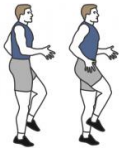


Programme d'entraînement maison: 2 circuits de 4 exercices à faire 3 fois. Matériel: Chaise, poids libres et tapis de sol (ou serviettes qu'on peut déposer au sol). À faire 3 fois dans la semaine.

1A : Échauffement: Jogging sur place 30 secs



30 secondes de jogging sur place. Bouger les bras naturellement, bien respirer et faire une pose complète du pied au sol (plante du pied suivi du talon).

Sem.	Phases	Durée	Note
1	1	00:30	Intensité légère au début et augmenter progressivement

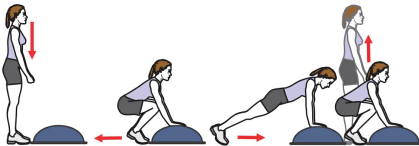
1B : Échauffement: Tendu de côté 30 secs



- Effectuer un tendu d'une jambe sur le côté. L'autre jambe ne bouge pas mais le genou doit être bien fléchi. Allonger un bras vers le haut, près de l'oreille (même côté que la jambe tendue). Revenir en position de départ puis alterner.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	00:30	L'image n'est pas exacte au niveau des bras. Allonger un bras vers le haut, près de l'oreille. Aug

1C : Échauffement: Burpee mains sur chaise 30 secs



- Débuter debout, devant et près d'une chaise. Déposer les mains bien à plat sur la chaise, projeter vers l'arrière 1 pied à la fois ou les 2 simultanément pour se retrouver en position planche (dos droit et abdominaux engagés), ramener 1 pied à la fois ou encore, les 2 simultanément en déposant les talons au sol puis se redresser sans ou avec un saut à la fin.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	00:30	L'image n'est pas exacte. Le mouvement se fait avec une chaise et non pas un bosu. Augmenter l'int

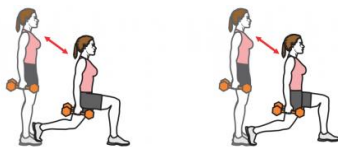
1D : Échauffement: Coup de pied avant alterné 30 secs



- Pieds parallèles, effectuer un kick avant en prenant soin de lever le genou en premier. Alterné de jambe. Maintenir le dos droit et engager les abdominaux.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	00:30	Après ce mouvement, recommencer du début (jogging sur place) et effectuer 3x la séquence pour un

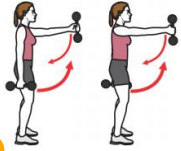
2A : Circuit 1: Fente avant alternée avec poids libres



- Un poids dans chaque main, faire un grand pas devant et fléchir les 2 genoux pour approcher celui en arrière tout près du sol. S'assurer que les genoux soient à 90 degrés. Garder le dos droit, la tête droite et engager les abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	20	Lent	12 à 20 répétitions. Les poids libres sont optionnels, il est possible d'effectuer l'exercice sa

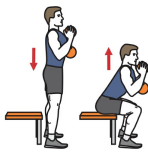
2B : Circuit 1: Élévation alternée des bras avec poids libres



- Un poids dans chaque main, lever les bras à la hauteur des épaules alternativement. Garder les genoux légèrement fléchis, le dos droit et les abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	20	Lent	12 à 20 répétitions. S'assurer que le dos ne bouge pas pendant l'exécution du mouvement

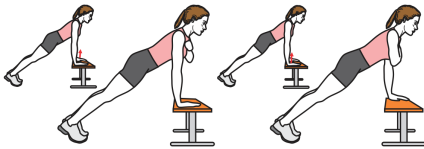
2C : Circuit 1: Squat sur chaise avec 1 poids libre



- Sortir les fesses pour les diriger vers la chaise en prenant soin de maintenir les genoux alignés, la colonne vertébrale droite et la tête droite. Engager les abdominaux. Lorsque les fesses touchent la chaise, arrêter le mouvement et revenir en position complète verticale. Tenir un poids près du corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	15	Lent	Le poids libre est optionnel, il est possible d'effectuer l'exercice sans poids

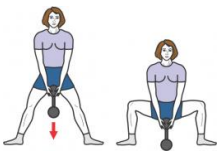
2D : Circuit 1: Planche tape épaule mains sur chaise



- Placer les mains directement sous les épaules et bien à plat sur une chaise. Éloigner les pieds pour placer le corps en position de planche et taper l'épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit en tout temps et les abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	20	Lent	10 à 20 répétitions. Après cet exercice, prendre 30 à 45 secs de repos puis recommencer le cir

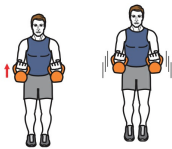
3A : Circuit 2: Sumo squat avec poids libres



- Ouvrir les jambes et les pieds à environ 45 degrés. Effectuer un squat en sortant les fesses, en maintenant le dos droit et les abdominaux engagés et en alignant les genoux avec les pieds. Tenir un poids tout en stabilisant les épaules (ne pas laisser tomber les épaules vers l'avant).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	20	Lent	Le poids libre est optionnel, il est possible d'effectuer l'exercice sans poids

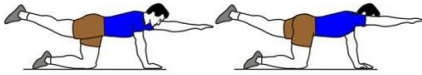
3B : Circuit 2: Position statique pour les biceps et rotation externe de l'épaule avec poids libres



- Tenir un poids dans chaque main. Placer les coudes à 90 degrés et collés sur le corps. Maintenir les poignets bien alignés. Sans décoller les coudes du corps, ouvrir les bras (rotation externe) et sentir la rétraction au niveau des omoplates. Revenir en position de départ. Dos droit et abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	15	Lent	12 à 15 répétitions. L'image n'est pas tout à fait précise, il manque la partie rotation extern

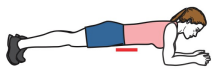
3C : Circuit 2: Superman



- Débuter à 4 pattes, articulations à 90 degrés. Soulever 1 bras et 1 jambe (les opposés) en les allongeant à l'horizontale, bras près de l'oreille. Revenir vers la position de départ dans déposer le genou et recommencer. Effectuer 10 répétitions du même côté puis changer. Engager les abdominaux pendant l'exécution et maintenir la tête alignée avec le dos.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	20	Lent	10 répétitions de chaque côté

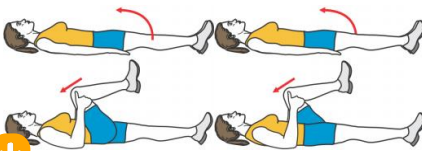
3D : Circuit 2: Planche sur coudes



- Placer les coudes au sol directement sous les épaules. Faire la planche en maintenant le dos droit en tout temps, les abdominaux engagés et la tête alignée avec le dos.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	01:00	30 à 60 secs. Après cet exercice, prendre 30 à 45 secs de repos puis recommencer le circuit du d

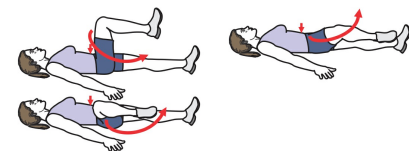
4A : Étirement: Fléchisseur de la hanche et bas du dos



- Se coucher sur le dos, le corps allongé et tirer une jambe vers vous en plaçant les mains sous le genou. Garder le dos à plat au sol et la jambe opposée bien droite. Alternier de côté.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

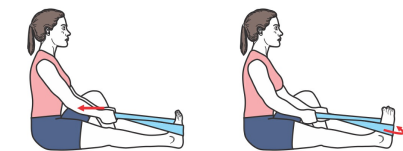
4B : Étirement: Bas du dos



- S'installer sur le dos avec une jambe allongée au sol et l'autre jambe vers le haut pour que le genou et la hanche soient à 90 degrés. Laisser tomber avec contrôle le genou fléchi vers l'intérieur en maintenant les 2 épaules au sol et en tournant la tête du côté opposé. Bien respirer alterner de côté.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	00:30	Important: Maintenir les 2 épaules au sol

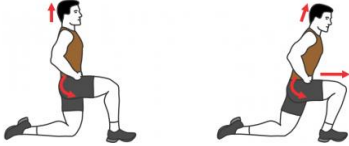
4C : Étirement: Isquio-jambier et mollet assis avec serviette



- Assis, placer une jambe en extension avec une serviette derrière la plante du pied et l'autre jambe en flexion, le pied sur l'intérieur du genou de la jambe opposée. Tout en gardant le dos droit, s'incliner vers l'avant pour sentir l'étirement derrière la cuisse tout en tirant sur la serviette pour sentir l'étirement au niveau du mollet. Faire les 2 côtés.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	00:30	L'image n'est pas tout à fait juste, le corps peut s'incliner vers l'avant pendant l'étirement

4D : Étirement: Psoas (muscles fléchisseurs de la hanche)



- Un genou au sol, l'autre pied devant, laisser tomber le bassin vers l'avant avec contrôle et en maintenant la colonne vertébrale droite et les abdominaux engagés. Faire les 2 côtés.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

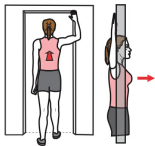
4E : Étirement: Quadriiceps



- En appui ou non sur un mur, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriiceps). Garder le genou aligné avec la hanche et le dos droit. Alternier de côté.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

4F : Étirement: Pectoraux



- Prendre position sur un coin de mur ou dans un cadre de porte. Placer la main en appui sur le mur et le coude à 90 degrés. Effectuer une rotation du corps pour sentir l'étirement dans les pectoraux. Maintenir la position 20 secs puis modifier la hauteur du coude. Effectuer 20 secs avec le coude plus haut puis 20 secs avec le coude plus bas. Ensuite, changer de bras.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	01:00	60 secs par bras. Faire les 2 côtés