

Le confinement actuel, lié au « CORONAVIRUS » rend difficile l'activité physique, mais il en va de notre sécurité à tous. C'est pourquoi je vous propose une série d'exercices visant à entretenir votre condition physique pendant le temps de la pandémie.

Ces exercices sont simples et peuvent être fait à domicile, sans matériels et sans avoir besoin de beaucoup de place. Vous pouvez également y associer tous les membres de votre famille.

Pour rendre les exercices plus ludiques vous pouvez y intégrer un fond sonore avec de la musique entraînante.

Etant donné que tout le monde n'a pas le même niveau je vous propose des durées d'exercices différentes en fonction de votre condition physique.

Ces durées d'exercices vont de 30 à 40 secondes d'effort. La dureté de la séance se fera essentiellement sur les temps de récupérations qui varieront de 30 secondes à aucune récupération entre les exercices.

Toute séance d'activité physique doit commencer par un échauffement de manière à préparer les muscles et articulations à un ensemble de gestes se composant de positions et d'efforts différents.

L'échauffement articulaire vise à déverrouiller les articulations et à augmenter « le huilage » de l'articulation avec la production de liquide synovial.

L'échauffement spécifique vise à augmenter la température corporelle par l'augmentation de la fréquence cardiaque et prépare les muscles à l'effort.

Le corps de séance est le contenu principal des exercices.

### **Fonctionnement des séances :**

Niveau débutant : 30 secondes d'effort par exercice / 30 secondes de récupération  
Effectuer entre 3 et 4 tours

Niveau moyen : 40 secondes d'effort par exercice / 20 secondes de récupération  
Effectuer entre 4 et 5 tours

Niveau entraîné : 40 secondes d'effort par exercice / pas de récupération  
Effectuer entre 4 et 5 tours

**Ps :** Si la séance devient trop facile, vous pouvez changer de niveau à tout moment. Je vous conseil de noter le nombre de tours effectués et le temps réalisé. Cela peut être un challenge familial ou une manière de voir son évolution afin de se motiver.

**ECHAUFFEMENT :**

**Articulaire :**

1. **Cervicales :** Effectuez 10 arrondis de la tête vers gauche, puis 10 arrondis vers la droite  
Effectuez 10 « OUI » puis 10 « NON »

Les mouvements doivent être lents et sans à-coups. Stoppez l'exercice si une douleur intervient.

2. **Epaules :** Effectuez 20 arrondis d'épaules.

Ramenez les épaules vers l'avant, puis les montez vers le haut et les ramenez en arrière.

3. **Coudes :** Effectuez 20 flexions de coudes

Bras droit tendu devant vous, paume de la main vers le haut .Posez la paume de la main gauche sur le coude du bras droit tendu. Ramenez la paume de la main droite vers le visage, puis passez la main sous le bras gauche et tendez de nouveau le bras.

Effectuez les mêmes mouvements avec le bras gauche.

4. **Poignets :** Effectuez 30 arrondis de poignets

Paume contre paume, croisez les doigts des 2 mains, puis effectuez des ronds avec les poignets.

5. **Bassin :** Effectuez 10 ronds de bassin

Jambes tendues, les mains posées sur les hanches. Inclinez votre corps sur la gauche puis ramenez vos fesses vers l'arrière. Effectuez une rotation de manière à inverser la position (corps incliné vers la droite) puis ramenez le pubis vers l'avant.

6. **Genoux :** Effectuez 20 flexions de genoux

Jambe tendues, pieds joints et bras tendus, pliez les genoux jusqu'à ce que les mains tombent sur les genoux. Tout en gardant les mains sur les genoux, effectuez 20 flexions puis ramenez les jambes tendues à chaque fois.

7. **Chevilles :** Effectuez 20 ronds de chevilles

Jambe gauche tendus et jambe droite légèrement fléchi sur la pointe du pied. Les mains sont posées sur les hanches. Effectuez 20 arrondis de chevilles en insistant sur l'amplitude exagérée. Répétez l'opération avec l'autre cheville.

**ECHAUFFEMENT :**

**Spécifique :** Enchaînez les 2 exercices sans temps de repos en effectuant 30" d'effort pour chaque exercice. Prendre 45 secondes de récupération et renouvelez les exercices entre 3 et 5 fois.



**JUMPING JACK :**

Debout, les bras le long du corps, les pieds joints, sautez en montant les bras au dessus de la tête et en écartant les jambes, puis revenez à la position initiale



**MONTEE DE GENOU :**

Courrez sur place en montant haut les genoux et en balançant vos bras. Amortissez le contact avec le sol si possible avec la pointe de pieds.

**CORPS DE SEANCE :**



**FENTES AVANT ALTERNES :**

Faire un grand pas en avant avec la jambe droite et plié le genou jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol. Le genou de la jambe gauche doit être près du sol sans le toucher. Revenez en position debout, puis effectuez le même mouvement avec la jambe gauche. Enchaînez par alternat pendant toute la durée de l'exercice.

### LES POMPES :



En appui sur les mains espacées de la largeur des épaules, le dos droit, descendez vers le sol en fléchissant les bras, puis remontez.

**Variante** : Posez les genoux au sol et faire le même mouvement de bras

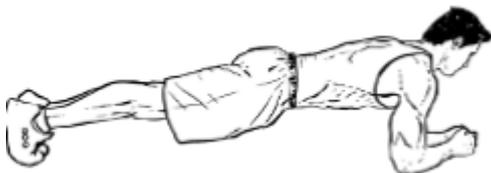


### SQUAT :

Debout les pieds écartés de la largeur des épaules. Descendez les fesses en arrière comme pour vous asseoir sur une chaise. Essayez de descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Pendant la durée de l'exercice, pensez à contracter vos abdos et à ne pas arrondir le dos.

### GAINAGE

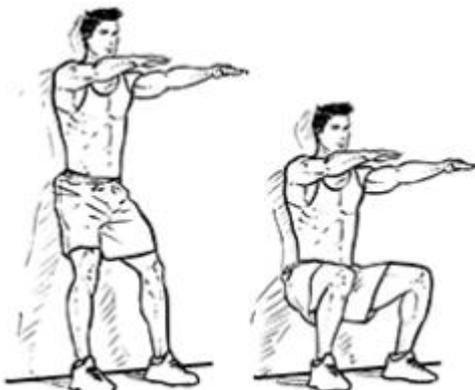
Faites une planche sur le coudes, le dos bien droit et en serrant les abdos.



**Variante** : Même exercice bras tendu

**Consigne de sécurité** : Attention à ne pas creuser les lombaires en courbant le dos. Si une douleur intervient, stoppez l'exercice.

### KILLY (la chaise) :



Le dos droit et adossé contre le mur, descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Vous devez former un angle droit avec la cuisse et la jambe. Tenir dans cette position pendant le temps imparti en contractant vos abdos et en vous concentrant sur votre respiration.

