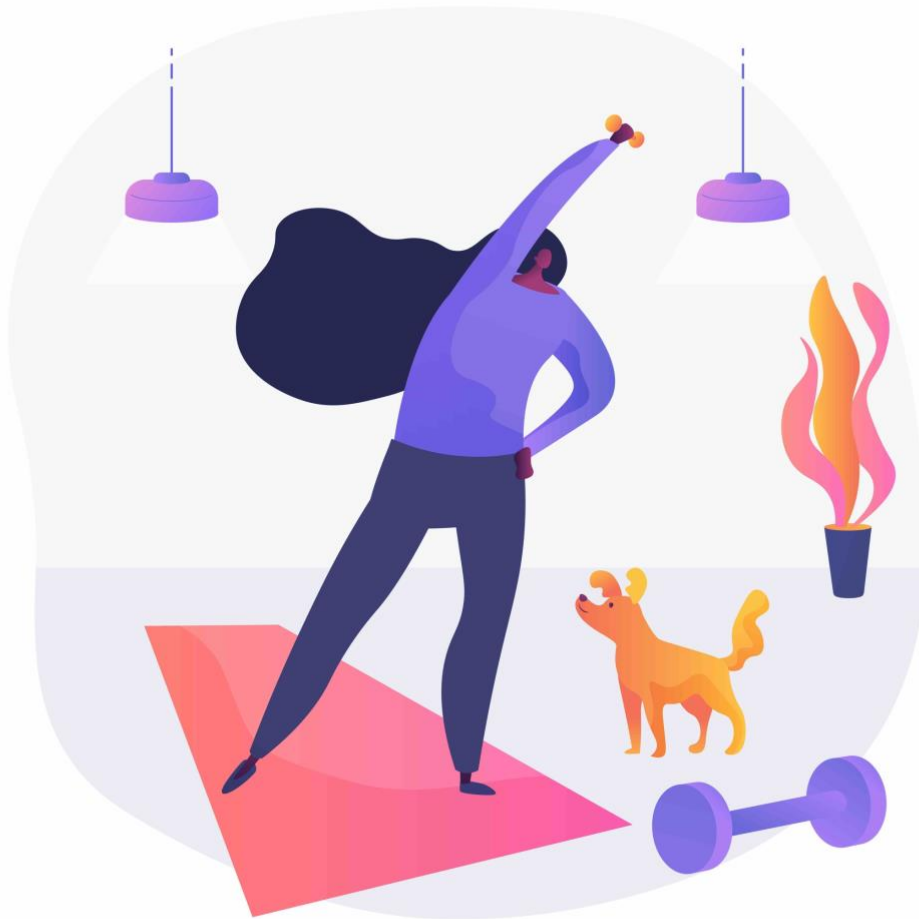


Programme d'activité physique à la maison



Alix Augustin – Stagiaire du Club Cœur et Santé

Sous la tutelle de Fanny MARGIER, enseignant APA
et Lamia KESRI TARTIERE, cardiologue référent
CCS HYERES TOULON

Introduction

Ce livret est un document support qui vous propose un cycle de renforcement musculaire sur 6 semaines, à raison de 2 séances d'environ 45-50 minutes par semaine.

Il a été conçu dans le cadre de mon stage, dont la thématique est d'évaluer l'adhésion à un programme d'activité physique à la maison.

Chaque semaine sont programmées deux séances. Il s'agit de deux fois la même, ce qui vous permettra de découvrir la séance la première fois, et ensuite de la refaire plus facilement la seconde fois.

En fonction des séances, du matériel sera nécessaire. Il s'agit de petit matériel que vous pouvez normalement facilement trouver à la maison, et remplacer si nécessaire.

Tous les exercices proposés dans le livret sont accompagnés de conseils pour les réaliser en toute sécurité. Néanmoins, si certains mouvements sont douloureux pour vous, ne forcez pas, il serait dommage que vous vous blessiez.

Quatre des douze séances programmées sont prévues au sol. Si vous avez des limitations pour ce qui est par exemple de passer à quatre pattes, des adaptations sont proposées. Sinon, vous pouvez toujours faire le choix de refaire une des séances debout vues précédemment.

Pensez lors de vos séances à pratiquer dans une tenue adaptée, confortable et dans laquelle vous pouvez bouger aisément. Vous pouvez porter des chaussures si vous le souhaitez, mais cela n'est pas indispensable. Ayez également une petite bouteille d'eau à proximité, pour pouvoir boire lorsque vous en ressentirez le besoin.

Enfin, veillez à pratiquer dans un espace dégagé, afin que vous ne soyez pas gêné lors de vos séances.

Chaque séance s'articulera toujours de la même façon, en trois parties : échauffement, corps de séance et retour au calme.

Vous pouvez imprimer le livret, ou bien le conserver en version PDF. **Le sommaire est interactif**, et vous permettra de naviguer aisément entre les pages.

Vous n'aurez qu'à cliquer sur la séance qui vous intéresse dans le sommaire, et si tout fonctionne bien, cela devrait automatiquement vous renvoyer sur la séance en question.

Il existe en plus de cela des **liens actifs dans le document**, qui de la même façon vous permettront de naviguer plus facilement entre l'échauffement et votre séance.

Bonne pratique !

Table des matières

INTRODUCTION	2
ÉCHAUFFEMENT SEANCES DEBOUT	4
ÉCHAUFFEMENT SEANCES AU SOL	6
SEMAINE 1	9
SEANCES 1 ET 2 : SEANCES DEBOUT - INTENSITE LEGERE	9
SEMAINE 2	13
SEANCES 3 ET 4 : SEANCES DEBOUT - INTENSITE MODEREE	13
SEMAINE 3	16
SEANCES 5 ET 6 : SEANCES AU SOL – INTENSITE LEGERE	16
SEMAINE 4	20
SEANCES 7 ET 8 : SEANCES DEBOUT - TRAVAIL DE L’EQUILIBRE	20
SEMAINE 5	24
SEANCES 9 ET 10 : SEANCES DEBOUT - INTENSITE MODEREE	24
SEMAINE 6	26
SEANCES 11 ET 12 : SEANCES AU SOL - INTENSITE MODEREE	26
RETOUR AU CALME : SEANCES DEBOUT	30
RETOUR AU CALME : SEANCES AU SOL	32
GLOSSAIRE	33

Échauffement séances debout

Durée de l'échauffement : 7 à 10 minutes

Matériel : aucun

Respiration : Respirez calmement, à un rythme qui vous convient.

Mise en route cardiovasculaire :

- 1 min : Marchez d'un bon pas dans la pièce dans laquelle vous vous trouvez,
- 1 min : Marchez en montant le genou à chaque pas,
- 1 min : Marchez en ramenant le talon vers la fesse à chaque pas,
- 30 secondes : Marchez sur la pointe des pieds. Faites attention à ne pas laisser vos chevilles partir vers l'extérieur pour protéger les articulations.

Échauffement articulaire :

L'échauffement articulaire part des chevilles et remonte jusqu'aux cervicales en passant par les principales articulations du corps.

Chevilles : Debout avec les pieds légèrement écartés, basculer le poids du corps sur un pied, et passer sur la pointe de l'autre pied. Mobiliser la cheville du pied surélevé en décrivant des petits cercles.

A faire 10 fois dans un sens puis dans l'autre, sur chaque cheville.

Genoux : coller les pieds l'un contre l'autre. Fléchir légèrement les genoux et poser les mains sur les genoux. Mobiliser les genoux en décrivant des petits cercles.

A faire 10 fois dans un sens puis dans l'autre.

Hanches/bassin : se placer avec les pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin. Placer les mains sur les hanches et décrire de grands cercles avec le bassin.

A faire 10 fois dans un sens puis dans l'autre.

Épaules :

- Hausser les épaules, puis les abaisser le plus possible. *10 fois.*
- Faire des moulinets avec les deux bras en même temps. *10 cercles vers avant, 10 vers l'arrière.*

Coudes : tendre les bras devant soi, plier les coudes pour venir toucher les épaules puis tendre de nouveau les bras devant soi.

A faire 10 fois.

Poignets : entrecroiser les doigts, mobiliser les poignets, *10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre.*

Cervicales : Attention, vous pouvez ressentir une sensation d'étirement dans la nuque, mais cela ne doit pas être douloureux.

- Ramener le menton à la poitrine, puis relever la tête vers le plafond. *5 fois.*

- Faire des rotations de la tête, comme pour regarder par-dessus votre épaule, une fois à gauche, une fois à droite. *5 fois*.
- Effectuer des inclinaisons de la tête, en rapprochant l'oreille de l'épaule. Garder les épaules bien basses. *5 fois*.

Renvoi à votre séance : (cliquez sur votre séance)

- [SEANCES 1 ET 2 : SEANCES DEBOUT - INTENSITE LEGERE](#)
- [SEANCES 3 ET 4 : SEANCES DEBOUT - INTENSITE MODEREE](#)
- [SEANCES 7 ET 8 : SEANCES DEBOUT - TRAVAIL DE L'EQUILIBRE](#)
- [SEANCES 9 ET 10 : SEANCES DEBOUT - INTENSITE MODEREE](#)

Échauffement séances au sol

Durée de l'échauffement : 7 à 10 minutes

Matériel : un espace où il est possible de s'allonger au sol, un tapis de gym ou de yoga, une serviette, ou un tapis... pour plus de confort.

Respiration : Respirez calmement, à un rythme qui vous convient.

Mise en route cardiovasculaire :

- 1 min : Marchez d'un bon pas dans la pièce dans laquelle vous vous trouvez,
- 1 min : Marchez en montant le genou à chaque pas,
- 1 min : Marchez en ramenant le talon vers la fesse à chaque pas,
- 30 secondes : Marchez sur la pointe des pieds. Faites attention à ne pas laisser vos chevilles partir vers l'extérieur pour protéger les articulations.

Échauffement musculo-articulaire :

Position : au sol allongé sur le dos, poser les talons près des fesses.

Attention ! Pour les exercices au sol, lorsque vous êtes allongé, le dos peut ne pas être plaqué au sol dans la région lombaire. Pour protéger le bas du dos, effectuez une rétroversion du bassin : basculez les hanches vers l'arrière comme pour rentrer un peu les fesses, ce qui permettra d'avoir la colonne vertébrale bien à plat au sol :



Chevilles et mollets : Passer sur la pointe des pieds puis reposer les talons au sol.
10 répétitions.



Genoux et quadriceps : tendre la jambe, en gardant les cuisses et les genoux alignés.
10 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite.



Hanches et fléchisseurs de hanche : Ramener le genou à la poitrine.
10 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite.



Position : assis sur le tapis ou debout.

Épaules : Hausser les épaules, puis les abaisser le plus possible.
10 répétitions.

Coudes : tendre les bras devant soi, plier les coudes pour venir toucher les épaules puis tendre de nouveau les bras devant soi.
A faire 10 fois.

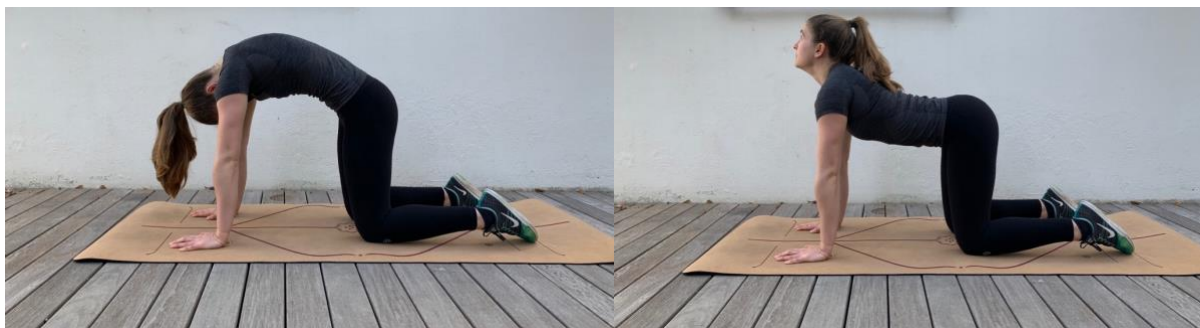
Poignets : entrecroiser les doigts, mobiliser les poignets, *10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre.*

Position : à 4 pattes

Épaules, dos et cervicales : Partez d'une position à 4 pattes, avec les genoux en dessous des hanches et les mains alignées avec les épaules.

- En expirant, poussez fort sur vos mains et arrondissez le dos au maximum en ramenant le menton à la poitrine.
- En inspirant, abaissez les épaules, regardez vers le haut et creusez le dos.

A répéter 10 fois.



Si vous ne pouvez pas vous tenir à quatre pattes, vous pouvez réaliser le même exercice en position assise : on creuse le dos sur l'inspiration, on l'arrondit sur l'expiration.

Renvoi à votre séance : (cliquez sur votre séance)

- [SEANCES 5 ET 6 : SEANCES AU SOL – INTENSITE LEGERE](#)
- [SEANCES 11 ET 12 : SEANCES AU SOL - INTENSITE MODEREE](#)

Semaine 1

Séances 1 et 2 : séances debout - intensité légère

Matériel requis : une chaise avec dossier

Commencez par vous échauffer avec l'[ÉCHAUFFEMENT SEANCES DEBOUT](#). (Vous pouvez cliquer le texte en bleu pour être renvoyé à la bonne partie).

Travail du membre inférieur

Montée sur la pointe des pieds (mollets : triceps sural) :

3 x 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : face au dossier de la chaise, les mains appuyées sur le dossier de la chaise, pieds à écartement des épaules.

Monter sur la pointe des pieds en expirant, redescendre sur les talons doucement, sur une inspiration.

Point sécurité : Attention à ne pas laisser les chevilles partir vers l'extérieur pour protéger les articulations.

Abduction de hanche (moyens fessiers) :

3 x 10 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite.

15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : à côté du dossier de la chaise, une main appuyée sur le dossier de la chaise. Ouvrir la jambe sur le côté en expirant (mouvement d'abduction), la ramener au centre en retenant à la descente (ne pas lâcher brutalement) sur une inspiration.



Montée de genou (psoas iliaque) :

3 x 10 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite.

15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : à côté du dossier de la chaise, une main appuyée sur le dossier de la chaise. Monter le genou jusqu'à avoir la cuisse à l'horizontale en expirant, puis redescendre le genou en retenant à la descente sur une inspiration.

Talon fesse (ischio-jambiers) :

*3 x 10 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite.
15 à 20 secondes de repos entre les séries.*

Position de départ : face au dossier de la chaise, les mains appuyées sur le dossier de la chaise, pieds à écartement des épaules.

Ramener le talon à la fesse en pliant le genou, sur une expiration. Faites attention à bien garder les deux genoux alignés. Redescendre le pied sur l'expiration.



Levers de chaise (quadriceps et fessiers)

3 x 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : assis sur le bord de la chaise, pieds posés au sol à écartement des épaules. Tendre les deux bras devant soi, expirer et se lever de la chaise en même temps. Une fois arrivé en position debout, se rasseoir sur la chaise.

Point sécurité : faites attention à ne pas creuser le dos lors de l'exercice. Vous pouvez vous pencher en avant lorsque vous vous levez, mais veillez à garder le dos bien plat.



Travail du tronc

Abdominaux profonds : le transverse

3 x 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : assis avec les fesses bien au fond de la chaise, le dos bien à plat contre le dossier. Poser une main sur le ventre pour sentir le mouvement.

Inspirez, puis en expirant par la bouche sur deux secondes, essayez de réduire au maximum l'épaisseur de votre ventre, comme si vous souhaitiez coller votre nombril contre votre colonne vertébrale. Inspirez en regonflant le ventre puis recommencez.



Travail des membres supérieurs

Flexion des coudes (biceps) :

3 x 20 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, les pieds légèrement écartés, bras le long du corps, poings fermés. En expirant, ramenez les poings aux épaules en pliant le coude. Lorsque vous expirez, redescendez lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient de nouveau le long du corps.

Élévations latérales des bras (épaules) :

3 x 20 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, les pieds légèrement écartés, bras le long du corps, poings fermés.

En expirant, ouvrir les bras latéralement, jusqu'à l'horizontale puis les abaisser lentement.



Retour au calme : (cliquez sur le texte en bleu)

[RETOUR AU CALME : SEANCES DEBOUT](#)

Semaine 2

Séances 3 et 4 : séances debout - intensité modérée

Commencez par vous échauffer avec l'[ÉCHAUFFEMENT SEANCES DEBOUT](#). (Vous pouvez cliquer sur le texte en bleu pour être renvoyé à la bonne partie).

Matériel requis :

- Un ballon/coussin/objet léger que l'on peut tenir à bout de bras,
- deux petites bouteilles d'eau de 50cl ou 1l/ deux petites haltères/deux petits objets de poids similaires faciles à tenir en main,
- Une chaise.

Travail du membre inférieur

Montée sur la pointe des pieds (mollets : triceps sural) :

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, pieds à écartement des épaules, mains sur les hanches.

Monter sur la pointe des pieds en expirant, redescendre sur les talons doucement, sur une inspiration.

Point sécurité : Attention à ne pas laisser les chevilles partir vers l'extérieur pour protéger les articulations. Pour plus facilement conserver votre équilibre, fixez un point à hauteur des yeux.

Fentes avant (fessiers, quadriceps, ischio-jambiers) :

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries. **Changer de jambe à chaque répétition.**

Position de départ : debout, pieds à écartement des hanches, mains sur les hanches ou bras tendus devant soi.

En inspirant, avancez un pied loin devant vous, et pliez le genou arrière, comme pour vous agenouiller. Juste avant que le genou arrière ne touche le sol, soufflez, poussez fort sur vos pieds et revenez en position initiale.

Point sécurité : lorsque vous êtes en position basse, le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied avant, afin de protéger vos articulations.



Squats (quadriceps, fessiers) :

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, les pieds à écartement des hanches ou un peu plus, pointes de pied légèrement tournées vers l'extérieur.

En inspirant, fléchissez les genoux comme pour vous assoir sur une chaise. Tendez en même temps les bras devant vous pour ne pas être déséquilibré. Soufflez et tendez vos jambes pour revenir en position initiale.

Point sécurité : veillez à garder le dos bien plat lors du squat pour protéger vos lombaires.



Travail du tronc

Torsions du buste (Obliques et épaules) :

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Prenez votre ballon/objet

Position de départ : debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, bras tendus devant soi en tenant le ballon.

En soufflant, pivotez les épaules en gardant les bras tendus, comme si vous vouliez poser l'objet à votre gauche. Gardez le bassin bien fixe. En inspirant, revenez en position initiale. Pivotez ensuite de l'autre côté.



Travail du membre supérieur

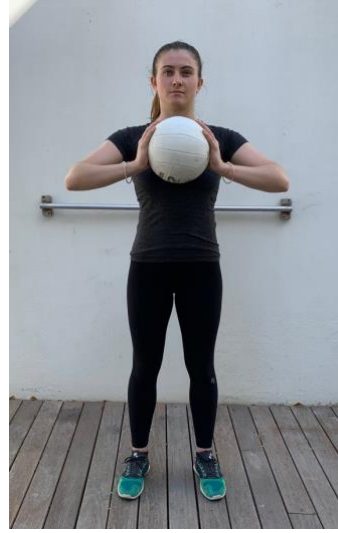
Flexions des coudes bras levés (Triceps et épaules) :

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Prenez votre ballon/objet

Position de départ : debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, bras tendus devant soi en tenant le ballon.

En inspirant, ramener le ballon à la poitrine puis tendre les bras devant soi en soufflant.



Flexion des coudes (biceps) :

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Prenez vos haltères/bouteilles

Position de départ : debout, les pieds légèrement écartés, bras le long du corps.

En expirant, ramenez les poings aux épaules en pliant le coude. Lorsque vous expirez, redescendez lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient de nouveau le long du corps.

Retour au calme : (cliquez sur le texte en bleu)

[RETOUR AU CALME : SEANCES DEBOUT](#)

Semaine 3

Séances 5 et 6 : séances au sol – intensité légère

Matériel requis : un espace où il est possible de s'allonger au sol, un tapis de gym ou de yoga, ou une serviette, ou un tapis... pour plus de confort.

Commencez par vous échauffer avec l'**ÉCHAUFFEMENT SEANCES AU SOL**

Attention ! Pour les exercices au sol, lorsque vous êtes allongé, le dos peut ne pas être plaqué au sol dans la région lombaire. Pour protéger le bas du dos, effectuez une rétroversion du bassin : basculez les hanches vers l'arrière comme pour rentrer un peu les fesses, ce qui permet d'avoir la colonne vertébrale bien à plat au sol :



Ponts fessiers (fessiers, ischio-jambiers) :

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : Allongé sur le tapis, les talons posés près des fesses, pieds à écartement des hanches et les bras le long du corps.

En soufflant, appuyer fort les pieds dans le sol, et pousser de façon à soulever les fesses, jusqu'à ce que les cuisses et le tronc soient alignés. En inspirant, redescendre les fesses sur le tapis.



Abduction de hanche (moyens fessiers) :

3 x 10 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : allongé sur le côté, la tête peut reposer sur le bras inférieur, ou bien être appuyée sur la paume de main.

En expirant, élever la jambe supérieure, puis sur l'inspiration la redescendre doucement jusqu'à la position initiale.



Adduction de hanche (adducteurs) :

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position initiale : Allongé sur le tapis, les talons posés près des fesses, pieds à écartement des hanches et les bras le long du corps.

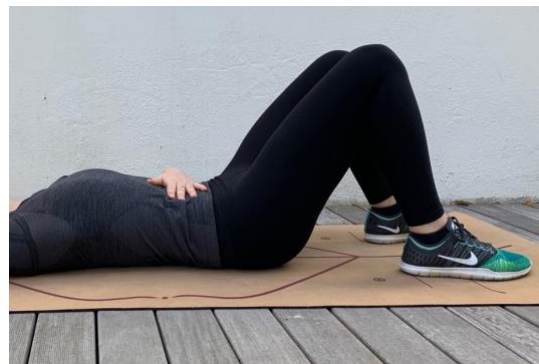
Coller les genoux l'un contre l'autre et « forcer » en poussant les genoux l'un contre l'autre en soufflant, sur 3 secondes.

Travail du tronc

Transverse :

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position initiale : Allongé sur le tapis, les talons posés près des fesses, pieds à écartement des hanches et les bras le long du corps. Une main posée sur le ventre pour sentir le mouvement. Inspirez, puis en expirant par la bouche sur deux secondes, essayez de réduire au maximum l'épaisseur de votre ventre, comme si vous souhaitiez coller votre nombril contre votre colonne vertébrale. Inspirez en regonflant le ventre puis recommencez.



Travail global

Élévation des épaules :

2 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries. Changer de bras à chaque répétition.

Position initiale : à 4 pattes, avec les genoux en dessous des hanches et les mains alignées avec les épaules, le dos bien plat.

En soufflant, tendez le bras gauche devant vous jusqu'à l'horizontale. Inspirez en reposant la main à sa place sur le tapis, puis faites la même chose de l'autre côté. Faire une fois le mouvement à gauche puis à droite correspond à deux répétitions.



Élévation de la jambe (fessiers) :

2 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries. Changer de jambe à chaque répétition.

Position initiale : à 4 pattes, avec les genoux en dessous des hanches et les mains alignées avec les épaules, le dos bien plat.

En soufflant, tendez la jambe gauche derrière vous jusqu'à l'horizontale. Inspirez en reposant le genou à sa place sur le tapis, puis faites la même chose de l'autre côté. Faire une fois le mouvement à gauche puis à droite correspond à deux répétitions.



Combinaison des deux :

2 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries, alterner à chaque répétition.

Position initiale : à 4 pattes, avec les genoux en dessous des hanches et les mains alignées avec les épaules, le dos bien plat.

En soufflant, tendre le bras et la jambe **OPPOSÉE** en même temps. Reposer puis faire la même chose de l'autre côté.



Si vous ne pouvez pas faire l'exercice à cause de limitations au niveau des poignets, vous pouvez essayer de réaliser l'exercice en prenant appui sur :

- Les poings, fermés, à condition d'être bien stable au niveau des poignets ;
- Les coudes : posez les avant-bras sur le tapis, vous serez plus bas, mais il n'y aura pas de mobilisation au niveau des poignets.

Si ces deux adaptations ne vous conviennent pas, vous pouvez réaliser cet exercice à la place. Placez-vous sur le dos, pieds posés près des fesses, dos bien à plat sur le tapis, bras le long du corps :

- 2 fois 10 répétitions : ramener alternativement le genou gauche et le genou droit à la poitrine, en soufflant.
- 2 fois 10 répétitions : tendre alternativement le bras gauche et le bras droit vers le plafond, en soufflant.
- 2 fois 10 répétitions : en soufflant, lever le bras gauche et plier la jambe **OPPOSÉE** (droite) en même temps. Reposer puis faire la même chose de l'autre côté.

Retour au calme : (cliquez sur le texte en bleu)

[RETOUR AU CALME : SEANCES AU SOL](#)

Semaine 4

Séances 7 et 8 : séances debout - travail de l'équilibre

Matériel requis : une chaise avec dossier, deux petites haltères, livres ou petites bouteilles.

Commencez par vous échauffer avec l'**ÉCHAUFFEMENT SEANCES DEBOUT**.

Rythme modéré, 10 à 15 secondes de repos entre les séries.

Travail du membre inférieur

Pour tous les exercices sur un pied, garder la chaise à proximité.

Montée sur la pointe des pieds (mollets : triceps sural) :

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, pieds à écartement des épaules, mains sur les hanches.

Monter sur la pointe des pieds en expirant, redescendre sur les talons doucement, sur une inspiration.

Point sécurité : Attention à ne pas laisser les chevilles partir vers l'extérieur pour protéger les articulations. Pour plus facilement conserver votre équilibre, fixez un point à hauteur des yeux.

Travail en circuit :

Il s'agit d'exercices déjà abordés lors des deux premières séances.

On fait 10 répétitions du premier exercice, puis, SUR LA MEME JAMBE on enchaîne sur 10 répétitions du second exercice, puis enfin du troisième, ensuite on fait la même chose de l'autre côté.

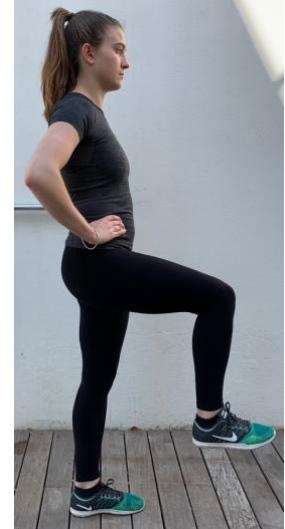
Le circuit se fait une fois sur une jambe, puis ensuite sur l'autre, 3 fois.

Essayez de ne pas reposer le pied entre les répétitions/ exercices :
30 secondes de repos entre les séries.

- **Flexion de hanche (psoas iliaque) :**

Position de départ : debout, mains sur les hanches, pieds à écartement des épaules.

Monter le genou jusqu'à avoir la cuisse à l'horizontale en expirant, puis redescendre le genou sur une inspiration.



- **Flexion du genou (ischio-jambiers) :**

Position de départ : debout, mains sur les hanches, pieds à écartement des épaules.

Ramener le talon à la fesse en pliant le genou, sur une expiration. Faites attention à bien garder les deux genoux alignés. Redescendre le pied sur l'expiration.

- **Abduction de hanche (moyens fessiers) :**

Position de départ : debout, mains sur les hanches, pieds à écartement des épaules.

Ouvrir la jambe sur le côté en expirant (mouvement d'abduction), la ramener au centre sur une inspiration.



Squats (quadriceps et fessiers) :

3 séries de 10 répétitions, 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, les pieds à écartement des hanches ou un peu plus, pointes de pied légèrement tournées vers l'extérieur.

En inspirant, fléchissez les genoux comme pour vous asseoir sur une chaise. Tendez en même temps les bras devant vous pour ne pas être déséquilibré. Soufflez et tendez vos jambes pour revenir en position initiale.

Sur le dernier de la **série rester 5 secondes en position basse.**

Point sécurité : veillez à garder le dos bien plat lors du squat pour protéger vos lombaires.



Travail du tronc

Flexion latérale du tronc (Obliques)

3 séries de 10 répétitions. Une répétition = inclinaison à gauche + à droite.

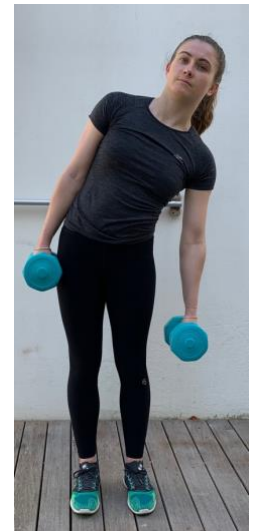
15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Prenez vos haltères.

Position de départ : debout, bras le long du corps avec les haltères dans les mains. Genoux légèrement fléchis, pieds à écartement des épaules.

Incliner le buste sur le côté, puis en expirant revenir au centre, puis faire la même chose de l'autre côté.

Attention ! Veillez à bien vous pencher dans l'axe de la jambe, il ne faut se pencher en avant ni en arrière. Veillez bien à fléchir les genoux de façon à effacer le creux au bas du dos, et ainsi protéger vos lombaires.



Travail du membre supérieur

Flexion des coudes (biceps)

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Prenez vos haltères/bouteilles.

Position de départ : debout, les pieds légèrement écartés, bras le long du corps.

En expirant, ramenez les poings aux épaules en pliant le coude. Lorsque vous expirez, redescendez lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient de nouveau le long du corps.

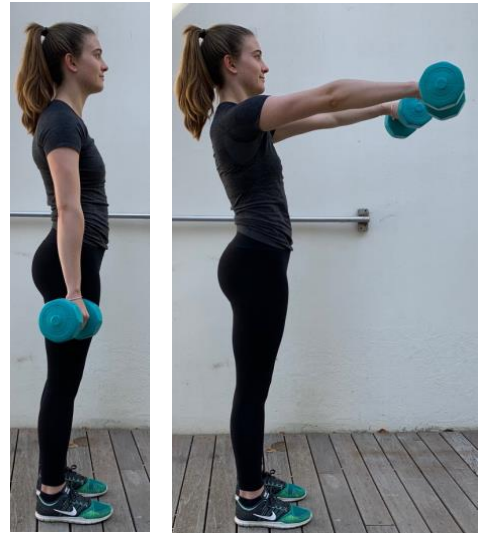
Élévation des bras (épaules)

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Prenez vos haltères/bouteilles.

Position de départ : bras le long du corps, haltères en main. Pieds à écartement des épaules et les genoux légèrement fléchis.

En soufflant, levez les bras devant vous, jusqu'à ce qu'ils soient tendus à l'horizontale. En inspirant, abaissez les bras.



Retour au calme : (cliquez sur le texte en bleu)

[RETOUR AU CALME : SEANCES DEBOUT](#)

Semaine 5

Séances 9 et 10 : séances debout - intensité modérée

Commencez par vous échauffer avec l'**ÉCHAUFFEMENT SEANCES DEBOUT**.

Travail du membre inférieur

Montée sur la pointe des pieds (mollets : triceps sural)

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, pieds à écartement des épaules, mains sur les hanches.
Monter sur la pointe des pieds en expirant, redescendre sur les talons doucement, sur une inspiration.

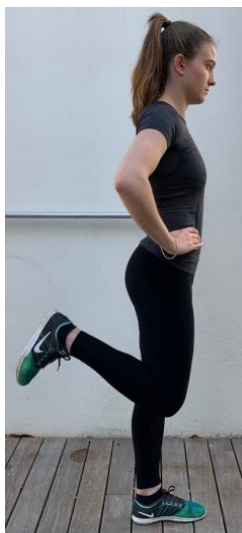
Point sécurité : Attention à ne pas laisser les chevilles partir vers l'extérieur pour protéger les articulations. Pour plus facilement conserver votre équilibre, fixez un point à hauteur des yeux.

Flexion de hanche (psoas iliaque)

3 x 12 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, mains sur les hanches, pieds à écartement des épaules.

Monter le genou jusqu'à avoir la cuisse à l'horizontale en expirant, puis redescendre le genou sur une inspiration.



Flexion du genou (ischio-jambiers)

3 x 12 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, mains sur les hanches, pieds à écartement des épaules.

Ramener le talon à la fesse en pliant le genou, sur une expiration. Faites attention à bien garder les deux genoux alignés. Redescendre le pied sur l'expiration.



Abduction de hanche (moyens fessiers)

3 x 12 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite.
15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, mains sur les hanches, pieds à écartement des épaules.

Ouvrir la jambe sur le côté en expirant (mouvement d'abduction), la ramener au centre sur une inspiration.



Travail du membre supérieur

Flexion des coudes (biceps)

3 séries de 15 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, les pieds légèrement écartés, bras le long du corps, haltères en main.

En expirant, ramenez les poings aux épaules en pliant le coude. Lorsque vous expirez, redescendez lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient de nouveau le long du corps.

Élévations latérales des bras (épaules)

3 séries de 15 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : debout, les pieds légèrement écartés, bras le long du corps, haltères en main.

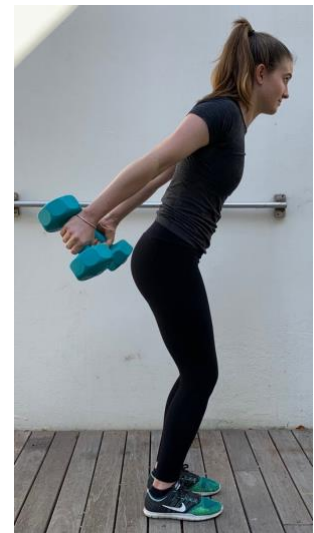
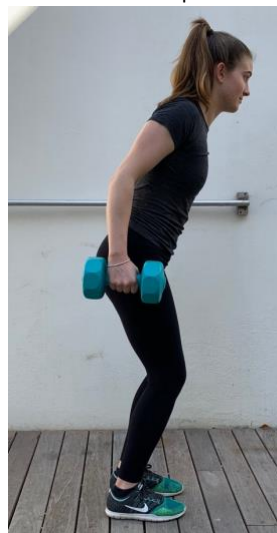
En expirant, ouvrir les bras latéralement, jusqu'à l'horizontale puis les abaisser lentement.

Extension des coudes (Triceps brachial) :

3 séries de 12 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : genoux légèrement fléchis, buste penché en avant. Coudes fléchis vers l'arrière. En soufflant, tendre les bras derrière soi, puis en inspirant fléchir de nouveau les coudes.

Retour au calme : (cliquez sur le texte en bleu)



[RETOUR AU CALME : SEANCES DEBOUT](#)

Semaine 6

Séances 11 et 12 : séances au sol - intensité modérée

Matériel requis : un espace où il est possible de s'allonger au sol, un tapis de gym ou de yoga, ou une serviette, ou un tapis... pour plus de confort.

Un gros coussin, ou un ballon.

Commencez par vous échauffer avec l'**ÉCHAUFFEMENT SEANCES AU SOL**

Attention ! Pour les exercices au sol, lorsque vous êtes allongé, le dos peut ne pas être plaqué au sol dans la région lombaire. Pour protéger le bas du dos, effectuez une rétroversion du bassin : basculez les hanches vers l'arrière comme pour rentrer un peu les fesses, ce qui permet d'avoir la colonne vertébrale bien à plat au sol :



Travail du membre inférieur

Ponts fessiers, 4 variations (fessiers, ischio-jambiers et adducteurs)

15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ de base: Allongé sur le tapis, les talons posés près des fesses, pieds à écartement des hanches et les bras le long du corps.

En soufflant, appuyer fort les pieds dans le sol, et pousser de façon à soulever les fesses, jusqu'à ce que les cuisses et le tronc soient alignés. En inspirant, redescendre les fesses sur le tapis.



Une série de 10 répétitions : série normale.

Une série de 10 répétitions : coller les pieds l'un contre l'autre et essayez de garder les genoux l'un contre l'autre durant la série.

Une série de 10 répétitions : série normale, mais ne reposez pas les fesses au sol entre les répétitions.

Sur un pied : 10 répétitions jambe gauche, puis 10 répétitions jambe droite : décalez un pied pour l'avoir dans l'axe central du corps. Il s'agira de votre pied d'appui. Tendez l'autre jambe de façon à avoir la cuisse alignée avec l'autre.

Poussez fort sur votre pied d'appui et réalisez les ponts sur une jambe :



Attention ! Les ponts fessiers sur un pied sollicitent beaucoup l'articulation du genou. Si vous avez les genoux sensibles/fragiles, remplacez-les par des ponts fessiers classiques.

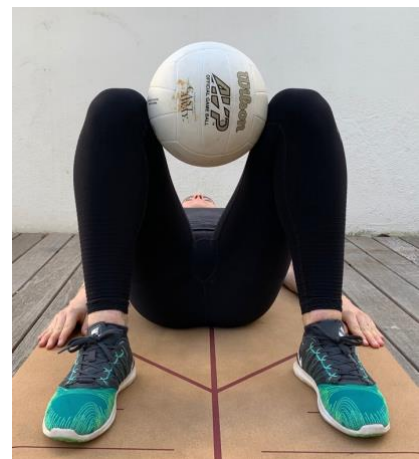
Adduction de hanche (adducteurs)

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Prenez votre ballon.

Position initiale : Allongé sur le tapis, les talons posés près des fesses, pieds à écartement des hanches et les bras le long du corps, placer le ballon ou le coussin entre les genoux.

En soufflant, écraser le ballon en serrant les genoux. Inspirez et relâchez les genoux.



Travail du tronc

Transverse

3 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position initiale : Allongé sur le tapis, les talons posés près des fesses, pieds à écartement des hanches et les bras le long du corps. Une main posée sur le ventre pour sentir le mouvement. Inspirez, puis en expirant par la bouche **sur deux secondes**, essayez de réduire au maximum l'épaisseur de votre ventre, comme si vous souhaitiez coller votre nombril contre votre colonne vertébrale. Inspirez en regonflant le ventre puis recommencez.



Travail global

Élévation des bras (Travail haut du dos + épaules) :

2 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : sur le ventre, bras tendus devant soi.

En soufflant, essayer de décoller les bras et les épaules du sol, garder les pieds en contact avec le tapis.



Élévation des jambes (Travail du bas du dos + fessiers)

2 séries de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : sur le ventre, bras croisés devant soi, vous pouvez appuyer la tête dessus. En soufflant, essayer de décoller les jambes tendues sol, garder le haut du corps en contact avec le tapis.



Combinaison des deux

1 série de 10 répétitions. 15 à 20 secondes de repos entre les séries.

Position de départ : sur le ventre, bras tendus devant soi. En soufflant, essayer de décoller les bras, les épaules et les jambes tendues du sol.



Retour au calme : (cliquez sur le texte en bleu)

[RETOUR AU CALME : SEANCES AU SOL](#)

Retour au calme : Séances debout

Étirements : avec la chaise

Les étirements sont à maintenir 5 à 10 secondes. La sensation d'étirement ne doit pas être douloureuse. Pensez à réaliser des deux côtés du corps.

Mollets : debout devant le dossier de la chaise, appuyez vos mains dessus et tendez une jambe derrière vous. Soufflez, avancez bien le bassin, vous devriez ressentir un étirement dans le mollet de la jambe tendue.



Cuisse :

Avant de la cuisse :

quadriceps : toujours en vous tenant au dossier de la chaise, mettez-vous sur un pied, et ramenez le talon de l'autre jambe à la fesse, en attrapant la cheville, le bas du pantalon... Soufflez, vous devriez ressentir un étirement dans la cuisse de la jambe pliée.

Arrière de la cuisse : Ischio-jambiers : asseyez-vous sur la chaise, et tendez une jambe, pointe du pied vers le haut, talon au sol. Penchez-vous vers la pointe du pied, soufflez, vous devriez ressentir un étirement dans l'arrière de la cuisse de la jambe pliée.

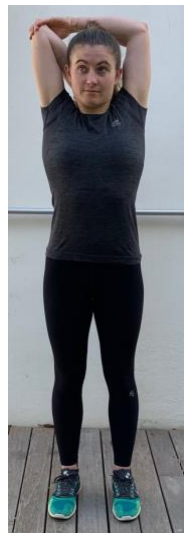
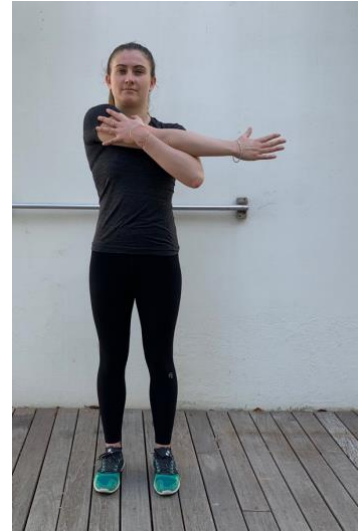




Biceps : tendez un bras devant vous, paume de main tournée vers le plafond. Avec le bras opposé, attrapez la paume de votre main et tirez-la légèrement vers le bas et vers vous. Soufflez, vous devriez ressentir un étirement dans l'intérieur du bras.

Épaules : tendez un bras devant vous, puis ramenez-le tendu contre votre épaule opposée. Vous pouvez vous aider de l'autre main pour bien ramener le bras contre l'épaule. Soufflez, vous devriez ressentir un étirement dans l'épaule.

Attention : si vous êtes équipé d'un défibrillateur automatique implantable, ne forcez pas sur cet étirement.



Triceps :

Tendez le bras vers le plafond, puis pliez le coude. Avec la main opposée, tirez légèrement le coude vers la tête. Soufflez, vous devriez ressentir un étirement dans la partie arrière du bras.

Attention : si vous êtes équipé d'un défibrillateur automatique implantable, ne forcez pas sur cet étirement.

Respiration

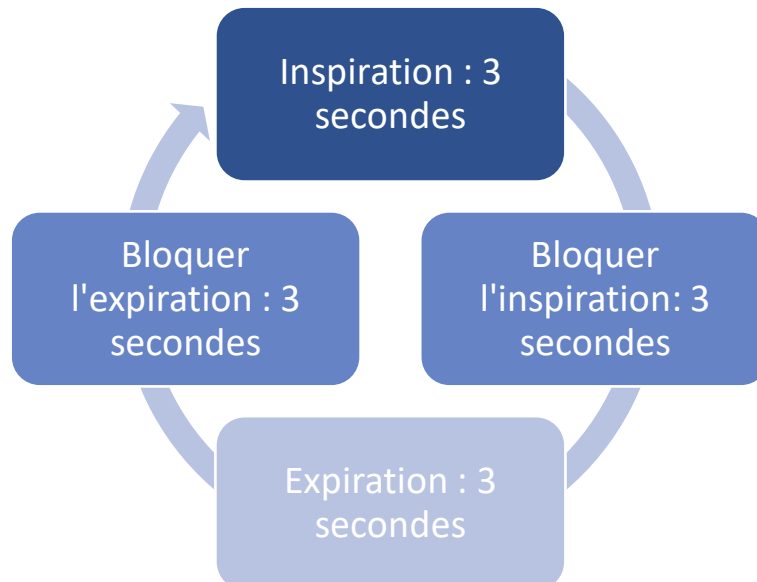
Inspirez profondément par le nez, puis expirez par la bouche.

A faire 5 fois.

Retour au calme : Séances au sol

Respiration carrée :

La respiration carrée permet de retrouver votre calme, prendre conscience de votre respiration et de vous détendre. Le schéma ci-dessous vous permettra de visualiser ce qu'il faut réaliser :



Essayez de réaliser 5 cycles, et ne vous forcez pas si vous commencez à avoir le souffle court. Dans ce cas, vous pouvez sauter cette partie, ou tenter de la réaliser sur 2 secondes au lieu de 3.

Scan du corps :

Asseyez-vous sur une chaise, un fauteuil, votre canapé... Mettez-vous dans une position confortable pour vous, fermez les yeux et respirez par le nez, à un rythme qui est agréable pour vous. Essayez de vous concentrer sur tous les éléments de votre corps en partant des pieds pour remonter jusqu'au visage, et de détendre votre corps section par section.

Glossaire

Membre inférieur : on entend par membre inférieur ce qui est plus communément désigné par le terme « jambe ». Cette appellation est par ailleurs incorrecte car la jambe correspond uniquement à la section du membre se trouvant entre le genou et la cheville.

Membre supérieur : on entend par membre supérieur ce qui est plus communément désigné par le terme « bras ». Cette appellation est par ailleurs incorrecte car le bras correspond uniquement à la section du membre se trouvant entre l'épaule et le coude.

Adduction : il s'agit d'un mouvement qui consiste à écarter un membre ou un segment de membre de l'axe central du corps, comme par exemple lorsque l'on écarte la jambe sur le côté.

Abduction : il s'agit d'un mouvement qui consiste à rapprocher un membre ou un segment de membre de l'axe central du corps.

Triceps sural : il s'agit du muscle localisé au niveau du mollet, permettant par exemple de passer sur la pointe des pieds.

Quadriceps : il s'agit du muscle localisé sur l'avant de la cuisse. Il permet de tendre le membre inférieur, de réaliser une extension du genou.

Ischio-jambiers : il s'agit d'un groupement musculaire localisé sur l'arrière de la cuisse. Les ischio-jambiers permettent de plier le genou, comme lorsque vous ramenez le talon à la fesse par exemple.

Moyen fessier : il s'agit d'un petit muscle localisé sur le côté de la fesse. Il permet de réaliser une abduction de la hanche. C'est-à-dire d'écarter le membre inférieur sur le côté. Ce muscle a un rôle très important dans la prévention des chutes.

Adducteur : il s'agit d'un muscle localisé à l'intérieur de la cuisse, et qui permet de réaliser une adduction de la hanche. C'est-à-dire de ramener le membre inférieur dans l'axe central du corps.

Psoas-iliaque : il s'agit du principal muscle fléchisseur de la hanche, qui vous permet par exemple de monter le genou. Il s'insère au niveau des vertèbres lombaires, et vient se rattacher sur le fémur, le muscle de la cuisse.

Obliques : il s'agit de muscles faisant partie du groupement des abdominaux. Les obliques sont situés sur les côtés du tronc. Ils permettent de se pencher sur le côté puis de se redresser, et également de réaliser des torsions au niveau du tronc.

Transverse : il s'agit d'un muscle faisant partie du groupement des abdominaux. Les transverse est un muscle profond, et agit comme une gaine permettant de maintenir vos organes en place. Il s'insère sur vos vertèbres, fait le tour du ventre et se réinsère de l'autre côté des vertèbres. Même s'il n'est pas directement visible, le transverse joue un rôle essentiel dans le maintien de la posture, et permet notamment de prévenir les douleurs dans le dos.

Biceps : il s'agit du muscle localisé dans la partie avant du bras. Il permet de réaliser des flexions du coude.

Triceps brachial : il s'agit du muscle localisé à l'opposé du biceps, sur la partie arrière du bras. Il permet de réaliser des extensions du coude.