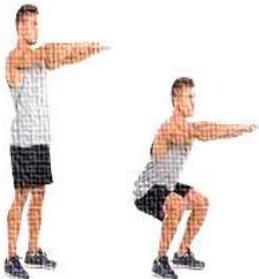
Elle est très simple et consiste à enchaîner au minimum **15 exercices**

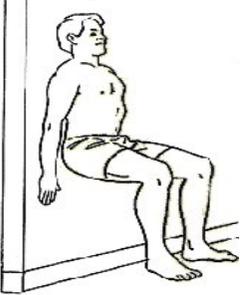
**Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes, à l'intensité dont tu es capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et tu as 30 secondes pour te reposer et changer d'exercice.**

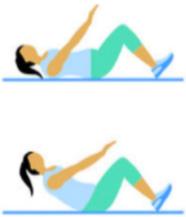
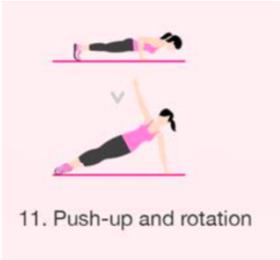
**NB : Si tu trouves cela trop difficile, tu peux passer sur des exercices effectués pendant 20 secondes d'exercice et 40 secondes de repos, l'idée étant d'arriver à finir tes 15 exercices**

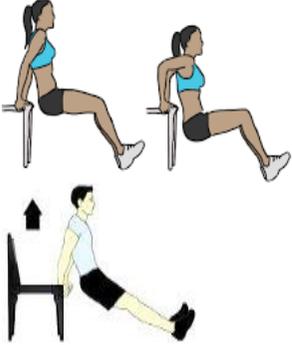
Réaliser si tu peux !

2 séries\* en 30/30 (30 sec de travail - 30sec de récupération) et 2 minutes de récupération entre les séries :

EXERCICES : W= 30 SEC + R=30 SEC	Muscle et Dispositif, consignes, Critère de réalisation	EXERCICES : W= 30 SEC + R=30 SEC	Muscle et Dispositif, consignes, Critère de réalisation
<p>1. Jumping Jack</p>  <p>1. Jumping jacks</p>	<p><b>Quadriceps/ fessiers/ ischios/ Jumeaux</b> <b>1. Les Jumpings Jacks</b> Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite. Erreur à éviter : se pencher en avant</p>	<p>7. Air squats</p> 	<p><b>Quadriceps/ Fessiers</b> <b>7. Les squats</b></p> <p>Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers. Erreur à éviter : Décoller les talons</p>

<p>2. La chaise Main long du mur</p> 	<p><b>Quadriceps</b> Placement de départ : - contre un mur, pieds largeur bassin, cuisses à 90° avec les jambes. - les abdominaux contractés, le dos plaqué au mur, le torse bombé. - le regard droit devant - les mains sont le long du corps pas en appuis sur les cuisses.</p> <p>Exécution : - maintenir la position en poussant sur ses talons.</p> <p>mettre les mains sur les cuisses / cambrer le dos et se pencher vers l'avant</p>	<p>8. Planche Gainée</p>  <p>8</p>	<p><b>8. La planche</b> En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes Erreur à éviter : Courber le dos / Soulever les fesses</p>
<p>3. Pompes -Variable : sur les genoux</p> 	<p><b>Pectoraux</b> En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci. Erreur à éviter : Cambrer le dos</p>	<p>9. Montée de Genoux</p>  <p>9. High knees running to place</p>	<p><b>Quadriceps/ Fessiers/ Jumeaux</b> <b>9. Course sur place</b> Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit. Erreur à éviter : Cambrer le dos vers l'avant</p>

<p>4. Crunchs genoux poitrine</p> 	<p><b>Abdominaux :</b>          Droit et obliques de l'Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol abdomen          Éviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque</p>	<p>10. Pompe puis rotation (Alterner D/G)</p>  <p>11. Push-up and rotation</p>	<p><b>Pectoraux/ Obliques/Carrés des lombes</b>  <b>10. La planche latérale</b></p> <p>En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.</p>
<p>5. Montées de Marche (Alterner D/G)</p>  <p>5. Step-up on to chair</p>	<p><b>Quadriceps/ Fessiers</b>  <b>5. Monter et descendre d'une chaise</b>          Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier). Erreur à éviter : Avancer le genou au-delà de la ligne des orteils</p>	<p>11 Fente avant (Alterner D/G)</p> 	<p><b>Quadriceps/ Fessiers/Ischios/ Jumeaux</b>  <b>11. Les fentes</b>          Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.          Erreurs à éviter : Cambreur le dos vers l'avant / Le genou arrière touche le sol / Avancer les hanches</p>

<p>6. Dips</p> 	<p><b>Triceps brachial</b>  <b>6. Les dips sur chaise</b> ou sur un banc ou une marche d'escalier.      Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.      Erreurs à éviter : Extension totale des bras/ Écarter les coudes lors de la descente</p>	<p>12. Planche latérale (Alterner D/G)</p> 	<p><b>Abdos : Droit et obliques de l'abdomen</b>  <b>12. La planche latérale</b>      En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.</p>
---	--	--	--

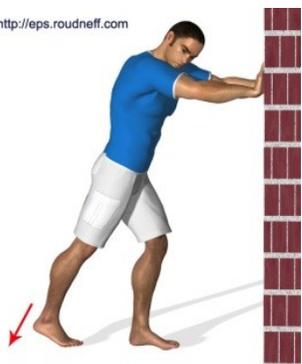
## LES ETIREMENTS du Bas du corps

### APRES L'EFFORT

S'assouplir et Récupérer

Étirements statiques : 3x20s, sans à coups

<http://eps.roudneff.com>



MOLLET



<http://eps.roudneff.com>

Quadriceps fessiers



<http://eps.roudneff.com>  
Brennera figures 3D

ischios

<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



Adducteurs.

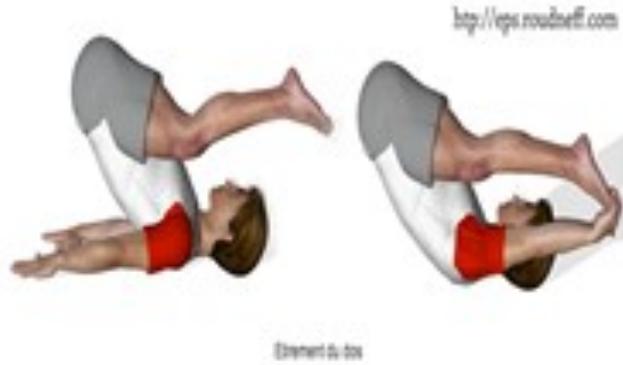


# LES ETIREMENTS du haut du corps

**APRES L'EFFORT**

S'assouplir et Récupérer

Étirements statiques : 3x20s, sans à coups



**LE DOS**



**TRICEPS**

http://eps.roudneff.com



**LES AVANT-BRAS**

**LES EPAULES**

# relaxyoga

Étirements statiques : 3x30s, sans à coups  
S'assouplir et Récupérer



Coller les pieds et écartez les genoux. Garder les fesses sur les talons et aller le plus loin avec les mains pour étirer le dos.



A 4 pattes, rentrer fort le ventre pour faire une bosse avec le dos. Rentrer la tête.



A 4 pattes, creuser le dos. Lever la tête vers l'arrière.



A genoux, se tenir droit. Venir étirer placer les 2 mains sur le haut du dos.



Sur le dos, plier les jambes et lever le bassin.  
Les bras sont détendus au sol.



Sur le dos, venir enlacer ses genoux contre son ventre.



A partir de l'exercice 6, laisser tomber les genoux d'un côté. La tête regarde du côté opposé. Faire des 2 côtés.



S'allonger sur le dos, fermer les yeux, détendre les jambes et les bras. 5 fois, remplir le plus possible les poumons et les vider (souffler) doucement.



A 4 pattes, rentrer fort le ventre pour faire une bosse avec le dos. Rentrer la tête.



A 4 pattes, creuser le dos. Lever la tête vers l'arrière.



A partir du 4 pattes, tendre les jambes et les bras pour mettre les fesses en l'air.  
☞ Pliez un peu les



Démarrer sur le ventre, mettre les mains au niveau de la poitrine. Tendre les bras et pencher la tête en arrière.  
☞ Je ne dois pas avoir mal dans le bas du dos.



Se mettre en planche. Les talons, le bassin et les épaules sont alignés. Les épaules sont au-dessus des poignets.



Depuis l'exercice n°5, fléchir les bras pour s'allonger au sol.  
☞ Pour que ce soit plus difficile je peux tenir quelques secondes le corps à 5 cm du sol



Depuis l'exercice n°6, tendre les bras et pencher la tête en arrière.  
☞ Pour complexifier tendez fort les bras pour décoller les cuisses du sol.



Plier une jambe vers l'avant et essayer de poser le bassin au sol. Gardez le dos droit.