



L'activité physique à la maison : Séance tonique



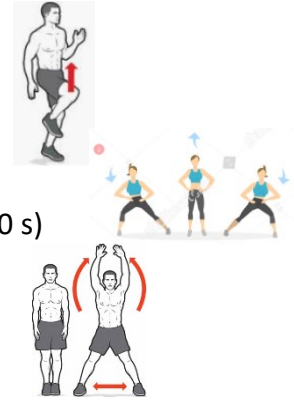
1 - Echauffement Articulaire

2 – Echauffement dynamique

Sur Place : Se tenir bien droit, ventre rentré



- Talon fesses (45 secondes puis soufflez 10 s)
- Trottiner sur place (45 secondes puis soufflez 10 s)
- Monter les genoux devant alternés Droite Gauche (45 secondes puis soufflez 10 s)
- Faire des dégagés des pieds sur le côté Droite Gauche (45 secondes puis soufflez 10 s)
- Saut « Ecart Ferme les jambes » ou Jumping Jack (45 secondes puis soufflez 10 s)



3 – Exercices renforcement musculaire global du corps

- Faire un jour 1 fois ou 2 fois un enchaînement d'exercices d'une partie du corps (et changer chaque jour)
- Faire un jour 1 fois deux enchaînements d'exercices à suivre (au choix)
- Faire un autre jour les exercices au sol 2 fois
- Faire un autre jour les exercices debout 2 fois



Les Cuisses Et Fessiers

Fente avant Droite 25 fois

Plier les genoux (squat) 25 fois

Fente arrière gauche 25 fois

Chaise contre le mur 45 secondes

Sur le dos (serrer les fessiers) Lever le bassin 25 fois

4 pattes sur les coudes Plier et Tendre la jambe 25 fois chaque jambe

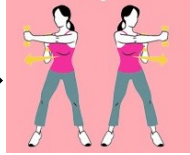
Coucher sur le côté Monter la jambe tendue 25 fois chaque jambe

Jambes écartés, Plier les jambes 25 fois

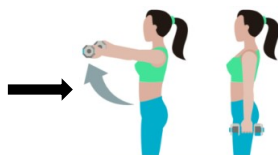
Haut du corps



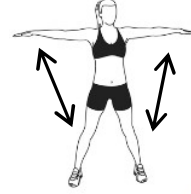
Plier les coudes
Avec poids
(bouteilles eau)
25 fois



Tendre les bras
À droite et Gauche
en tournant le buste
25 fois chaque côté



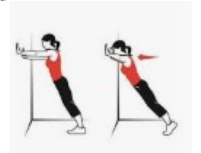
Monter les bras
Tendus devant
25 fois



Monter les bras
Tendus sur côté
25 fois



ou



8 Pompes au sol
ou contre un mur

Les abdos



Pencher le buste
Sur côté, genoux relâchés
25 fois chaque côté



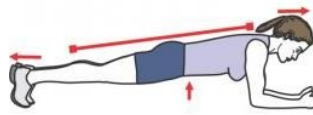
Rotation du buste
Partir en haut droite et
descendre vers genoux gauche
25 fois chaque côté



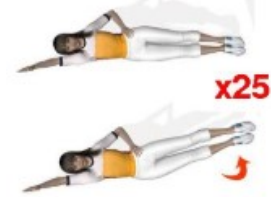
Sur le dos, genoux pliés, ventre rentré
Tendre une jambe après l'autre
Tête au sol ou en décollant les épaules
25 fois chaque jambe



Sur le dos, épaules décollées
Rotation buste vers droite
Et vers gauche
25 fois chaque côté



Gainage sur les coudes
Pendant 20 secondes
puis ensuite 30 secondes



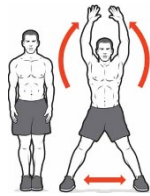
Allongée sur le côté, jambes tendus
Décoller les jambes du sol 25 fois
en mouvement et rester 1 mn en haut
1 fois côté droit et 1 fois côté gauche

4 – Enchaînement dynamique CHRONOMETRE

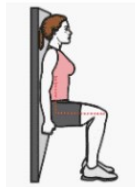


6 minutes, 1 tour

30 secondes d'effort
10 secondes de repos
Pour chaque exercice



1



2



3



4



7 minutes, 1 tour

45 secondes d'effort
15 secondes de repos
Pour chaque exercice



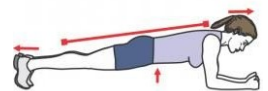
5



6



7



8



14 minutes, 2 tours

30 secondes d'effort
15 secondes de repos
Pour chaque exercice



9



10



BRAVO, VOUS MÉRITEZ UNE DÉTENTE !!!



LE SPORT C'EST LA SANTÉ

10 RÉFLEXES en or pour la préserver

- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 20 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
- Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quel que soit son âge, une douleur d'intensité et de persistance, ou les douleurs d'un caractère inhabituel.

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues de Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor

Anita DOTTIN Coach sportif
mars 2020