

## **Introduction :**

Vous trouverez dans les pages ci-après un programme d'activité physique adaptée basé sur des exercices de renforcement musculaire. Ce programme est constitué de 12 fiches d'exercices. Chacune des fiches d'exercice est composée de 4 exercices de renforcement des membres inférieurs et 2 exercices de renforcement des membres supérieurs. Certains exercices nécessitent également un engagement des muscles du tronc (muscles dorsaux et abdominaux).

La durée d'une fiche est d'environ 20 min, nous vous invitons à réaliser une fiche 2 à 3 fois par semaine.

L'intensité sera globalement la même pour toutes les fiches qui suivent. Si l'intensité ne vous correspond pas (trop intense ou pas assez), nous vous invitons à vous tourner vers votre enseignant en activité physique adaptée afin de modifier le programme.

Enfin, si un exercice provoque une gêne ou une douleur, arrêtez-le et passez au suivant. Si la douleur ne passe pas, arrêtez la séance et parlez-en à enseignant en activité physique adaptée.

# Table des matières

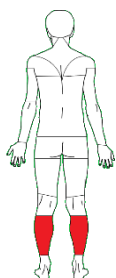
Séance n°1 .....	2
Séance n°2 .....	4
Séance n°3 .....	6
Séance n°4 .....	8
Séance n°5 .....	10
Séance n°6 .....	12
Séance n°7 .....	14
Séance n°8 .....	16
Séance n°9 .....	18
Séance n°10 .....	20
Séance n°11 .....	22
Séance n°12 .....	24

# Séance n°1



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine.

## Exercice 1 : Monter les talons



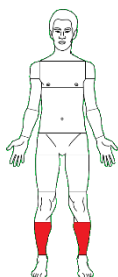
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Décollez les talons en gardant les pointes de pieds au sol
- Soufflez lorsque les talons quittent le sol

→ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Monter les pointes de pied



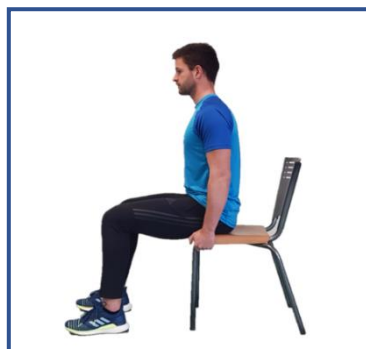
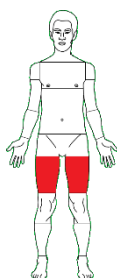
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les pointes de pieds en gardant les talons au sol
- Soufflez lorsque les pointes de pieds décollent du sol

→ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Coups de pied



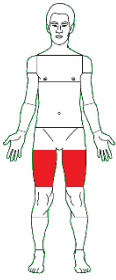
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez une jambe devant
- Soufflez lorsque la jambe quitte le sol
- Ralentissez la descente et reposez doucement la jambe au sol

→ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 4 : Montées de genoux



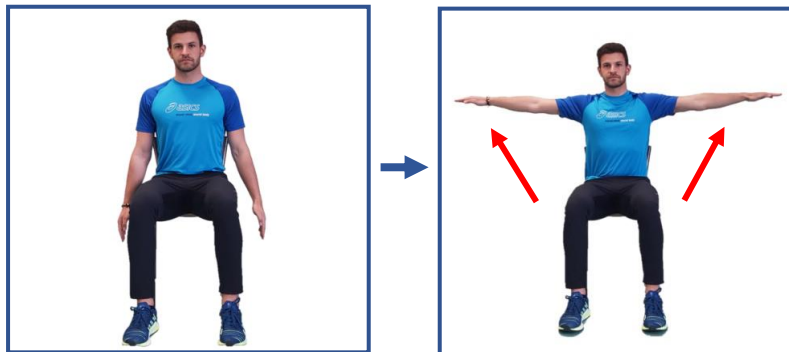
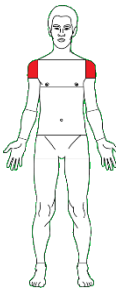
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez doucement le genou vers le plafond tout en serrant les abdominaux
- Soufflez lorsque le pied quitte le sol
- Descendez la jambe doucement

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements sur chaque jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Ecarter bras



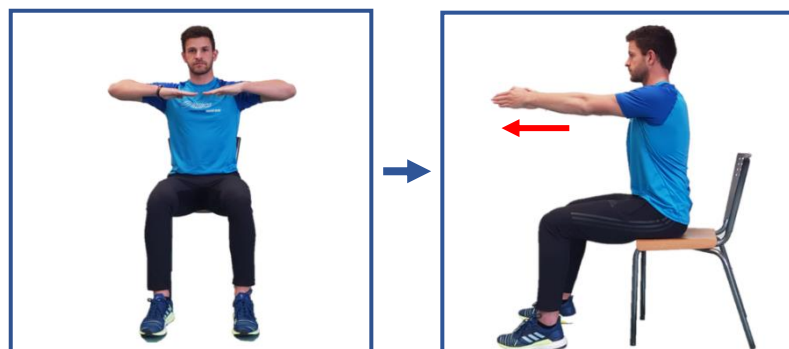
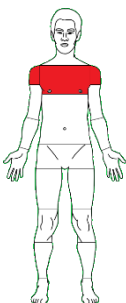
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez les deux bras en même temps sur les côtés
- Alignez poignets/coudes/épaules
- Soufflez lorsque les bras s'écartent

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Pousser devant



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez le plus possible
- Montez les coudes à hauteur d'épaule
- Touchez la poitrine avec les mains
- Poussez devant les deux bras en même temps
- Alignez poignets/coudes/épaules

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements

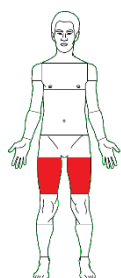
➔ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°2



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine.

## Exercice 1 : Poser talon devant



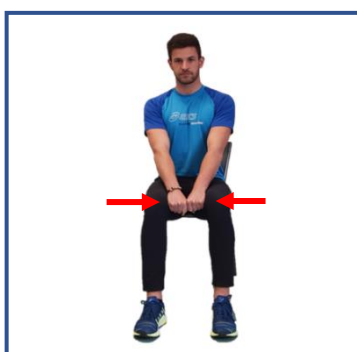
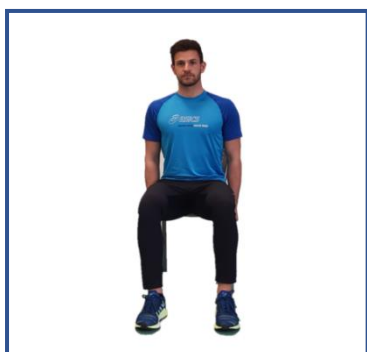
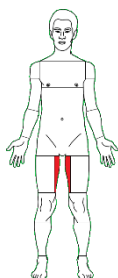
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez le talon loin devant au sol
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

→ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Serrer les genoux



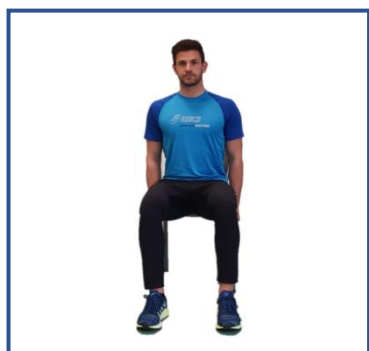
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Serrez les genoux le plus fort possible
- Maintenir 15 secondes
- Vous devez sentir l'intérieur de vos cuisses travailler

→ **Répétitions** : Maintenir 4 fois 15 secondes

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Ecarter jambe sur le côté



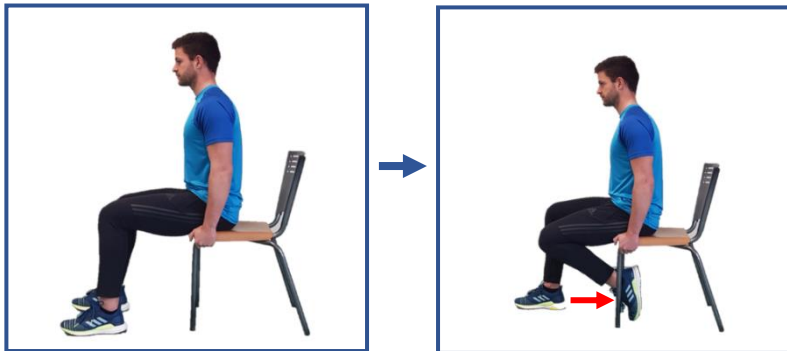
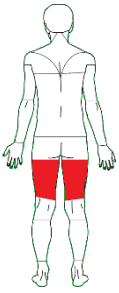
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez la jambe sur le côté
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

→ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 4 : Pose pointe sous la chaise



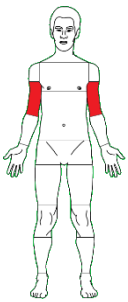
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Pliez la jambe et touchez le dessous de la chaise avec la pointe de pied
- Soufflez lorsque la jambe se plie

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements sur chaque jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Biceps



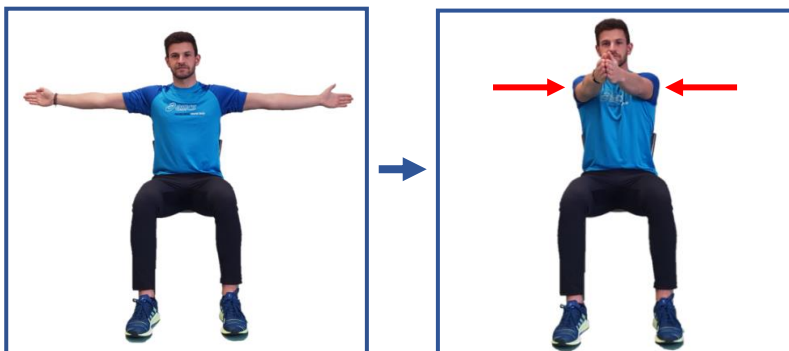
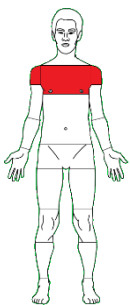
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Collez les couds le long du corps
- Remontez les mains vers les épaules en soufflant
- Gardez les couds le long du corps
- Redescendez les mains et tendre les bras

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Grands applaudissements



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Écartez les bras sur les côtés en inspirant (bombez le torse)
- Resserrez les bras en soufflant
- Gardez les mains à hauteur des épaules

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements

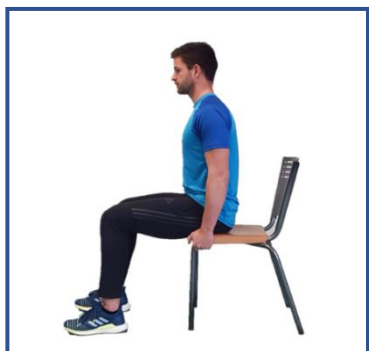
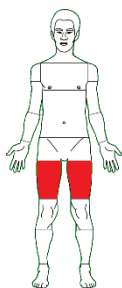
➔ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°3



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Montées de genoux



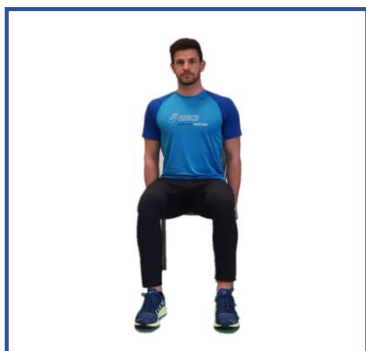
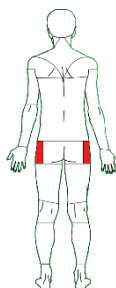
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez doucement le genou vers le plafond tout en serrant les abdominaux
- Soufflez lorsque le pied quitte le sol
- Descendez la jambe doucement

→ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Ecart latéral



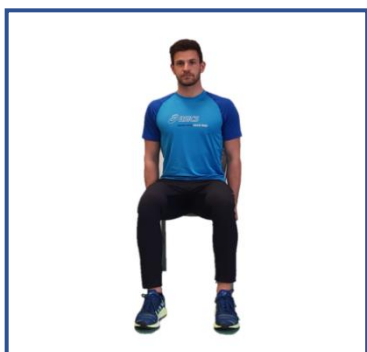
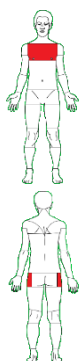
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez votre jambe sur le côté en soufflant
- Gardez le buste bien droit (serrer les abdominaux)
- Revenir lentement à côté de l'autre jambe

→ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements par jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Ecarter les genoux



### Consignes :

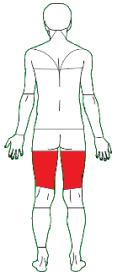
- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez les mains sur le côté des genoux
- Ecartez les genoux le plus fort possible et retenir le mouvement avec vos mains

→ **Répétitions** : Retenir 4 fois 15 secondes

→ **Pause** : 30 secondes



## Exercice 4 : Pose pointe sous la chaise



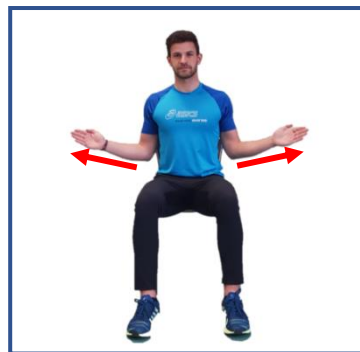
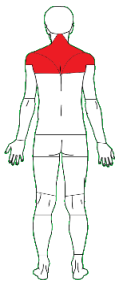
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Pliez la jambe et touchez le dessous de la chaise avec la pointe de pied
- Soufflez lorsque la jambe se plie

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements par jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Petits applaudissements



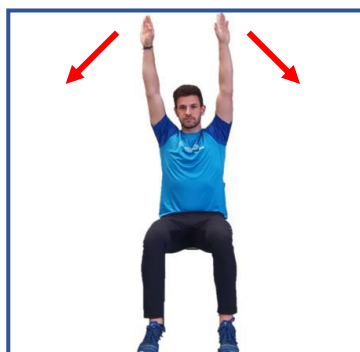
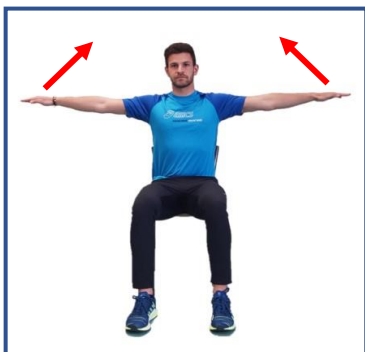
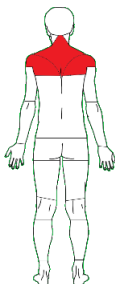
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Joignez vos mains devant vous et gardez les coudes collés au corps
- Ecartez les mains en soufflant (les coudes restent collés)

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Bras vers le ciel



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez les bras sur les côtés (alignement poignets, coudes, épaules)
- Montez les bras en ciel en soufflant / redescendez les bras sur les côtés en inspirant

➔ **Répétitions** : 2 séries de 10 mouvements

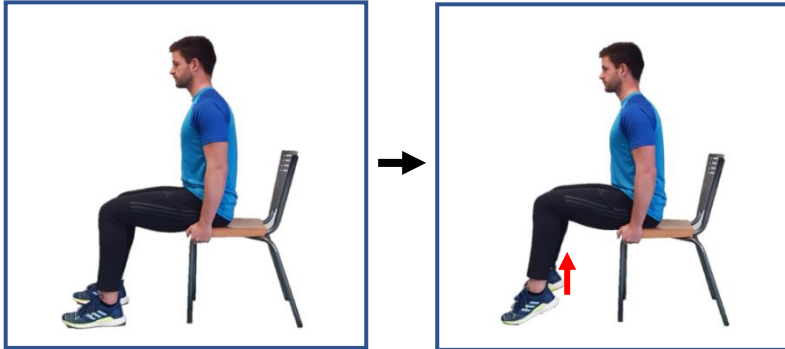
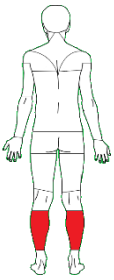
➔ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°4



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Monter les talons

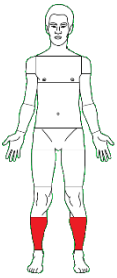


### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Décollez les talons en gardant les pointes de pieds au sol
- Soufflez lorsque les talons quittent le sol

- ➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements
- ➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Monter les pointes de pied

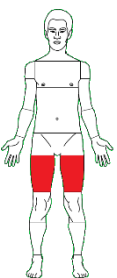


### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les pointes de pieds en gardant les talons au sol
- Soufflez lorsque les pointes de pieds décollent du sol

- ➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements
- ➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Montées de genoux



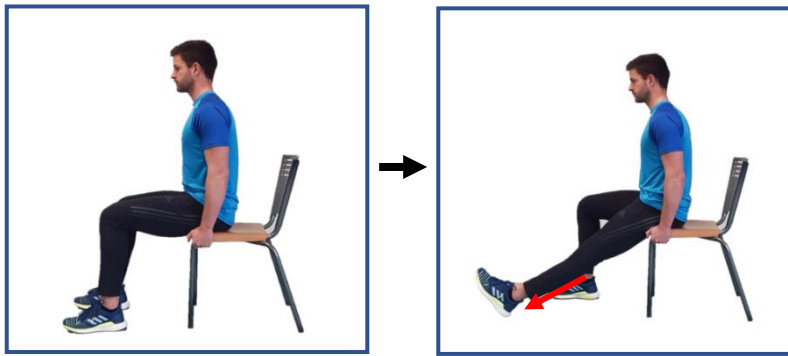
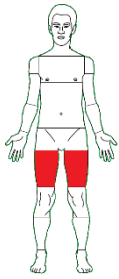
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez doucement le genou vers le plafond tout en serrant les abdominaux
- Soufflez lorsque le pied quitte le sol
- Descendez la jambe doucement

- ➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements sur chaque jambe
- ➔ **Pause** : 30 secondes



## Exercice 4 : Poser talon devant

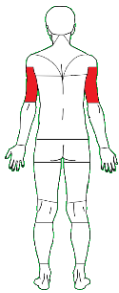


- ➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements sur chaque jambe
- ➔ **Pause** : 30 secondes

### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez le talon loin devant au sol
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

## Exercice 5 : Triceps bras

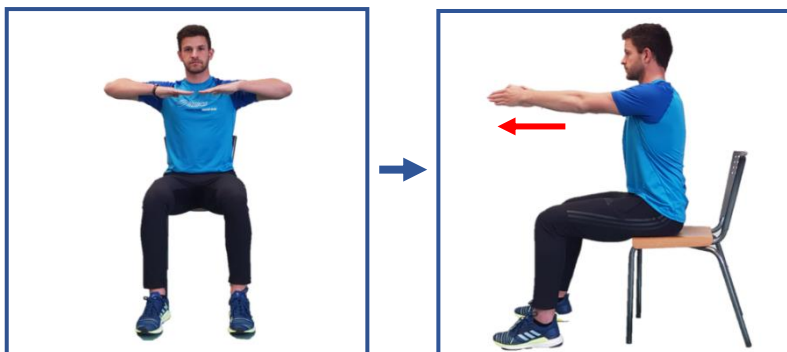
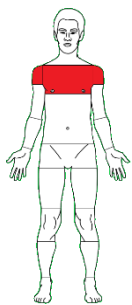


- ➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements
- ➔ **Pause** : 30 secondes

### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les mains au ciel puis descendez les derrière vous (comme pour se gratter le dos)
- Les bras doivent rester au niveau des oreilles
- Soufflez en remontant les mains au ciel

## Exercice 6 : Pousser devant



- ➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements
- ➔ **Pause** : 30 secondes

### Consignes :

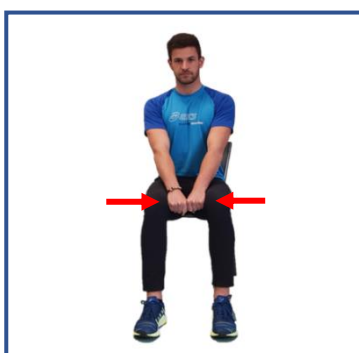
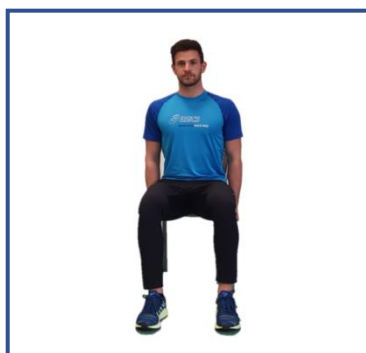
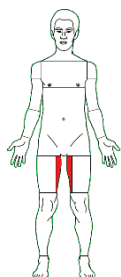
- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez le plus possible
- Montez les coudes à hauteur d'épaule
- Touchez la poitrine avec les mains
- Poussez devant les deux bras en même temps
- Alignez poignets/coudes/épaules

# Séance n°5



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Serrer les genoux



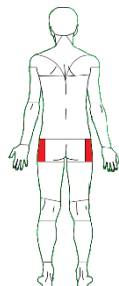
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Serrez les genoux le plus fort possible
- Maintenir 15 secondes
- Vous devez sentir l'intérieur de vos cuisses travailler

➔ **Répétitions** : Maintenir 4 fois 15 secondes

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Ecart latéral



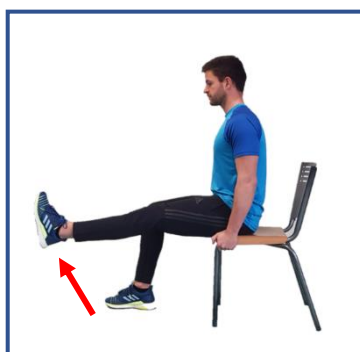
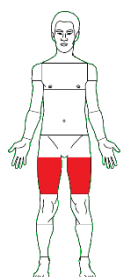
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez votre jambe sur le côté en soufflant
- Gardez le buste bien droit (serrer les abdominaux)
- Revenir lentement à côté de l'autre jambe

➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements par jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Coups de pied



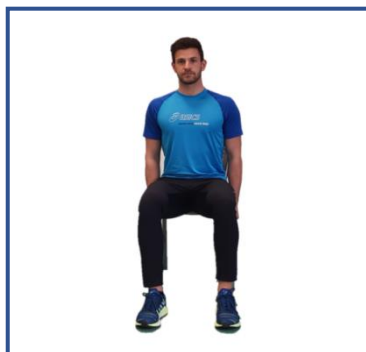
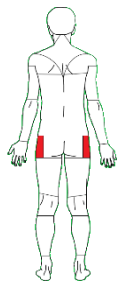
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez une jambe devant
- Soufflez lorsque la jambe quitte le sol
- Ralentissez la descente et reposez doucement la jambe au sol

➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 4 : Ecarter jambe sur le côté



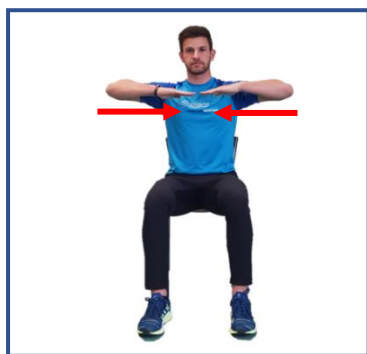
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez la jambe sur le côté
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

→ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Ecarter les bras



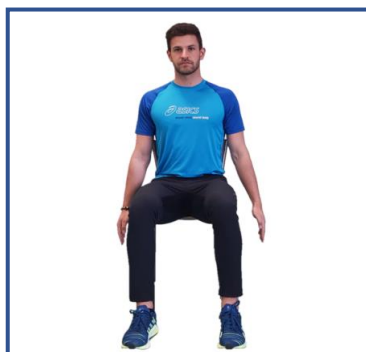
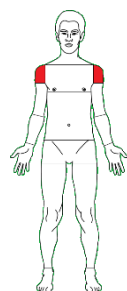
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les coudes à hauteur des épaules, les mains touchent la poitrine
- Ecarter les bras sur le côté en soufflant (alignement mains, coudes, épaules)

→ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Ecarter bras



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez les deux bras en même temps sur les côtés
- Alignez poignets/coudes/épaules
- Soufflez lorsque les bras s'écartent

→ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements

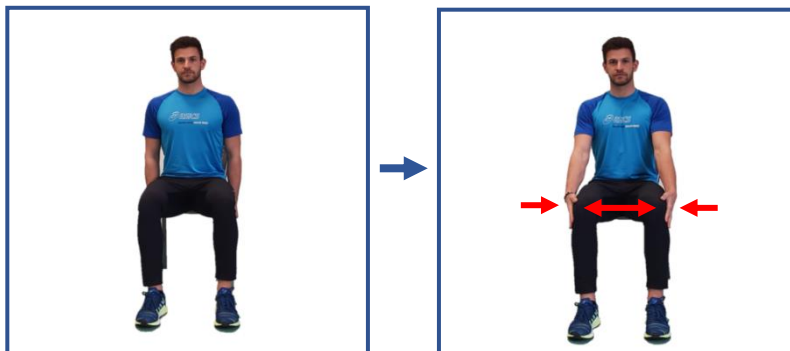
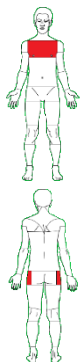
→ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°6



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Ecarter les genoux



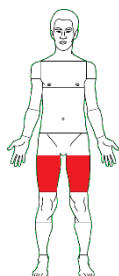
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez les mains sur le côté des genoux
- Ecartez les genoux le plus fort possible et retenir le mouvement avec vos mains

→ **Répétitions** : Retenir 4 fois 30 secondes

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Montées de genoux



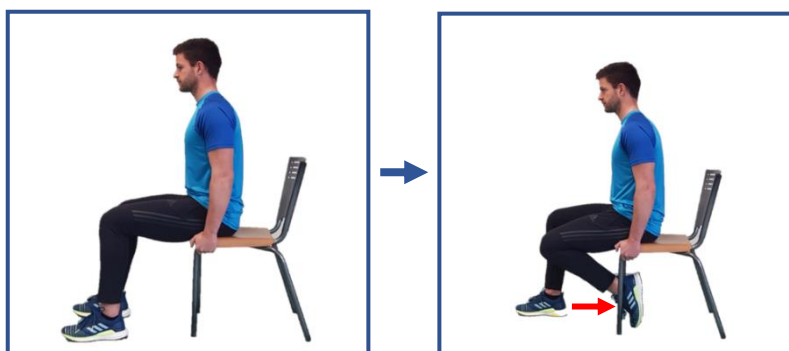
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez doucement le genou vers le plafond tout en serrant les abdominaux
- Soufflez lorsque le pied quitte le sol
- Descendez la jambe doucement

→ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Pose pointe sous la chaise



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Pliez la jambe et toucher le dessous de la chaise avec la pointe de pied
- Soufflez lorsque la jambe se plie

→ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 4 : Ecart latéral



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez votre jambe sur le côté en soufflant
- Gardez le buste bien droit (serrer les abdominaux)
- Revenir lentement à côté de l'autre jambe

➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements par jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Mains au ciel



### Consignes :

- ➔ Décollez votre dos du dossier
- ➔ Grandissez-vous le plus possible
- ➔ Montez les mains au niveau de la poitrine (coude à hauteur d'épaule)
- ➔ Poussez les mains vers le plafond en soufflant
- ➔ Revenir en position initiale

➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Grands applaudissements



### Consignes :

- ➔ Décollez votre dos du dossier
- ➔ Grandissez-vous le plus possible
- ➔ Ecartez les bras sur les côtés en inspirant (bombez le torse)
- ➔ Resserrez les bras en soufflant
- ➔ Gardez les mains à hauteur des épaules

➔ **Répétitions** : 2 séries de 15 mouvements

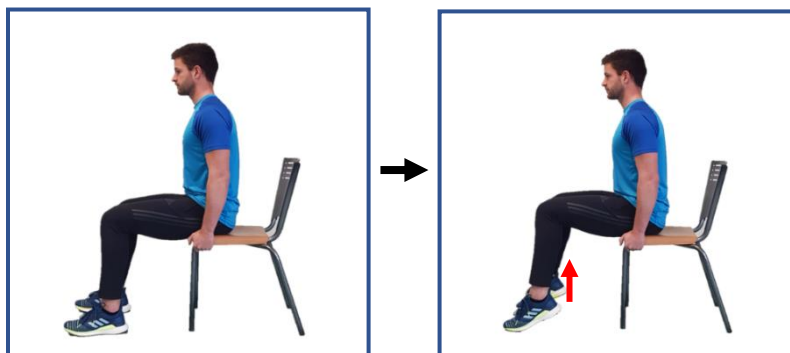
➔ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°7



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Monter les talons



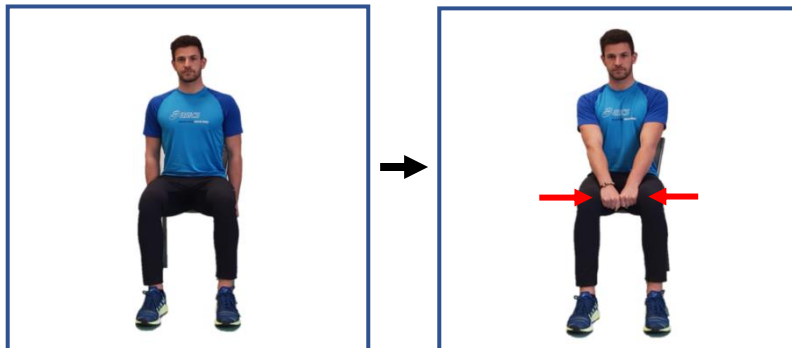
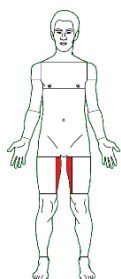
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Décollez les talons en gardant les pointes de pieds au sol
- Soufflez lorsque les talons quittent le sol

➔ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Serrer les genoux



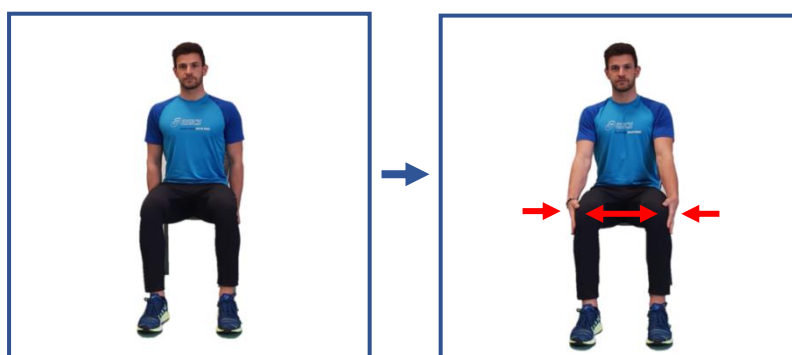
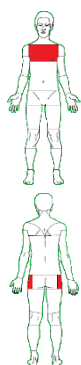
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Serrez les genoux le plus fort possible
- Maintenir 15 secondes
- Vous devez sentir l'intérieur de vos cuisses travailler

➔ **Répétitions** : Maintenir 4 fois 45 secondes

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Ecarter les genoux



### Consignes :

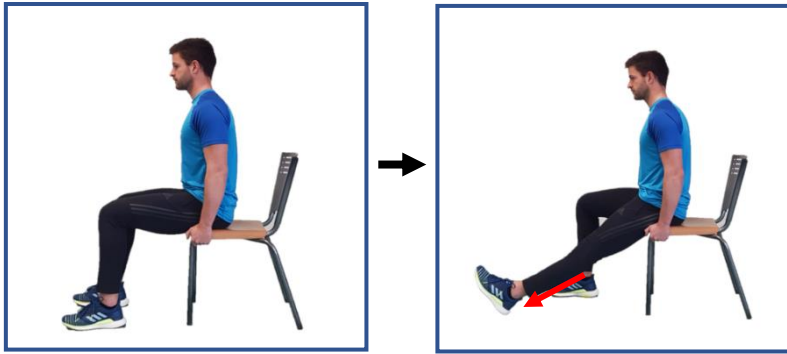
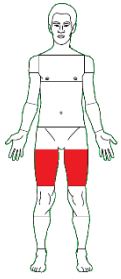
- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez les mains sur le côté des genoux
- Ecartez les genoux le plus fort possible et retenir le mouvement avec vos mains

➔ **Répétitions** : Retenir 4 fois 45 secondes

➔ **Pause** : 30 secondes



## Exercice 4 : Poser talon devant



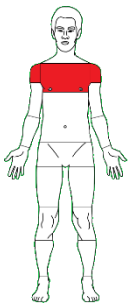
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez le talon loin devant au sol
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Ecarter/Serrer



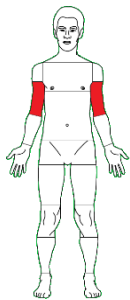
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les coudes à hauteur d'épaule, mains vers le plafond
- Resserrez les mains et les coudes devant vous en soufflant
- Ecartez en inspirant (bombez le torse)

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Biceps



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Collez les coudes le long du corps
- Remontez les mains vers les épaules en soufflant
- Gardez les coudes le long du corps
- Redescendre les mains et tendre les bras

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

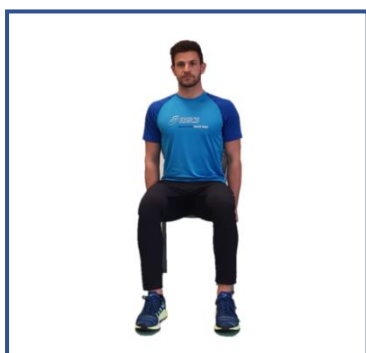
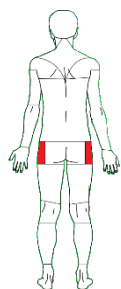
→ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°8



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Ecart latéral



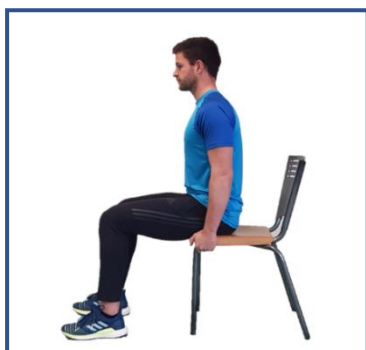
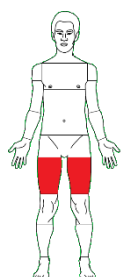
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez votre jambe sur le côté en soufflant
- Gardez le buste bien droit (serrer les abdominaux)
- Revenir lentement à côté de l'autre jambe

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements par jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Montées de genoux



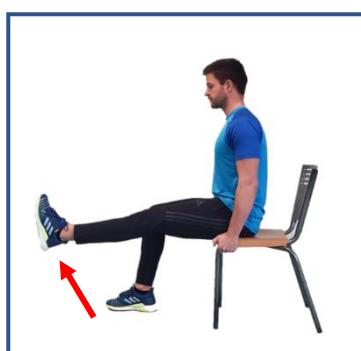
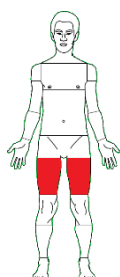
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez doucement le genou vers le plafond tout en serrant les abdominaux
- Soufflez lorsque le pied quitte le sol
- Descendez la jambe doucement

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Coups de pied



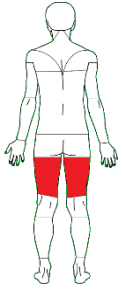
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez une jambe devant
- Soufflez lorsque la jambe quitte le sol
- Ralentissez la descente et reposez doucement la jambe au sol

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 4 : Pose pointe sous la chaise



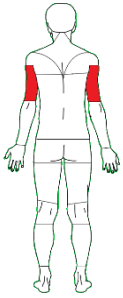
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Pliez la jambe et touchez le dessous de la chaise avec la pointe de pied
- Soufflez lorsque la jambe se plie

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Boxe



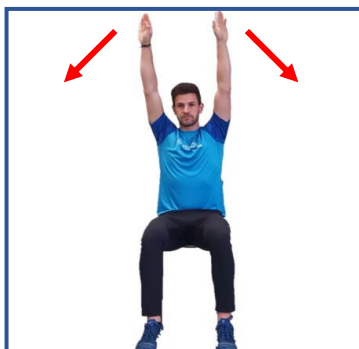
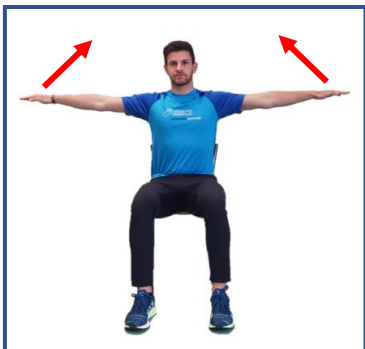
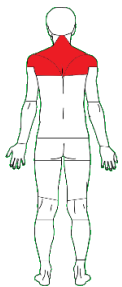
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez le bras gauche devant et ramenez le coude du bras droit vers l'arrière
- Alternez bras droit et bras gauche
- Soufflez lorsque le bras se tend devant

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Bras vers le ciel



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez les bras sur les côtés (alignement poignets, coudes, épaules)
- Montez les bras en ciel en soufflant / redescendez les bras sur les côtés en inspirant

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

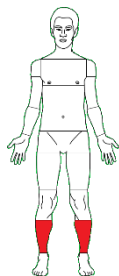
→ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°9



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Monter les pointes de pied



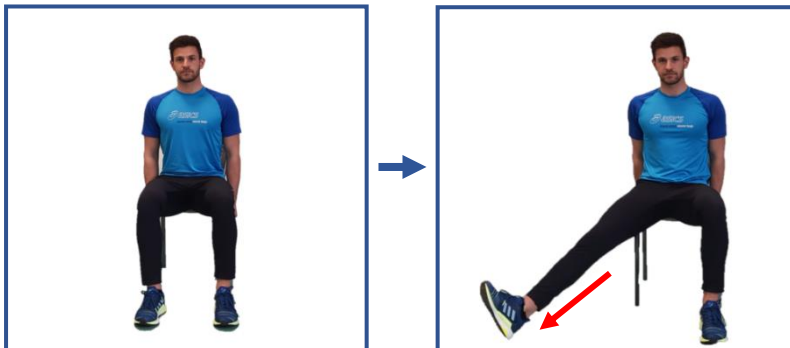
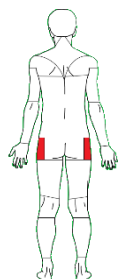
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les pointes de pieds en gardant les talons au sol
- Soufflez lorsque les pointes de pieds décollent du sol

➔ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Ecarter jambe sur le côté



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez la jambe sur le côté
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

➔ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Ecart latéral



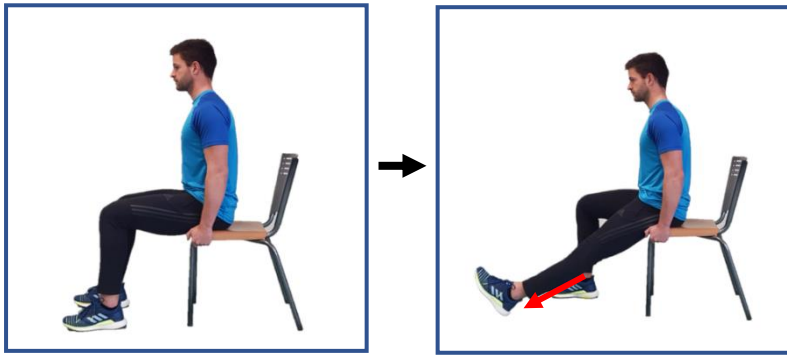
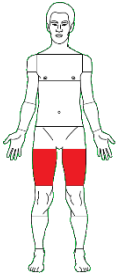
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez votre jambe sur le côté en soufflant
- Gardez le buste bien droit (serrer les abdominaux)
- Revenir lentement à côté de l'autre jambe

➔ **Répétitions** : séries de 15 mouvements par jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 4 : Poser talon devant



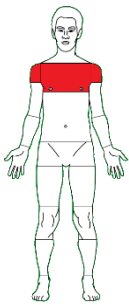
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez le talon loin devant au sol
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Rameur



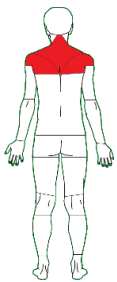
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez les deux bras devant (à hauteur d'épaules)
- Poussez les coudes vers l'arrière (sensation de resserrer les omoplates)
- Soufflez lorsque les coudes vont vers l'arrière

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Petits applaudissements



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Joignez vos mains devant vous et gardez les coudes collés au corps
- Ecartez les mains en soufflant (les coudes restent collés)

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

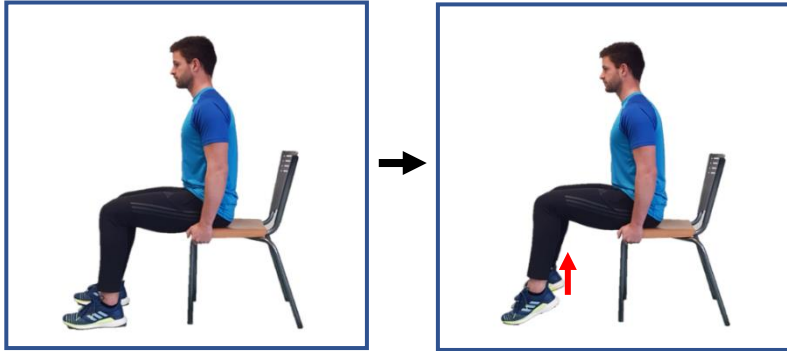
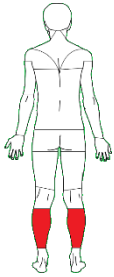
→ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°10



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Monter les talons



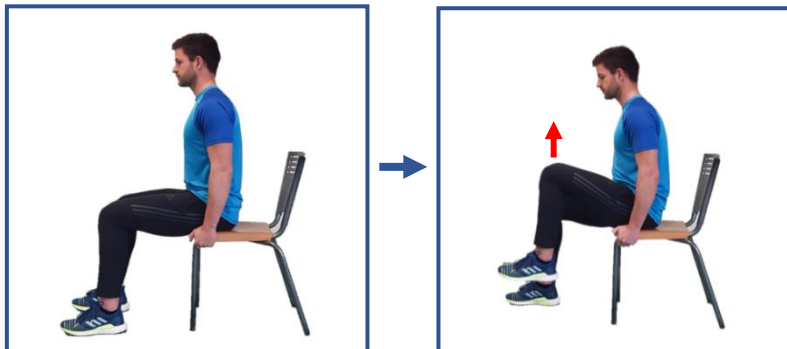
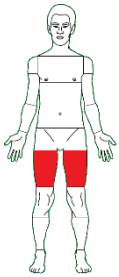
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Décollez les talons en gardant les pointes de pieds au sol
- Soufflez lorsque les talons quittent le sol

→ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Montées de genoux



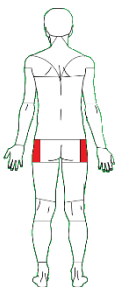
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez doucement le genou vers le plafond tout en serrant les abdominaux
- Soufflez lorsque le pied quitte le sol
- Descendez la jambe doucement

→ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Ecart latéral



### Consignes :

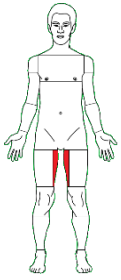
- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez votre jambe sur le côté en soufflant
- Gardez le buste bien droit (serrer les abdominaux)
- Revenir lentement à côté de l'autre jambe

→ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements par jambe

→ **Pause** : 30 secondes



## Exercice 4 : Serrer les genoux



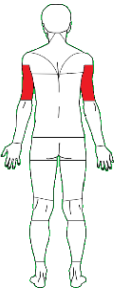
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Serrez les genoux le plus fort possible
- Maintenir 15 secondes
- Vous devez sentir l'intérieur de vos cuisses travailler

→ **Répétitions** : Maintenir 4 fois 45 secondes

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Triceps bras



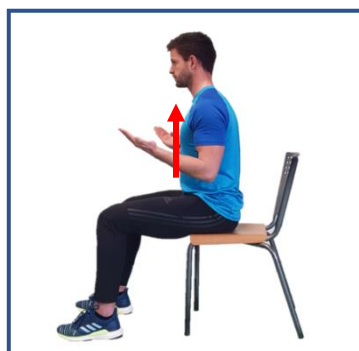
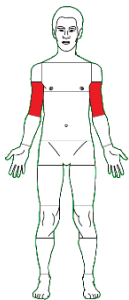
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les mains au ciel puis descendez les derrière vous (comme pour se gratter le dos)
- Les bras doivent rester au niveau des oreilles
- Soufflez en remontant les mains au ciel

→ **Répétitions** : 3 séries de 15 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Biceps



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Collez les coudes le long du corps
- Remontez les mains vers les épaules en soufflant
- Gardez les coudes le long du corps
- Redescendre les mains et tendre les bras

→ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements

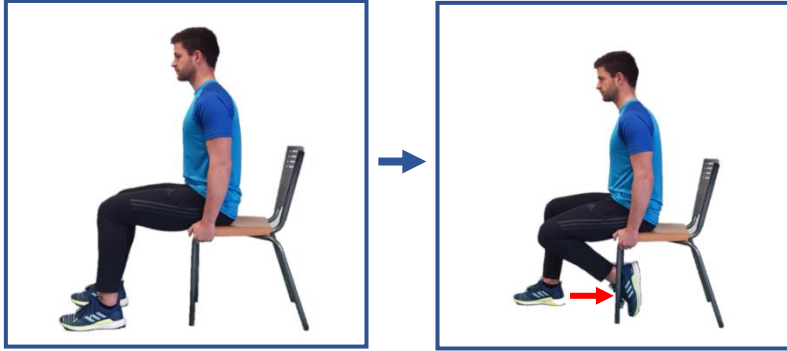
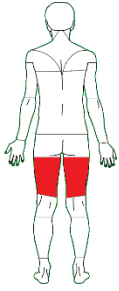
→ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°11



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Pose pointe sous la chaise



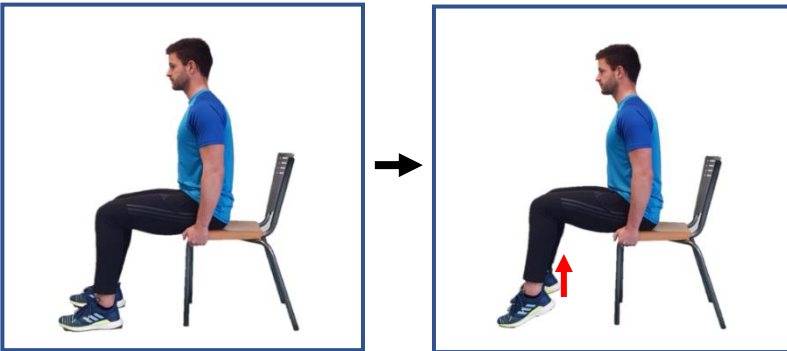
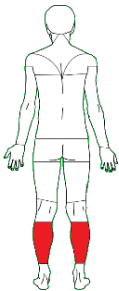
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Pliez la jambe et touchez le dessous de la chaise avec la pointe de pied
- Soufflez lorsque la jambe se plie

→ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 2 : Monter les talons



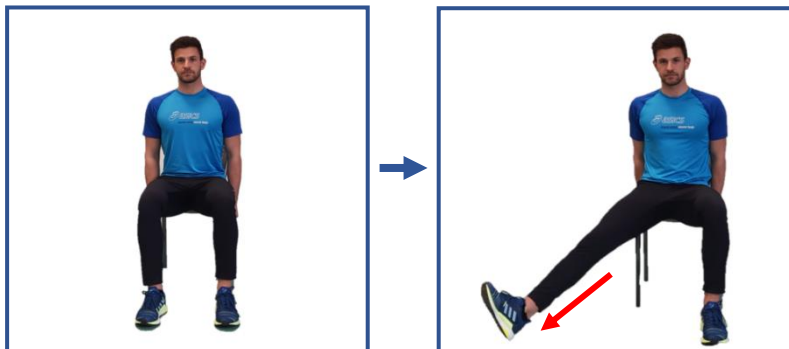
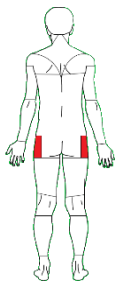
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Décollez les talons en gardant les pointes de pieds au sol
- Soufflez lorsque les talons quittent le sol

→ **Répétitions** : 3 séries de 25 mouvements

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 3 : Ecarter jambe sur le côté



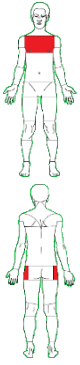
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez la jambe sur le côté
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

→ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements sur chaque jambe

→ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 4 : Ecarter les genoux



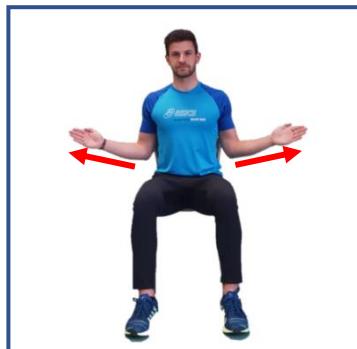
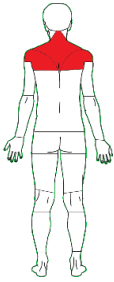
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez les mains sur le côté des genoux
- Ecartez les genoux le plus fort possible et retenir le mouvement avec vos mains

➔ **Répétitions** : Retenir 4 fois 45 secondes

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Petits applaudissements



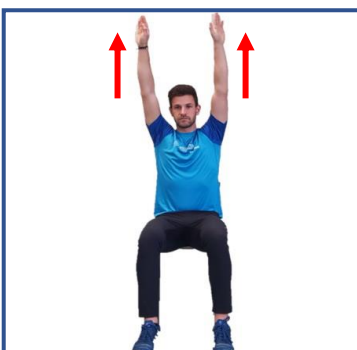
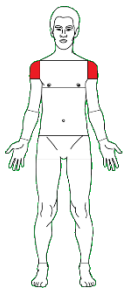
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Joignez vos mains devant vous et gardez les coudes collés au corps
- Ecartez les mains en soufflant (les coudes restent collés)

➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Mains au ciel



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les mains au niveau de la poitrine (coude à hauteur d'épaule)
- Poussez les mains vers le plafond en soufflant
- Revenir en position initiale

➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements

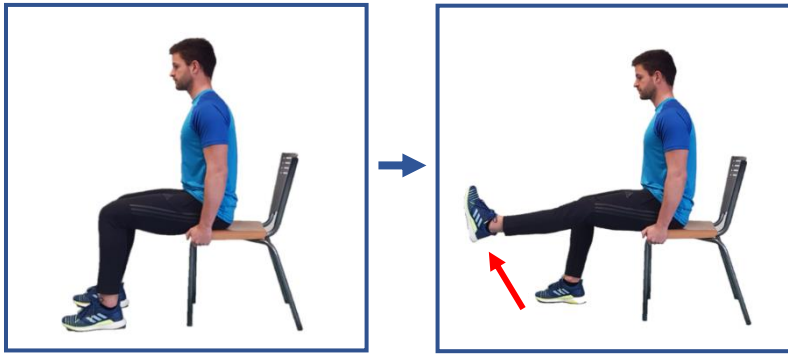
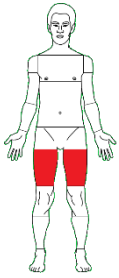
➔ **Pause** : 30 secondes

# Séance n°12



Cette fiche d'exercices vous permettra de pratiquer chez vous en toute autonomie et en sécurité. Lorsque vous allez réaliser les exercices, vous allez sentir vos muscles travailler, si toutefois, vous sentez une gêne autre que musculaire, arrêtez la séance et parlez-en à votre enseignant en activité physique adaptée. Vous pouvez faire cette séance 2 fois par jour et jusqu'à 4 fois par semaine

## Exercice 1 : Coups de pied

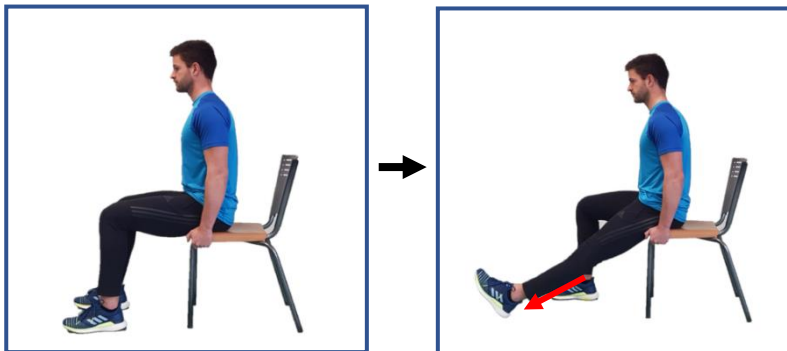
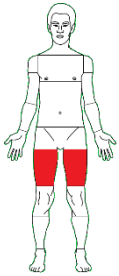


- ➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements sur chaque jambe
- ➔ **Pause** : 30 secondes

### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Tendez une jambe devant
- Soufflez lorsque la jambe quitte le sol
- Ralentissez la descente et reposez doucement la jambe au sol

## Exercice 2 : Poser talon devant

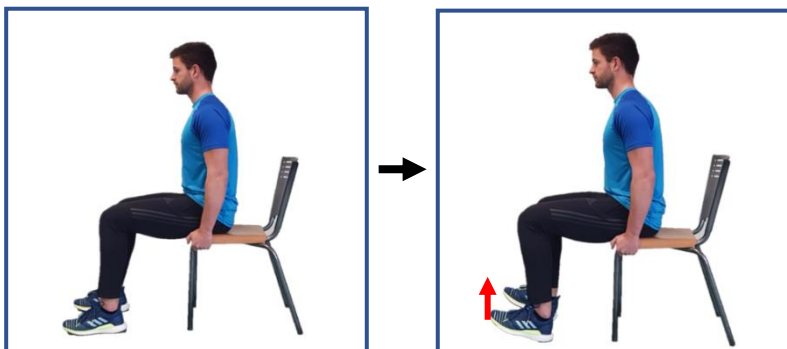
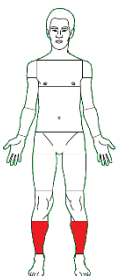


- ➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements sur chaque jambe
- ➔ **Pause** : 30 secondes

### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Posez le talon loin devant au sol
- Soufflez lorsque la jambe se tend
- Ramenez doucement la jambe à côté de l'autre

## Exercice 3 : Monter les pointes de pied

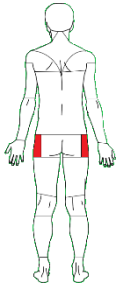


- ➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements
- ➔ **Pause** : 30 secondes

### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les pointes de pieds en gardant les talons au sol
- Soufflez lorsque les pointes de pieds décollent du sol

## Exercice 4 : Ecart latéral



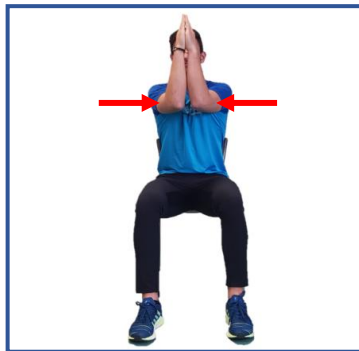
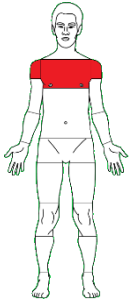
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Ecartez votre jambe sur le côté en soufflant
- Gardez le buste bien droit (serrer les abdominaux)
- Revenir lentement à côté de l'autre jambe

➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements par jambe

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 5 : Ecarter/Serrer



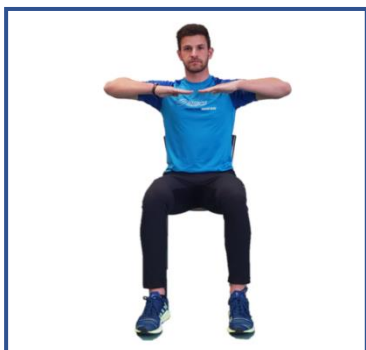
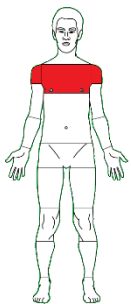
### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez-vous le plus possible
- Montez les coudes à hauteur d'épaule, mains vers le plafond
- Resserrez les mains et les coudes devant vous en soufflant
- Ecartez en inspirant (bombez le torse)

➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes

## Exercice 6 : Pousser devant



### Consignes :

- Décollez votre dos du dossier
- Grandissez le plus possible
- Montez les coudes à hauteur d'épaule
- Touchez la poitrine avec les mains
- Poussez devant les deux bras en même temps
- Alignez poignets/coudes/épaules

➔ **Répétitions** : 3 séries de 20 mouvements

➔ **Pause** : 30 secondes