

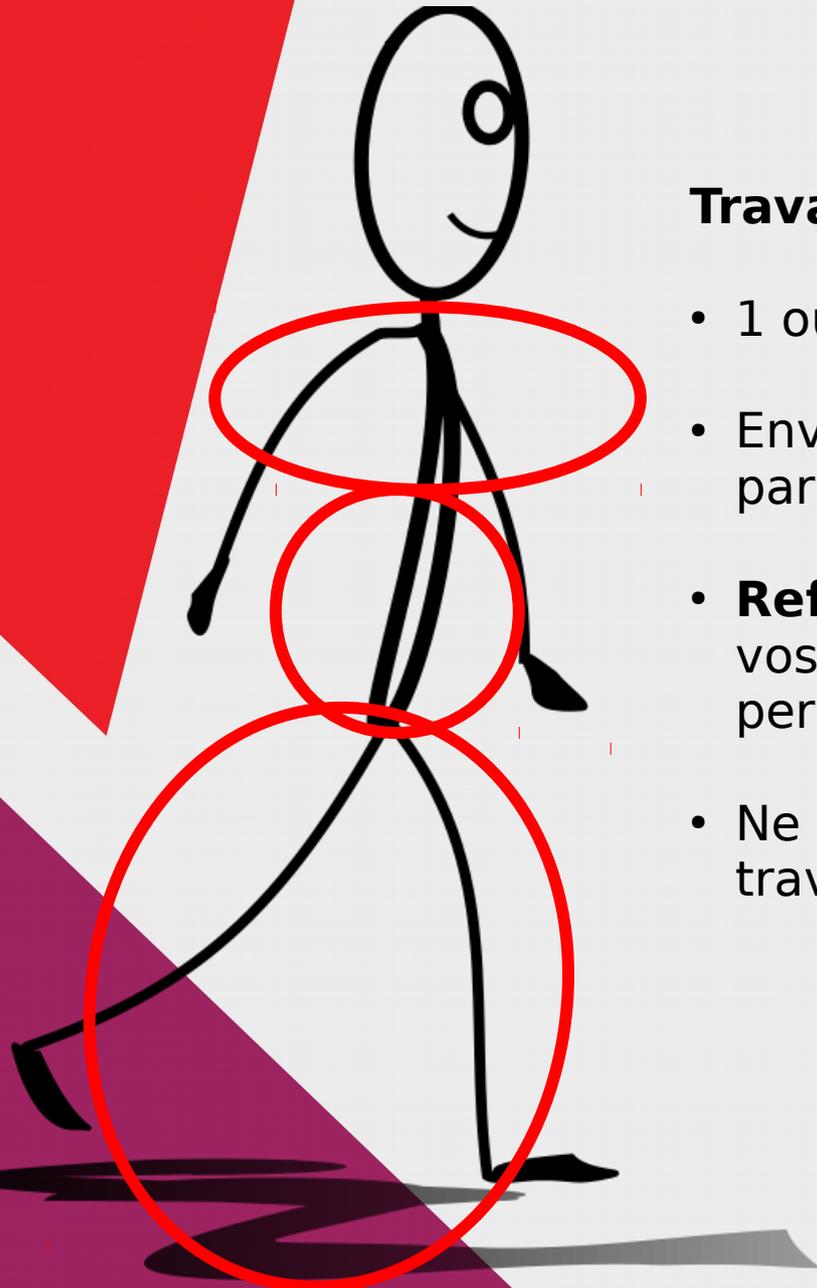
Renforcement Musculaire

Introduction
Rappels

Rappel :

- Le renforcement musculaire a pour but de **renforcer spécifiquement** un ou plusieurs muscles.
- Il est important de laisser **un jour de repos** minimum entre chaque séance.
- Réalisez les exercices **adaptés à votre niveau** (ni trop dur ni trop simple).
- Prenez toujours du recul par rapport aux exercices proposés - *ici ou ailleurs* - : la priorité est votre capacité à les réaliser **sans découragement, sans douleurs, sans traumatisme** à venir.

Structure d'une séance

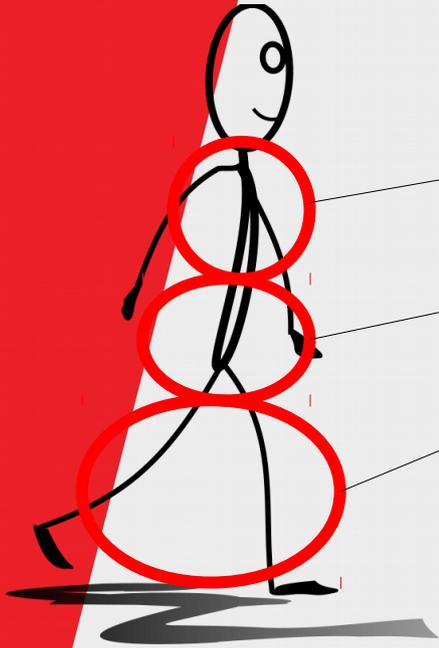


Travail individuel :

- 1 ou 2 exercices par grand groupe musculaire
- Environ **10-12 répétitions en 30 secondes** par exercice
- **Refaire de 2 à 5 tours** (séries) selon ce que vos capacités, le temps imparti, la motivation permettent.
- Ne pas mettre à la suite 2 exercices qui travaillent la même zone

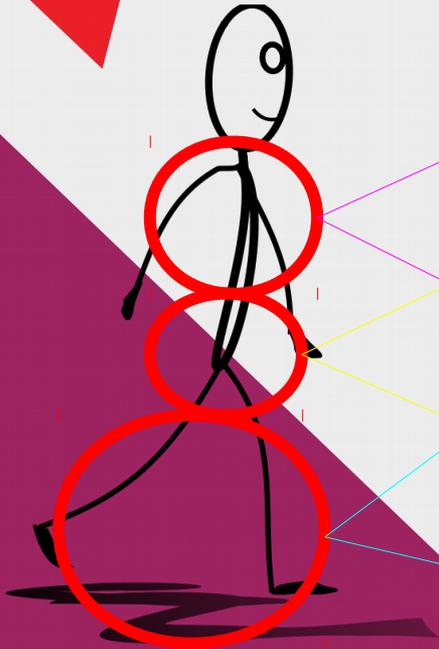
Exemples de séance

Séance courte : 3 exercices réalisés 5 fois = 10-15min



- Biceps x10(x2 côtés)
- Superman x10(x2 côtés)
- S'asseoir x10

Séance longue : 6 exercices réalisés 5 fois = 25min env.



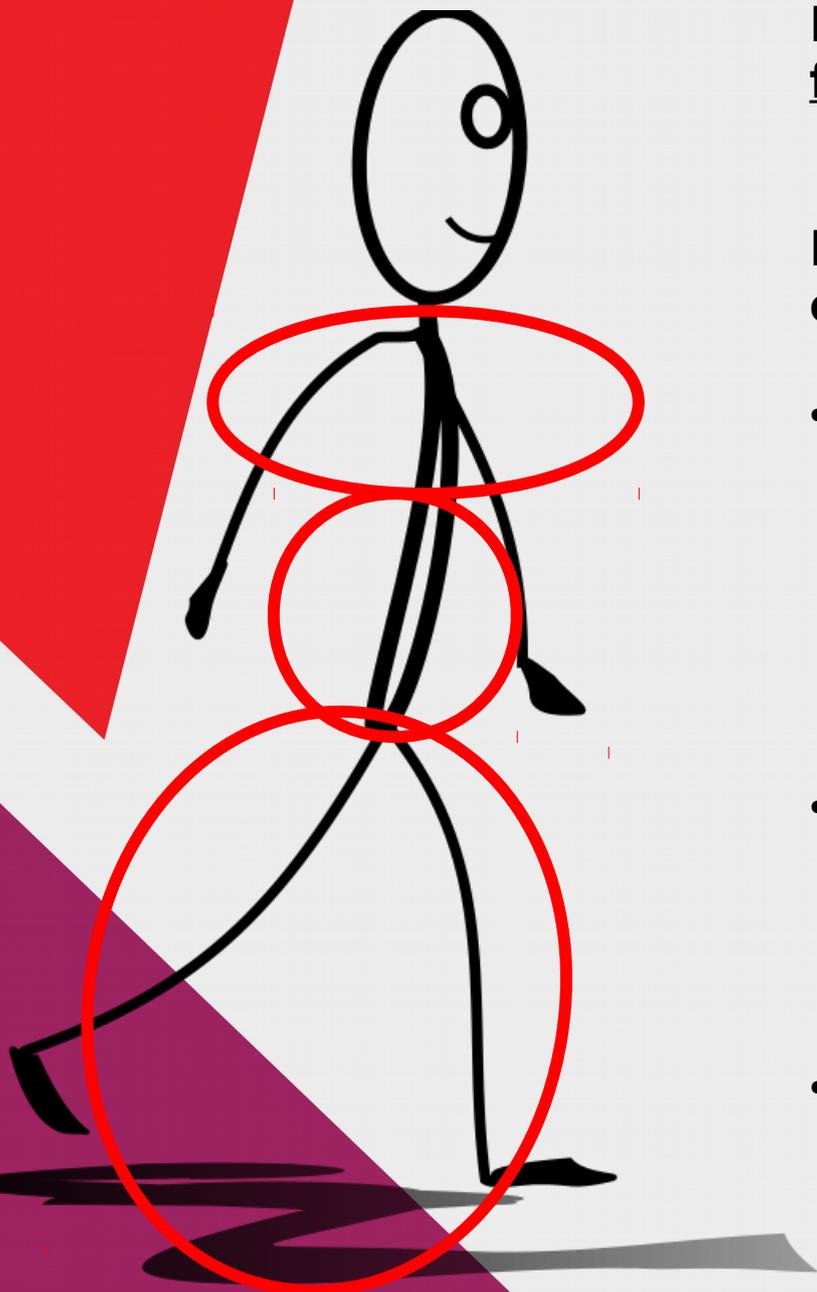
- Biceps x10(x2 côtés)
- Superman x10(x2 côtés)
- S'asseoir x10
- La serviette x10 (x2 côtés)
- Rotation du buste x10 (x2 côtés)
- Pointes de pied x10

Règles de sécurité

Pour TOUT les exercices : l'expiration se fait au moment de l'effort le plus important

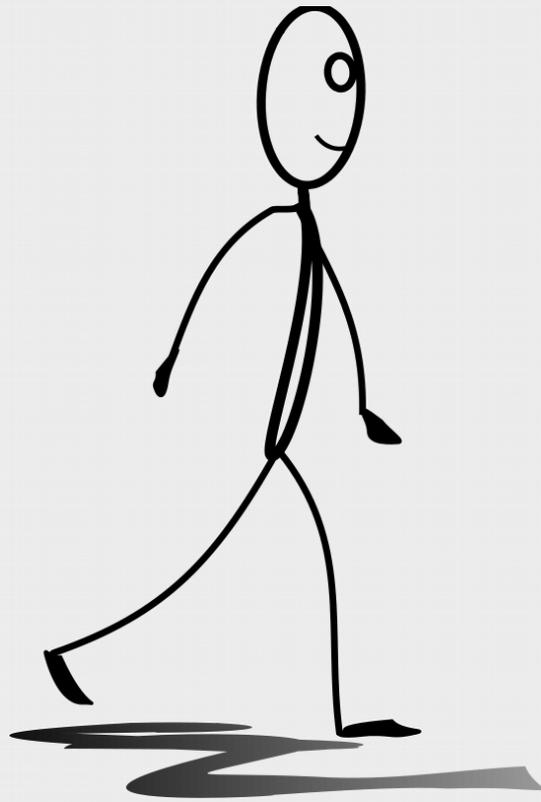
Règles spécifiques à chaque parties du corps :

- **MEMBRE SUPÉRIEUR (BRAS) :** Ne mettre en mouvement QUE les bras ou la zone visée, souvent on a tendance à avoir des petits mouvements parasite (par exemple bouger l'épaule alors que seul l'avant bras doit bouger). Rester gainé.
- **CEINTURE ABDOMINALE :** Bien expirer vivement et profondément pendant l'effort, essayez de conserver le « ventre rentré » (périnée actif) lors des exercices.
- **MEMBRE INFÉRIEUR (Jambes) :** lors de la flexion des jambes, les genoux doivent rester au dessus de chevilles, il faut donc plus se pencher et bien sortir les fesses vers l'arrière...



« Fiche exercice »

Zone ciblée



A faire : Ici seront écrites les consignes particulières à l'exercice, elles seront accompagnées de photographies permettant d'être le plus précis possible.

A ne pas faire : Ici seront écrites les précautions à prendre lors de l'exercice, il faut rajouter les règles de sécurité de bases énumérées précédemment.

Aller plus loin ?

Ici, des consignes ou des photos permettront de simplifier...

...Ou de complexifier les exercices proposés