



Séance à domicile

Objectifs de la semaine :

Renforcement musculaire du haut du corps

Renforcement musculaire du bas du corps

Solliciter le système cardio vasculaire

Recommandations :

- je garde une petite bouteille d'eau vers moi pour m'hydrater
- je vérifie que mes chaussures sont bien attachées
- je ne dois pas ressentir de douleur en faisant les exercices
- si je suis essoufflé(e), je m'assure que je suis quand même capable de parler. Sinon, je me repose

1. Echauffement articulaire :

Position de départ : Assis sur une chaise, les fesses à l'avant de la chaise, les pieds à largeur de hanches, les pieds à plat au sol et parallèles, le dos droit, contractez les abdos, redressez-vous :

Réaliser 10 répétitions pour chaque exercice

Chevilles : ramenez vos orteils vers vous / faites une pointe de pied

Genou : tendez votre jambe devant vous / ramenez votre pied au sol

Hanche : déplacez votre pied droit à droite / ramenez votre pied droit /
déplacez votre pied gauche à gauche / ramenez votre pied gauche

Torsion de la colonne vertébrale : tournez votre buste à droite en regardant derrière vous / revenez au milieu / tournez votre buste à gauche en regardant derrière vous / revenez au milieu (attention à garder le dos droit = redressez-vous)



Flexion latérale Colonne vertébrale : se pencher sur le côté droit en gardant les fesses bien ancrées sur la chaise / revenir droit / se pencher du côté gauche / revenir droit (attention à avoir le dos droit)

Epaules : levez les bras devant vous jusqu'à hauteur d'épaule / redescendez les bras le long du corps

Epaules : levez les bras sur le côté / redescendez les bras le long du corps

Nuque : fixez un point devant vous faites des grands « Oui » avec votre tête / faites des grands « Non » avec votre tête / venez collez votre épaule droite sur votre oreille droite.

Exercice 1 :

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
<p>Une bouteille d'eau de 50 ml Ou une haltère de 500 gramme</p>	<p style="text-align: center;"><u>Renforcement des triceps :</u></p> <p>Position de départ : Debout, les pieds à largeur de hanches, les genoux légèrement pliés, dos droit, buste penché en avant, coudes collés au corps, une bouteille (ou haltère) dans chaque main, pliez les coudes de façon à avoir les mains vers les épaules.</p> <p>Réalisation du mouvement: Expirez : Tendez les bras pour amener vos mains à côté de vos hanches Inspirez : ramenez vos mains vers vos épaules</p> <p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les coudes ne doivent surtout pas se décoller de votre corps - Gardez le dos bien droit - Penchez-vous en avant 	<p>2 séries de 8 répétitions avec 1 minute de repos entre les deux séries</p> <p>(vous faites 8 répétitions de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	



	<ul style="list-style-type: none">- Réalisez tout le mouvement lentement : contrôlez la descente et la montée- Pensez à bien respirer car la respiration aide exécuter correctement le geste <p>Adaptations : Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 6 répétitions Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 10 répétitions</p>		
--	---	--	--

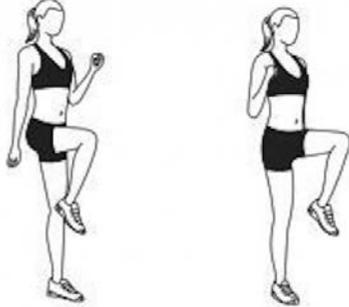
Exercice 2

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
Aucun matériel	<p style="text-align: center;">Renforcement des abdominaux</p> <p>Position de départ : Assis sur une chaise, les fesses à l'avant de la chaise (vous ne devez pas avoir le dos collé à votre dossier de chaise !), les pieds à largeur de hanches, les pieds à plat au sol et parallèles, le dos droit, les mains sur les accoudoirs de la chaise</p> <p>Réalisation du mouvement : Expirez : Levez vos deux jambes pour les ramener en direction de votre ventre en gardant le dos droit Inspirez : déposez lentement vos pieds au sol</p> <p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gardez le dos droit, - Gardez les fesses bien ancrées sur la chaise - Ne pas se déséquilibrer vers l'arrière 	<p>2 séries de 8 répétitions avec 1 minute de repos entre les deux séries</p> <p>(vous faites 8 répétitions de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	



	<ul style="list-style-type: none">- Ne pas toucher le dossier de chaise avec votre dos- Réalisez tout le mouvement lentement : contrôlez la descente et la montée- Pensez à bien respirer car la respiration aide exécuter correctement le geste <p>Adaptations : Si les deux jambes c'est compliqué : alternez vos jambes : levez une jambe après l'autre Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 6 répétitions Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 10 répétitions</p>		
--	---	--	--

Exercice 3

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
Aucun matériel	<p style="text-align: center;">Montée de genoux</p> <p>Position de départ : Debout, derrière un dossier de chaise (vous pouvez vous tenir au dossier de chaise) les pieds écartés à largeur des hanches, pieds à plat et parallèles, dos droit</p> <p>Réalisation du mouvement : Pendant 20 secondes faites le plus de levers de genoux possible : Lever un genou puis reposer le pied puis levez l'autre genou puis reposer le pied.</p> <p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenez-vous au dossier de chaise pour éviter de perdre l'équilibre - Gardez votre dos droit - Maintenez un bon rythme d'exécution du mouvement 	2 séries de 20 secondes avec 1 minute de repos entre les deux séries (vous faites 20 secondes de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)	

	<p>Adaptations : Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 15 secondes Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 30 secondes</p>		
--	--	--	--

3. Etirements :

Etirer le triceps :



Etirer les abdominaux :



Etirer les jambes :

