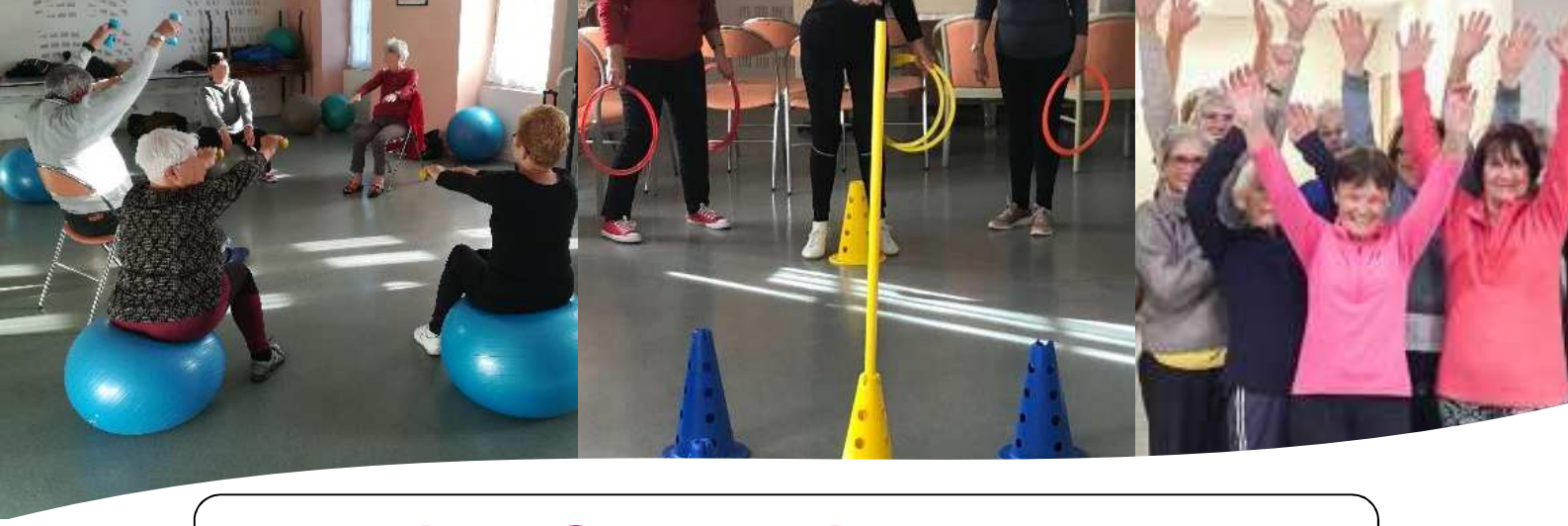


SPORT SANTE

Fiche n°3

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT VENDEE

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être

SITUATION n° 3 : Renforcement musculaire

Objectif : Rester en forme
Matériel : bouteille d'eau, chaise, tapis
Mise en place :

ECHAUFFEMENT

Le cou
Détendez vos épaules et amenez votre menton vers votre poitrine en expirant et penchez doucement la tête en arrière, en inspirant, 20 fois. Faites la même chose en regardant de côté, à gauche puis à droite, 10 fois par côté.
Attention ne pas pencher la tête trop en arrière. Faites des mouvements lents

Les épaules
Faites 10 cercles avec l'épaule gauche, dans un sens puis dans l'autre.
Faites la même chose avec l'autre épaule.
Inspirer profondément et expirer à fond.

Le dos
Levez doucement vos bras tendus au-dessus de votre tête. Inclinez-vous à gauche en expirant, inspirez en revenant droit.
Faites le 10 fois puis changez de côté.

Les hanches
Placez vos mains sur vos hanches ou vous pouvez vous tenir à une chaise. Levez un pied et balancez-le d'avant en arrière 10 fois.
Changez de jambe

Les genoux
Debout, tenez-vous à une chaise levez la cuisse gauche jusqu'à obtenir un angle droit, puis reposer là, répéter 10 fois.
Changez ensuite de jambe.

Les chevilles
Debout, gardez la même position que pour l'échauffement des genoux.
Effectuez 10 cercles avec votre cheville dans un sens puis dans l'autre. Changez ensuite de pied.

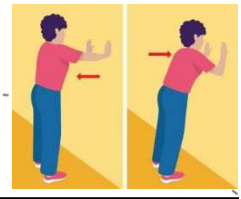
CORPS DE SEANCE
Niveau 1

1

Position de départ : Debout,

Mouvement : Soulevez le genou droit le plus haut possible. Abaissez-le, puis soulevez la jambe gauche. Soulevez et abaissez vos jambes 20 fois.

5



Position de départ : Debout, tenez-vous une longueur de bras devant un mur vide. Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules.

Mouvement : Gardez vos pieds plantés au sol pendant que vous approchez lentement votre corps du mur. Repoussez-vous doucement pour que vos bras soient droits. Répétez l'exercice 20 fois.

2

Position de départ : Debout, tenez-vous derrière une chaise.

Mouvement : Soulevez lentement votre jambe droite en arrière, ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe. Répétez ce mouvement 15 fois par jambe.

A MON RYTHME

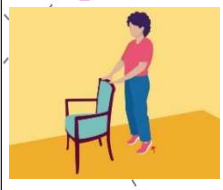
Faire 2 à 4 tours du circuit

Augmenter chaque jour le nombre de répétitions

Position de départ : Debout, tenez-vous droit derrière la chaise avec vos pieds légèrement écartés.

Mouvement : Soulevez vos bras devant vous ou tenez-vous à une chaise. Décoller vos talons aussi haut que possible et reposer vos talons doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise ou le comptoir. Répétez l'exercice 20 fois.

4



3

Position de départ : Debout, tenez-vous derrière la chaise avec vos pieds légèrement écartés.

Mouvement : Soulevez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit, vos orteils vers l'avant, et regardez droit devant vous. Abaissez votre jambe droite lentement. Répétez cet exercice 15 fois par jambe.

CORPS DE SEANCE
Niveau 2

CIRCUIT
A MON RYTHME

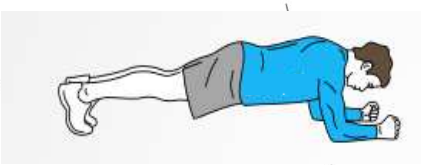
Faire 2 à 4 tours du circuit

Jour 1 et 2 : 30s d'exercice, 20s de repos

Jour 3 et 4 : 45s d'exercice, 25s de repos

Jour 5 : 1'min d'exercice, 30s de repos

1



Position de départ : Sur un tapis, appuyez-vous sur les avant-bras et orteils, tout en maintenant votre corps bien droit. Ne vous cambrez surtout pas et contractez le ventre.

Mouvement : maintenir la position j'inspire et j'expire lentement le temps de l'exercice.

Si vous vous sentez en difficulté : posez les genoux au sol

2

Position de départ : Sur un tapis, position quadrupédique (à quatre pattes) appuyez-vous sur les paumes de mains, tout en maintenant votre corps bien droit. Contractez le ventre.

Mouvement : Relevez la jambe droite vers l'arrière et vers le haut, afin de garder la jambe à 90°C. Revenez à la position initiale, sans reposer le genou droit au sol. Expirez dans l'effort. Changez de côté après le temps imparti.

Si vous vous sentez en difficulté : montez la jambe uniquement à 45°

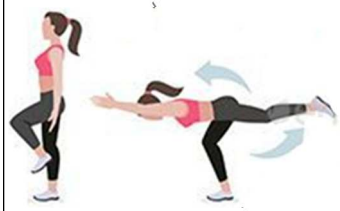
3

Position de départ : Allonger, jambes fléchies 90°, haltères bouteille d'eau dans chaque main, tendre vos bras au-dessus du visage.

Mouvement : Descendre vos bras en même temps de chaque côté, puis remonter. Revenez à la position initiale.
Maintenir la position des jambes. Répétez l'exercice. J'inspire quand je descends les bras, j'expire quand je remonte les bras.

Si vous vous sentez en difficulté : posez les pieds au sol

4



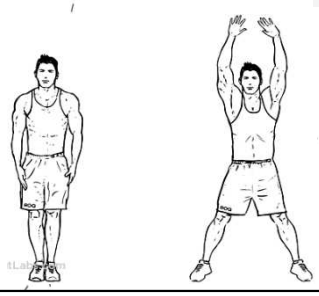
Position de départ : debout, pied droit au sol jambe tendue, pied gauche semi-fléchies décoller du sol, bras tombant le long du corps.

Mouvement : Contractez les abdominaux, basculez le buste et les bras vers l'avant, soulevez lentement votre jambe gauche en arrière, ne pliez pas le genou. Revenez à la position initiale, sans reposer le pied gauche au sol.

J'inspire quand je bascule le corps vers l'avant, j'expire quand je reviens à la position initiale. Changez de côté après le temps imparti.

Si vous vous sentez en difficulté : descendez uniquement à 45°

5



Position de départ : debout, jambes serrées, les bras le long du corps.

Mouvement : Ecartez vos jambes en sautant, puis en même temps levez vos bras au-dessus de la tête. Revenez à la position initiale. Répétez l'exercice rapidement.

J'inspire quand je monte les bras, j'expire quand je redescends les bras.

Si vous vous sentez en difficulté : montez les bras à hauteur des épaules

ETIREMENTS

Epaules
Je prends mon coude droit avec ma main gauche. Je tire mon coude du côté gauche.
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.

Hanches et Dos
Levez doucement, bras tendus au-dessus de votre tête. Inclinez-vous à gauche en expirant, inspirez
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.

Dos et Jambes
Levez doucement, bras tendus au-dessus de votre tête. Inclinez-vous vers l'avant en expirant, inspirez
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.

Cuisses
Je prends ma cheville droite avec ma main droite. Je rapproche le talon le plus près de la fesse.
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.

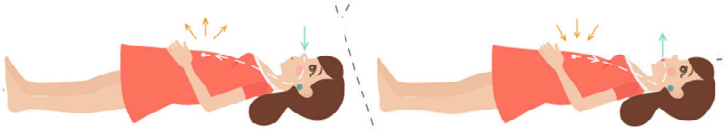
Mollets
Appuyez-vous contre un mur et mettez-vous en fente, la jambe avant pliée et la jambe arrière tendue.
Amenez votre poids sur la jambe avant le genou ne dépasse pas la pointe du pied. Gardez bien le talon de la jambe arrière au sol.
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.

Adducteurs
Debout, les jambes écartées de deux fois la largeur des épaules, mettez vos mains sur vos hanches et fléchissez votre jambe gauche. Gardez la jambe droite bien tendue.
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.

RELAXATION
Au choix

La respiration abdominale
La respiration abdominale permet de réduire les problèmes dus à l'hypertension.
Une main sur votre poitrine et l'autre sur le ventre, inspirez profondément par le nez en vous assurant toujours que votre diaphragme soit suffisamment gonflé d'air. Ouvrez un maximum votre cage thoracique pour que vous puissiez parfaitement sentir l'air traverser votre poitrine. Répétez l'exercice 6 à 8 fois.
Si vous souhaitez ralentir votre fréquence cardiaque, pratiquez cet exercice de respiration environ 10 minutes chaque jour, pendant 2 à 3 mois. La respiration abdominale est idéale avant un examen ou un événement stressant.

La respiration alternée
Cet exercice de respiration apporte le calme et l'équilibre entre la région droite et gauche du cerveau.
Placez-vous en tailleur, la posture la plus classique et la plus confortable de méditation. Lorsque vous atteignez le sommet de votre inspiration, placez votre pouce droit pour boucher votre narine gauche, puis expirez par la narine droite. Inversez ensuite, inspirez en vous bouchant la narine droite avec votre index droit, puis expirer en vous bouchant la narine gauche. Et ainsi de suite...
Appliquez cet exercice à tout moment : lorsque vous avez besoin de concentration et d'énergie, mais aussi pour vous détendre avant d'aller dormir.



La relaxation progressive
Pour soulager vos tensions musculaires de la tête aux pieds, fermez vos yeux et concentrez-vous sur chaque partie de votre corps pendant deux ou trois secondes. Visualisez étape par étape chaque partie de votre corps : commencez par vous concentrer sur les pieds, les genoux, les cuisses, les fesses. Remontez à la poitrine, aux bras, au cou, à la mâchoire et à la tête. Gardez une respiration lente pendant tout l'exercice.
Cet exercice de respiration est idéal pour vous détendre après une grosse journée ou au moment du coucher.