



université PARIS-SACLAY

# **Renforcement musculaire**

## **Exercices et programmes**

## **d'entraînement**

Service commun des Activités Physiques et Sportives de l'UVSQ

# **Renforcement musculaire**

## **Exercices et programmes d'entraînement**

- Ce document est fait pour vous aider à maintenir une activité physique individuelle.
- Il contient de multiples exercices de renforcement musculaire, d'étirement ainsi que des programmes d'entraînement par niveau
- Chaque fiche décrit l'exercice sous plusieurs angles :
  - Consigne pour une bonne exécution
  - Point de sécurité (s'il y a besoin)
  - Muscles sollicités
  - 3 niveaux d'exécution

# **Renforcement musculaire**

## **Exercices et programmes d'entraînement**

- La pratique d'une activité physique ne pourra se faire que si les conditions de pratique sont réunies afin de ne pas augmenter :
  - le risque de blessure
  - Le risque de fragiliser l'organisme
- Nous vous invitons à lire le document ci après avant de vous lancer dans une activité physique

# COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

De Chevalier, Cardiologue, Blanchard, MD & Dusfour, MD – 2020      *Designed by eYLMSPortScience*

Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptôme au repos. Ils sont pourtant susceptibles d'être victimes de problèmes cardiaques graves à l'effort s'ils ne suivent pas les conseils suivants

## EXERCICE & IMMUNITÉ

- 01** Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus
- 02** Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus diffuse dans le corps et atteindre d'autres organes, comme le cœur



## FIÈVRE

- 03** Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative
- 04** Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'interdire toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant

**05**



Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

**06**

Il est interdit de consommer des anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine

## CARDIO-TRAINING

**07**



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum

**08**

Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

**09**

Limitez le niveau d'effort maximal à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale



## MUSCULATION

**10**

Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00

**11**

Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

**12**

Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général)

**13**

Évitez les séances de cross-training trop intenses



## DRAPEAUX ROUGES

**18**

Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque)

## HYDRATATION

**14**

La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances

**15**

Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus

**16**

Il est strictement interdit de fumer 1h avant et 2h après l'activité physique

**17**

La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus





## INFORMATION COVID-19 - Ligue Nationale de Rugby

Chères Consœurs, Chers Confrères,

Vous trouverez ci-après une note rédigée par notre cardiologue expert Laurent CHEVALIER en association avec Sylvain BLANCHARD, Médecin du Racing 92, concernant les infections virales et notamment la problématique de la myocardite virale.

Nous sommes en contexte de pandémie virale, très contagieuse et dans la majorité des cas asymptomatiques ou pauci-symptomatiques, a fortiori chez des jeunes personnes bien portantes comme le sont la plupart des sportifs professionnels. Comme pour la population générale, une proportion importante des sportifs professionnels va probablement être contaminée sans en avoir conscience, ce qui pourrait conduire à des pratiques d'entraînement individuels intenses aussi inadaptées que dangereuses.

**LA MYOCARDITE VIRALE est une complication cardiologique classique en période virale, souvent sous-estimée car pas toujours très symptomatique.**

**Un joueur asymptomatique ou pauci-symptomatique au repos peut tout à fait présenter une atteinte myocardique qui ne s'exprimera qu'à l'effort.**

**Dans la littérature médicale, la myocardite est toujours présente dans le quatuor de tête des causes de mort subite de l'athlète de moins de 35 ans.**

Les premiers cas de myocardite sur infection Covid-19, sans surprise publiés par des équipes chinoises, sont portés à notre connaissance.

Nous ne savons pas si le 2019-nCoV présente un fort tropisme myocardique mais dans ce contexte de prévalence virale majeure, les plus grandes précautions s'imposent.

## LA FIÈVRE :

**Il faut imposer aux joueurs de prendre leur température**

- Systématiquement 2 fois par jour
- Ainsi que s'ils se sentent fébriles ou présentent une toux significative.

Il faut donc leur imposer d'acheter un thermomètre s'il n'en ont pas.

**S'il ont eu de la fièvre ou ont de la fièvre, il faut leur INTERDIRE STRICTEMENT TOUTE ACTIVITE PHYSIQUE pendant l'épisode fébrile et prolonger l'interdiction pour une durée minimale de 14 jours après la fin de la période fébrile.**

**Si le joueur n'a pas de symptôme, il ne faut surtout PAS PRENDRE DE PARACETAMOL A TITRE PREVENTIF qui pourrait masquer la fièvre et le maintenir dans la méconnaissance de son infection.**

(Une fois que le patient a conscience de son infection et qu'il est strictement interdit d'activité physique, il peut tout à fait prendre du Paracétamol pour soulager la fièvre et les douleurs si nécessaire. A ce sujet, l'attention doit être attirée sur le potentiel **risque additif de toute consommation d'AINS**, y compris l'aspirine).

## L'ENCADREMENT DE LA CHARGE ATHLÉTIQUE :

La durée et l'intensité de l'effort augmentent le risque d'arythmie grave en cas d'atteinte virale du myocarde.

**Une éventuelle déshydratation associée majeure d'autant plus le risque.**

Il paraît donc souhaitable de **LIMITER LA DURÉE DES EXERCICES PHYSIQUES À DES SÉANCES d'1H00 MAXIMUM**, quitte à faire 2 séances dans la journée (avec un minimum de 3 heures de repos et de réhydratation entre les 2 séances).

Dans notre pratique d'évaluation courante de l'effort, les troubles du rythme surviennent principalement (mais pas exclusivement) au-dessus de Fc Max (90-100% de la véritable Fc Max).

**Il semble donc impératif de demander aux joueurs, s'ils souhaitent faire de l'exercice physique, de s'entraîner avec un cardiofréquencemètre et de LIMITER LE NIVEAU D'EFFORT MAXIMAL À 80 % DE LEUR FC MAX PERSONNELLE**, objectivée au fil de la saison sur vos datas.

Le risque de myosite musculaire virale à 2019-nCoV existe : **la survenue inhabituelle de douleurs musculaires et de DOMS pour des séances habituellement bien tolérées doit être un signe d'alerte et évocateur d'infection.**

**Comme spécifié au sujet de la fièvre, EN CAS DE DOULEUR MUSCULAIRE (OU AUTRE), IL NE FAUT PAS PRENDRE DE PARACÉTAMOL au risque de masquer l'infection.**

En outre, une séance de musculation trop intense et/ou trop longue pourrait tout à fait déclencher un trouble du rythme cardiaque en cas de myocardite.

Même si les bases de ces recommandations sont plus empiriques que pour le travail « cardiologique », il semble raisonnable de recommander aux joueurs de :

- **limiter les séances de musculation à une durée d'1h00,**
- **ne pas prévoir de travail à charge maximale,**
- **ne pas prévoir d'exercice de saturation jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général).**

### **LES DRAPEAUX ROUGES :**

**La survenue de l'un des signes suivants doit imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical :**

- **Douleur thoracique (surtout à type de brûlure ou d'oppression) survenant à l'effort mais également dans le quotidien, y compris en période nocturne,**
- **Malaise à l'effort,**
- **Variations brutales du rythme cardiaque\*** qu'elles soient perçues par le joueur ou seulement objectivées par le **cardiofréquencemètre** :
  - augmentation brutale de la fréquence cardiaque
  - Oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque.

(\*) Dans ce contexte, la qualité du capteur et du contact entre le capteur et la peau peuvent être suspectées mais il faut inciter les joueurs à la plus grande prudence si ces phénomènes surviennent et imposer de vérifier le matériel avant de poursuivre l'activité.

Prenez soins de vos joueurs, de vous et de vos proches,

Bien confraternellement,

**Dr Laurent CHEVALIER, Co-Président du Club des Cardiologues du Sport, référent cardiologue LNR.**

**Dr Sylvain BLANCHARD  
Responsable Médical et Scientifique Racing 92**

**Dr Bernard DUSFOUR  
Président Commission Médicale LNR**

# LES EXERCICES



# Conseil pour une bonne pratique

## Adaptation

Chaque exercice propose 3 niveaux de pratique. **Nous vous engageons à sélectionner le niveau qui vous correspond :**

1. Débutant si vous ne connaissez pas les exercices,
2. Confirmé si vous avez une légère habitude,
3. Expert si vous pratiquez souvent ces exercices.

Les mouvements demandent à être réalisés correctement. Suivez bien les consignes

## La respiration

**Il faut coordonner la respiration avec la réalisation du mouvement**

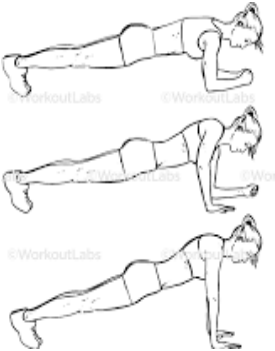
- **L'expiration** correspond à la phase de travail donc à la contraction musculaire
- **L'inspiration** correspond à la phase de relâchement du muscle

# Fiche 1

## Gainage ventral



Ex 1



Ex 2

<https://www.youtube.com/watch?v=eq47LDHNjJ8>

### Muscles sollicités :

Quadriceps, fessier, abdominaux (grand droit), deltoïde,

### Consignes :

La position de départ est face au sol en appui sur les coudes et les pointes de pieds, les jambes tendues. Les chevilles, genoux, hanches et épaules sont alignés. Il faut garder cette position statique pendant une durée déterminée (20 sc à 2min)

### Points de sécurité :

L'attitude gainée de la ceinture pelvienne évite de creuser les lombaires. La contraction des fessiers est maintenue tout le long de l'exercice. Dès que l'on creuse le dos, l'exercice doit être arrêté.

### Evolution :

**Niveau débutant** : faire l'exercice en appui sur les genoux

**Niveau confirmé** : **1-** faire l'ex sur les pieds ; **2-** en levant une jambe

**Niveau expert** : **1-** Lever un bras ; **2-** Lever un bras et la jambe opposé ; **3-** placer les pieds sur un sol instable ; **4-** va et vient entre appui manuel / avant bras (Ex 2)

# Gainage latéral



### Consignes :

Position statique, en appui sur un avant bras.

L'alignement doit être visible sur l'ensemble du corps.

### Muscles sollicités :

Abdominaux (grand droit et oblique), fessier, quadriceps, deltoïde

### Points de sécurité :

Ne pas creuser le dos

### Evolution :

**Niveau débutant :** tenir 20 secondes

**Niveau confirmé :** 1- tenir 30 sc ; 2- tenir 45 sc

**Niveau expert :** 1- Tenir 30 sc en levant la jambe supérieure

# Gainage dorsal



### Consignes :

Position statique, en appui sur les avant bras. Le dos face au sol.

L'alignement doit être visible sur l'ensemble du corps.

### Muscles sollicités :

Abdominaux (grand droit et oblique), fessier, quadriceps, deltoïde

### Points de sécurité :

Ne pas monter trop haut le bassin

### Evolution :

**Niveau débutant :** tenir 20 secondes

**Niveau confirmé :** 1- tenir 30 sc ; 2- tenir 45 sc

**Niveau expert :** 1- Tenir 30 sc en levant une jambe 2- placer les talons sur un plan instable (ballon dégonflé)

## Super(wo)man



### Consignes :

Allongé sur le ventre, les bras tendus devant, il faut décoller simultanément le buste et les jambes en maintenant la position

### Muscles sollicités :

lombaire, carré des lombes, quadriceps, fessier

### Points de sécurité :

regarder le sol. Lever les bras et jambes sans à-coups

### Evolution :

**Niveau débutant :** tenir 20 secondes

**Niveau confirmé :** 1- tenir 30 sc ; 2- tenir 45 sc

**Niveau expert :** 1- Tenir 30 sc en déplaçant de l'avant vers l'arrière ; 2- battre des jambes

<https://www.youtube.com/watch?v=Zem90lygAIE>



## Fiche 5

# Squat

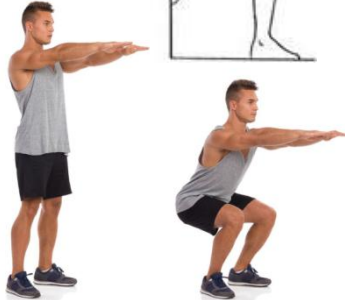
Débutant



confirmé



expert



**Muscles sollicités :**  
quadriceps, fessiers,  
lombaire

### Consignes :

Déplacement d'une position debout, bassin en rétroversion vers une position fléchi bassin en antéversion. Celle-ci se réalise en amenant le bassin loin vers l'arrière afin de maintenir les genoux à hauteur ou légèrement en arrière des pointes de pied. Le regard est placé vers l'avant, légèrement au dessus de l'horizontal afin de redresser les épaules. Les pieds sont écartés à la largeur du bassin et parallèle (si possible).

<https://www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjTE>

### Points de sécurité :

faire attention à la position du bassin en fonction de l'angle jambe/tronc. Un mauvais positionnement crée un tassement des vertèbres lombaires.

Les pieds doivent rester à plat pendant tout le mouvement.

### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- S'asseoir sur une chaise et se relever. Le faire 20 à 30 fois ; 2- faire la chaise contre un mur pendant 30 sc

**Niveau confirmé :** 1- faire la chaise contre un mur pendant 1 min; 2- tenir 45 sc

**Niveau expert :** 1- 30 squats ; 2- tenir jambes fléchies pendant 30 sc à 1 min ; 3- Squats sautés

# Fente



### Consignes :

Les pieds sont décalés, l'un en avant de l'autre et suffisamment écartés afin que lors de la flexion des 2 jambes, on réalise un angle aux 2 genoux de 90°. La descente se réalise jusqu'à ce que le genou arrière soit à 5-10 cm du sol.

La remontée du corps doit se faire sans bouger les pieds et en gardant le buste bien redressé.

### Muscles sollicités :

Fessier, quadriceps

### Points de sécurité :

Ne jamais pencher le buste

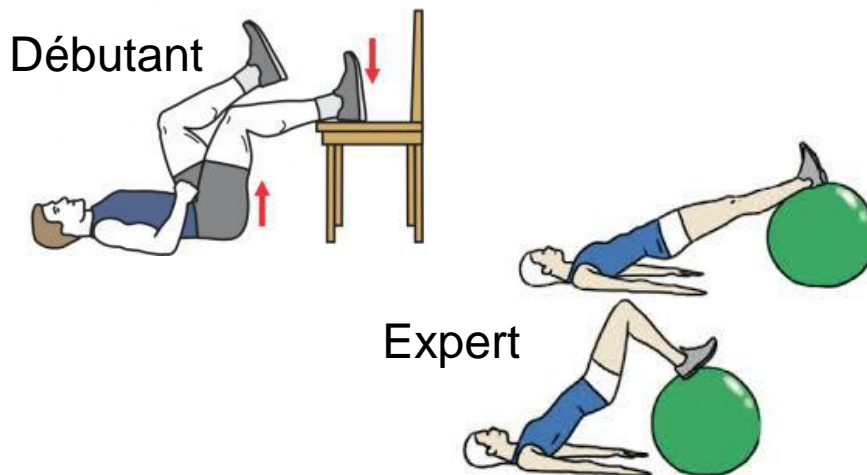
### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- 20 répétitions en alternant la jambe avant

**Niveau confirmé :** 1- 30 répétitions avec un peu de poids ; 2- tenir sans bouger 45 sc

**Niveau expert :** 1- 30 fentes avec poids dans les mains ; 2- fentes sautés

## Relevé de bassin – Glute bridge



### Consignes :

Allongé sur le dos, on prend appui sur une chaise avec les talons, jambes fléchies à 90°. Ensuite, faire décoller le bassin du sol afin de permettre son alignement avec les épaules et les chevilles.

### Muscles sollicités :

Ischio-jambier (biceps fémoral, le semi-tendineux et le semi-membraneux)

### Points de sécurité :

Ne pas monter le bassin au-delà de l'alignement.

### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- Relevé le bassin 20 fois, les 2 talons en appuis sur la chaise

**Niveau confirmé :** 1- Relevé le bassin 20 fois, 1 seul talon en appuis sur la chaise

**Niveau expert :** 1- Placer les talons sur un support instable tel qu'un swiss-ball

# Elévation verticale avec flexion plantaire



### Consignes :

Se placer debout sur l'avant des pieds au bord du step

Le mouvement se réalise par une extension des pieds, jambes tendues. La descente doit se faire jusqu'à la flexion complète, les talons étant placés en dessous des doigts de pieds.

### Muscles sollicités :

jumeaux

### Points de sécurité :

Attention à ne pas dérapier de la marche

### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- faire l'exercice les pieds au sol (20 fois)

**Niveau confirmé :** 1- tenir cheville en extension pendant 30 sc

**Niveau expert :** 1- placer l'avant du pied sur un plan surélevé et augmenter l'amplitude de travail (flexion complète à extension complète) ; 2- Augmenter la résistance en tenant des poids; augmenter la fréquence

## Flexion de bras



### Consignes :

Tenir une charge dans chacune des mains en supination. Réaliser un mouvement de flexion de l'avant bras sur le bras. L'extension sera contrôlée.

### Muscles sollicités :

Biceps

### Points de sécurité :

Ne pas pencher les épaules en arrière

### Evolution :

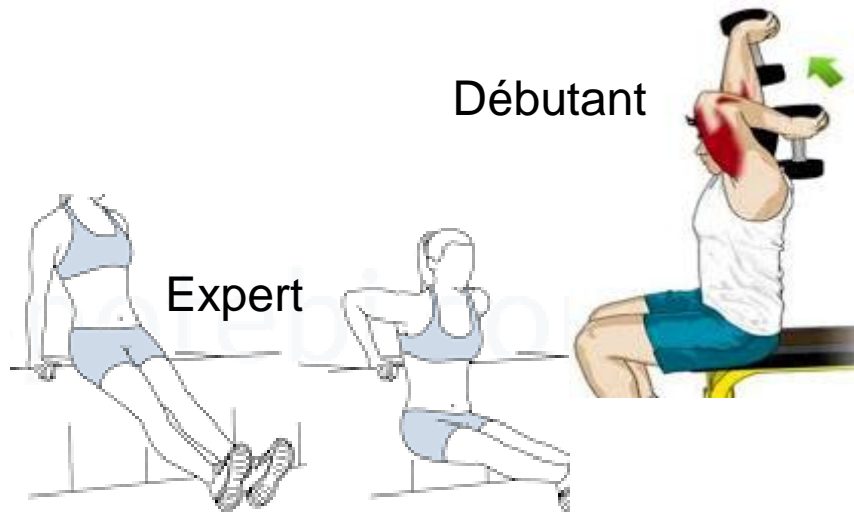
**Niveau débutant :** 1- Réaliser 20 flexions avec un peu de poids dans les mains

**Niveau confirmé :** 1- Réaliser 40 flexions en augmentant le poids dans les mains ; 2- Utiliser un élastique à la place des poids

**Niveau expert :** 1- Réaliser 40 flexions en augmentant le poids dans les mains ; 2- Tenir la position, bras fléchis à 90° pendant 30 sc



## Extension de bras - Dips



### Consignes : (pour confirmé et expert)

Positionné dos à un banc, les mains reposent sur le bord du banc et sont dans l'axe du corps. Les pieds sont placés à plat en avant du corps. Le mouvement se réalise par une flexion/extension des membres supérieurs (Av bras sur le bras)

### Muscles sollicités :

Triceps

### Points de sécurité :

Ex débutant : garder le coude bien haut

### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- Réaliser 15 extensions avec un peu de poids dans les mains

**Niveau confirmé :** 1- Réaliser 30 extensions

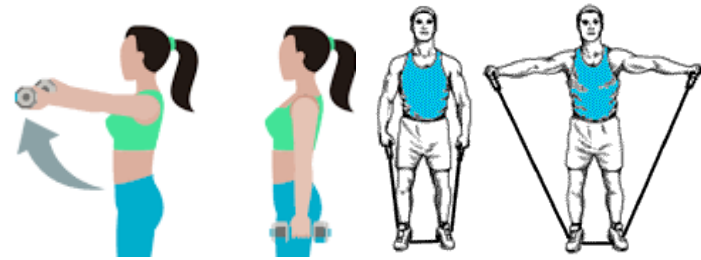
**Niveau expert :** 1- Réaliser 40 extensions en éloignant les pieds des mains ; 2- Tenir la position, bras fléchis à 90° pendant 30 sc

## Élévation latérale des bras



### Consignes :

Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules. La charge est tenue par les mains en pronation. Le mouvement entraîne une élévation latérale, frontale ou dorsale des bras, simultanément, jusqu'à ce qu'ils atteignent une position horizontale. Le retour se fait en contrôlant la descente.



### Muscles sollicités :

Deltoïde, triceps, trapèze

**Points de sécurité :** Ne pas contorsionner le haut du corps pour lever les poids

### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- Réaliser 15 élévations avec un peu de poids dans les mains

**Niveau confirmé :** 1- Réaliser 30 élévations avec un peu de poids dans les mains ; 2- Réaliser 20 élévations avec un élastique

**Niveau expert :** 1- Réaliser 40 élévations avec un élastique ; 2- Tenir la position, bras tendues à l'horizontale pendant 30 sc



Ex 1



Ex 2

## Tirage horizontal

### Consignes :

**Ex 1 :** Position debout jambes légèrement fléchies, le dos penché vers l'avant et le plus plat possible. Les mains tiennent des poids (possible d'une seule main). Le mouvement consiste à fléchir les bras pour amener les coudes en arrière du buste.

**Ex 2 :** Un élastique est accroché à chaque pied et aux mains. Les jambes sont tendues et le buste est suffisamment redressé pour former un angle droit avec les jambes. Le mouvement consiste à étirer l'élastique en amenant les coudes en arrière du buste.

### Muscles sollicités :

Dorsaux

### Points de sécurité :

Ne pas arrondir le buste

### Evolution :

**Niveau débutant : 1-** Réaliser 15 tirages avec un peu de poids dans les mains

**Niveau confirmé : 1-** Réaliser 30 tirages avec un peu de poids dans les mains, ou avec un élastique.

**Niveau expert : 1-** Réaliser 30 tirages avec une augmentation de la résistance de l'élastique; **2-** Tenir la position, bras fléchies/coude en arrière du buste pendant 30 sc ; **3-** Réaliser le même mouvement mais en écartant les coudes pendant la flexion.

## Pompe – Push up



Ex 2

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_I3ySVKYVJ8](https://www.youtube.com/watch?v=_I3ySVKYVJ8)



Ex 1

### Consignes :

Se placer en appui facial. Les bras sont tendus. Les mains placées dans l'axe du corps sont espacées au-delà de la largeur des épaules. Le mouvement consiste à descendre le corps gainé lors de la flexion des bras jusqu'à ce que le coude forme un angle droit. Une variante plus simple sera faite en appui sur les genoux.

### Muscles sollicités :

pectoraux, deltoïdes, triceps.

### Points de sécurité :

Rester gainé pour éviter de creuser les lombaires.

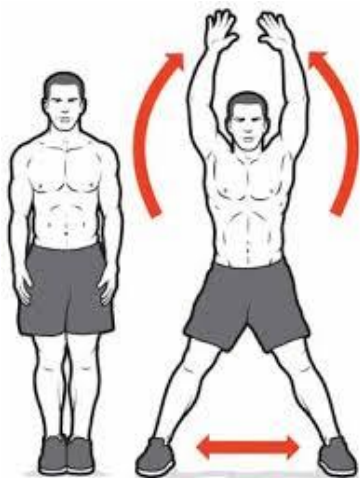
### Evolution :

**Niveau débutant : 1-** Réaliser l' EX 1 : entre 5 et 10 mouvements – Vous pouvez diminuer l'amplitude de travail et donc ne pas descendre jusqu'en bas.

**Niveau confirmé : 1-** Réaliser l' EX 1 : entre 10 et 20 mouvements en augmentant l'amplitude de travail ; **2-** Réaliser l'EX 2 entre 15 et 20 mouvements

**Niveau expert : 1-** Réaliser l'EX 2 entre 20 et 30 mouvements ; **2-** Tenir la position, bras fléchis coude à 90° pendant 30 sc ; **3-** EX 2 en relevant les pieds sur contre haut et/ou placer les mains sur contre haut

## Jumping jack (Ecarté/ramené –bras/jambes)



### Consignes :

Être debout, les bras le long du corps

Le mouvement se réalise par un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à toucher les mains au-dessus de la tête. Le retour se fait par une seconde impulsion en resserrant les jambes et les bras [Jumping Jacks](#)

### Muscles sollicités :

Deltoïde, fessier, adducteur, abducteur

### Points de sécurité :

### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- Le faire lentement avec un temps d'arrêt à chaque appui au sol

**Niveau confirmé :** 1- Augmenter le rythme en diminuant le temps d'arrêt au sol (appui rebondissant)

**Niveau expert :** 1- Augmenter le rythme tout en maintenant l'amplitude de déplacement des bras et des jambes. (2 mvt/sc) ; 2- Rajouter des poids dans les mains.



## Corde à sauter



### Consignes :

Prendre une corde à sa taille.

La tenir aux 2 mains par les extrémités et la faire tourner autour de soi sans qu'elle ne touche ni la tête ni les pieds.

### Muscles sollicités :

Jumeaux

### Points de sécurité :

**Evolution** : Les paramètres qui doivent augmenter progressivement : rythme, temps de pratique, activité des jambes (saut pieds joints, cloche pied en alternance, foulée....)

## Montée de marche dynamique



### Consignes :

Activité dynamique

Le mouvement consiste en une pause alternative des pieds sur le step.

L'activité des bras doit être coordonnée à celle des jambes.

### Muscles sollicités :

Quadriceps, fessier, Deltoïde

### Points de sécurité :

Le buste reste droit et ne crée pas de rotation

### Evolution :

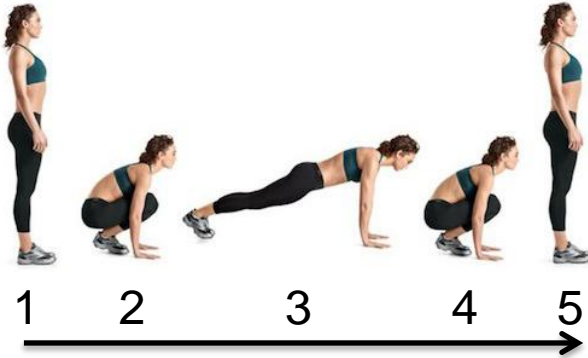
**Niveau débutant :** 1- Le faire lentement avec un temps d'arrêt à chaque appui au sol

**Niveau confirmé :** 1- Augmenter le rythme en diminuant le temps d'arrêt au sol (appui rebondissant)

**Niveau expert :** 1- Augmenter le rythme tout en maintenant l'amplitude de déplacement des bras ; 2- Rajouter des poids dans les mains.

## Du Up and Down vers le Burpees

va et vient appui facial-debout rythme lent vers rapide



### Consignes :

**Up and Down** : Le mouvement consiste à réaliser un enchainement lent de la position 1 à 5. en partant de la position debout, flexion des jambes pour poser les mains au sol puis déplacement des pieds vers l'arrière pour se retrouver en appui facial (posit 3). Retour en sens inverse pour revenir la position 5.

### Up Down

**Burpees** : Le mouvement est plus rapide. Les jambes se déplacent simultanément pour le passage de la position 2 à 3 à 4. En position 5 un saut en extension doit être réalisé.

<https://www.youtube.com/watch?v=u4lvmtFqgio>

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

### Muscles sollicités :

Quadriceps, fessier, ischio-jambier, jumeaux, abdominaux, deltoïde, triceps

### Points de sécurité :

L'attitude gainée de la ceinture pelvienne évite de creuser les lombaires lors de l'appui facial.

### Evolution :

**Niveau débutant** : 1- Réalise le Up and Down doucement

**Niveau confirmé** : 1- Réaliser le Burpees avec des temps d'arrêt si besoin

**Niveau expert** : 1- Réaliser le Burpees sans temps d'arrêt

## Mountains climber

Appui facial – enchainement flexion/extension Jambes



<https://www.youtube.com/watch?v=ICaCqZsl8LA>



### Consignes :

face au sol, en appui sur les mains et les pointes de pieds. Les jambes et les bras sont tendus en position pompe. Les cuisses, le bassin et le tronc sont alignés, les abdominaux et fessiers contractés. L'exercice consiste à ramener rapidement et alternativement les genoux gauche et droit vers l'avant.

### Muscles sollicités :

Quadriceps, ischio jambier, fessier, psoas, abdominaux, deltoïde, triceps

### Points de sécurité :

L'attitude gainée de la ceinture pelvienne évite de creuser les lombaires

### Evolution :

**Niveau débutant :** 1- Le faire lentement avec un temps d'arrêt à chaque appui au sol

**Niveau confirmé :** 1- Augmenter le rythme en diminuant le temps d'arrêt au sol (appui dynamique)

**Niveau expert :** 1- Augmenter le rythme +++

# Paramètres d'adaptation de la difficulté de l'exercice

## L'intensité :

Poids de 1kg

Astuce : prendre des bouteilles d'eau (petite de 0,5 kg ou grande de 1,5 kg)

Medecine ball de 4kg, 5kg

Elastique

## L'amplitude :

Plus l'amplitude est importante et plus le muscle se renforce dans sa globalité.

## Le régime de contraction :

**Concentrique** : les insertions du muscle se rapprochent – **répétition du mouvement**

**Isométrique** : Aucun déplacement des membres. La position est maintenue pendant plusieurs secondes créant la fatigue musculaire. Le placement des articulations est fait de telle manière que le chevauchement des sarcomères (fibres musculaires) soit optimal. **Temps de contraction**

**La fréquence** : l'augmentation ou la diminution influe respectivement sur la difficulté ou la facilité de l'exercice

**La quantité de travail** : le nombre de série et le nombre de répétition. Cela veut dire combien de fois (série) je vais faire le mouvement (**répétition ou temps de contraction**)

**4 séries de 15 répétitions s'écrit : 4 X 15 (quantité correct !!)**

**La récupération entre chaque série est de 1 minute**



# LES ETIREMENTS

Sur chaque position il est primordial de respirer lentement et calmement, ne pas faire de mouvements brusques, maintenir chaque position sans douleur de 20 à 30 sec et relâcher à l'expiration

# Le dos dans son ensemble

## Position de l'enfant



**Position Initiale**  
Agenouillé par terre, laisser tout le corps aller vers le sol.

**Action**  
À l'inspiration, gonfler doucement le dos. À l'expiration, imaginer que le corps s'enfonce dans le sol.

### Consignes de placement

1. Omoplates tirées vers le bas
2. Tête relâchée vers le sol
3. Mains pressées dans le sol (si vers l'avant)
4. Coudes soulevés du sol
5. Épaules tournées vers l'extérieur
6. Bassin relâché vers les talons

<https://www.youtube.com/watch?v=8kGL8lghPbo>

# Les ischio-jambiers

## DEMI PINCE ASSISE



### Consignes de placement

1. Arrière du bassin ancré au sol
2. Hanches fléchies vers l'avant
3. Cuisse avec le genou en flexion en rotation externe
4. Colonne vertébrale étirée
5. Épaules et omoplates loin du cou
6. Nuque relâchée
7. Planté du pied étirée
8. Poplité « creux » du genou tendu au sol
9. Sternum étiré vers l'avant
10. Légère rotation du torse , nombril dirigé vers le centre de la cuisse

<https://www.youtube.com/watch?v=p1b95r6bOZ8>

# Les fessiers



## Consignes de placement

1. Nuque relâchée
2. Épaules relâchées
3. Hanches et épaules parallèles au sol
4. Colonne lombaire au sol (le plus possible)
5. Rotation externe (active) du genou dont la cuisse n'est pas tenue
6. Flexion complète de la hanche dont la cuisse est maintenue

<https://www.youtube.com/watch?v=dmyuDTitZlc>

# LES PROGRAMMES

# Séance (30 à 40 min) programme général

## 1 - Echauffement

Sollicitation articulaire - 5 min Echauffement articulaire : 15 mouvements pour ne rien oublier!

## 2 – parcours d'appropriation des exercices

*Sélectionner 5 exercices et les réaliser en fonction de votre niveau*

*Réaliser ce type de séance 1 fois par jour autant que vous le voulez, tant que vous avez besoin de vous approprier la bonne réalisation de l'exercice*

### Proposition de séance :

Séance 1 : Fiche 1 puis 6 puis 9 puis 7 puis 13 - (4 x 15)

Séance 2 : Fiche 5 - 4 - 11 - 16 - 2 - (4 x 17)

Séance 3 : Fiche 3 - 17 - 8 - 12 - 10 - (4 x 20)

Séance 4 : Fiche 14 - 9 - 6 - 1 - 13 - (5 x 15)

Séance 5 : A vous de créer...

## 3 - retour au calme et étirement :

[https://www.youtube.com/watch?v=cLeIwi\\_MSCo](https://www.youtube.com/watch?v=cLeIwi_MSCo)

# programme spécifique

## Les méthodes

**Méthode « Tabata »** : Il s'agit d'alterner 20 secondes d'effort avec 10 secondes de repos, le tout 8 fois, pour une durée totale de 4 minutes

**Exemple** : jumping jack/gainage ventral

*20 sec Jack - 10sec – repos - 20 sec gainage ventral - 10 sec repos et on recommence*

---

**Méthode « pyramide décroissante »** : il s'agit de faire chaque exercice le nombre de fois indiqué en les alternant. Il n'y a de pauses qui si vous le décidez (21/15/9, 15/10/5, 42/30/18 etc)

**Exemple** : 21/15/9 squat-mountain climber

21 squat - 21 m climber - 15 de squat - 15 m climber - 9 de squat - 9 m climber

---

**Méthode « EMOM »** : signifie « toutes les minutes sur la minute ». il s'agit de réaliser le nombre de répétition en moins d'une minute et d'utiliser le temps restant comme repos

**Exemple** : EMOM 10(6 pompes/ 6 up and down) signifie que pendant 10min, faire 6 pompes et 6 up and down à chaque minute



# Séance 1 (30 min) programme spécifique

## 1 - Echauffement

Sollicitation articulaire - 5 min

## 2 - Tabata jumping jack/gainage ventral

## 3 - Pyramide décroissante :

21/15/9 squat-mountain climber-relevé de bassin

## 4 - Retour au calme et étirement

Idem programme général

## Séance 2 - programme spécifique

### 1 - Echauffement

Sollicitation articulaire - 5 min

### 2 - Pyramide décroissante :

15/10/5 jumping jack - mountain climber (Gauch/D=1rep)

3 – **EMOM** 10 : 5 pompes – 5 squats- 5 up and down

### 4 - Retour au calme et étirement

Idem programme général

## Séance 3 - programme spécifique

### 1 - Echauffement

Sollicitation articulaire - 5 min

2 - **Tabata** : jumping jack / squat

3 - **Tabata** : relevé de bassin / mountain climber

4 - **Tabata** : super(wo)man / gainage ventral

### 5 - Retour au calme et étirement

Idem programme général

## Séance 4 - programme spécifique

### 1 - Echauffement

Sollicitation articulaire - 5 min

### 2 - Pyramide décroissante :

15/10/5 jumping jack – fentes (G / D = 1 rep)

### 3 - Pyramide décroissante :

21/15/9 gainage ventral – squat - mountain climber (G/D=1 rep)

### 4 - Retour au calme et étirement

Idem programme général

# Séance 5 - programme spécifique

## Niveau expert

### 1 - Echauffement

Sollicitation articulaire - 5 min

2 - **Tabata** : up and down / mountain climber

3 - **Tabata** : Gainage ventral / Gainage dynamique (ex 2 – fiche 1)

4 - **Tabata** : Squat / jumping jack

### 5 - retour au calme et étirement

Idem programme général

**L'équipe du SCAPS de l'UVSQ vous  
souhaite bon courage**

**Et**

**une très bonne santé**

**à vous et vos proches**