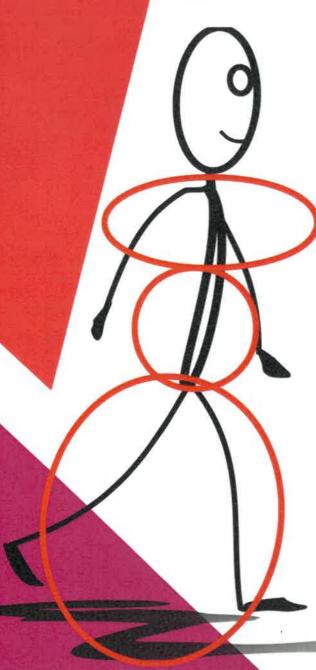
# Renforcement Musculaire

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.





#### 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

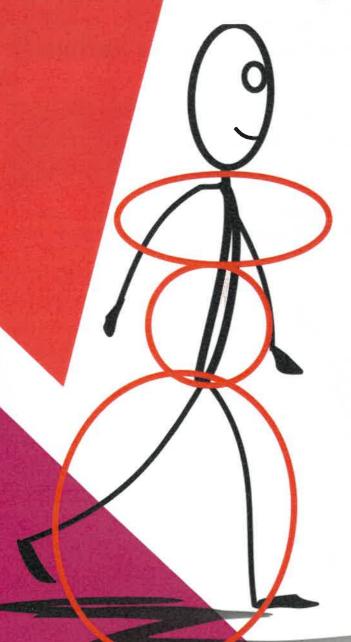
Séance courte : 3 exercices réalisés 5 fois = 10-15min

- 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





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

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 » (périné 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 »



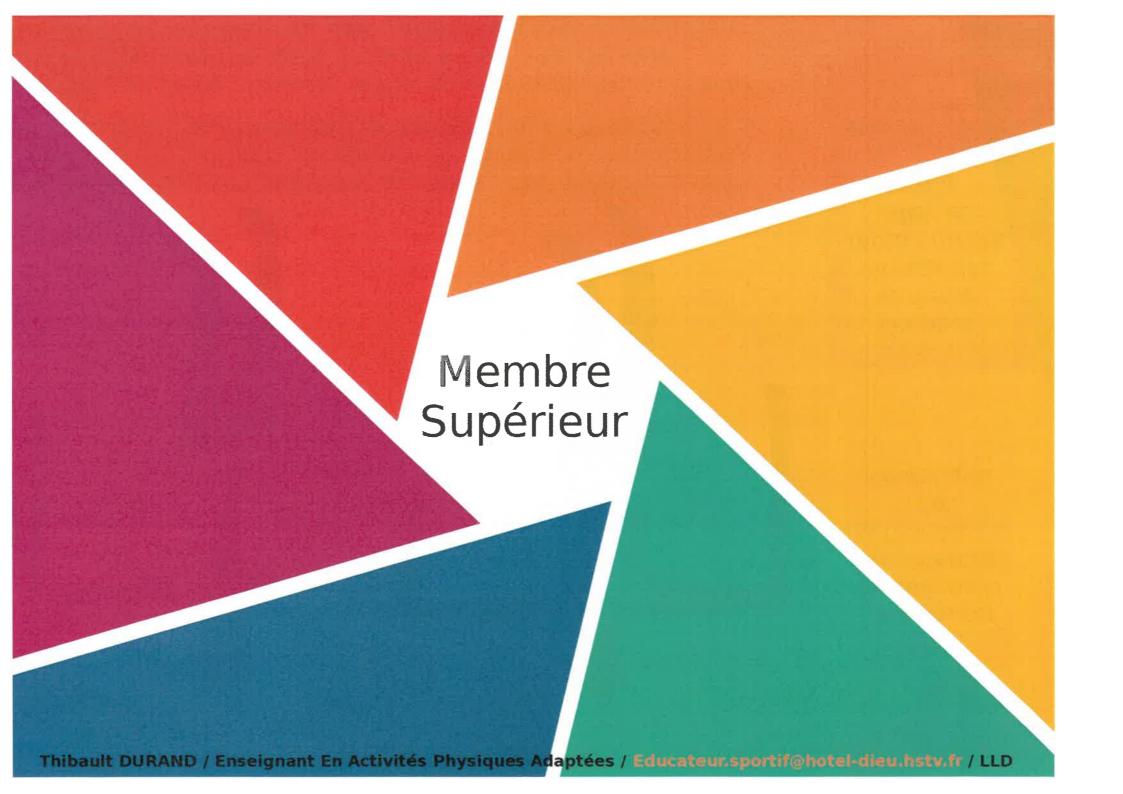
A faire: lci seront écrite les consignes particulières à l'exercice, elles seront accompagnées de photographies permettant d'être le plus précis possible.

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

### Aller plus loin?

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

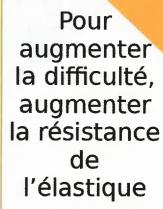
...Ou de complexifier les exercices proposés



# « La Brasse »

Bras

### Aller plus loin?





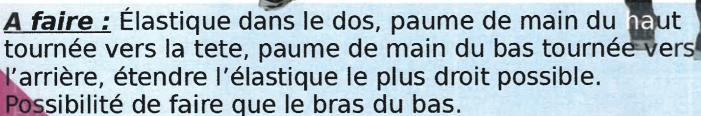
<u>A faire</u>: Bras tendu devant au niveau des épaules, ouvrir les bras en soufflant, le mouvement *aller* peut être rapide, le mouvement *retour*, plus en lenteur (en résistance).

A ne pas faire: Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

On peut
varier la
vitesse des
mouvements
aller et
retour.

## « La Serviette »





A ne pas faire: Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

### Aller plus loin?

Pour varier
la difficulté,
saisir
l'élastique
avec les
mains plus
ou moins
serrées.

On peut
varier la
vitesse des
mouvements
aller et
retour.

# « Le biceps »

## Aller plus loin?





A faire: Le coude doit rester collé au corps, la seule partie du corps qui bouge est l'avant bras. Garder l'élastique tendu tout le long de l'exercice.

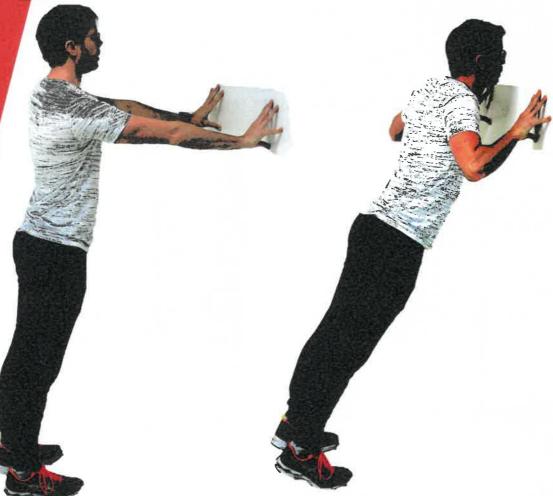
A ne pas faire: Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

Pour varier
la difficulté,
saisir
l'élastique
un peu plus
bas, ou
prendre un
élastique
plus dur

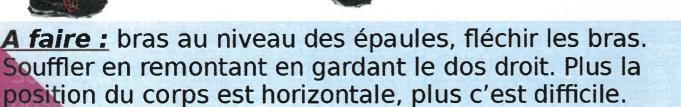
On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.* 



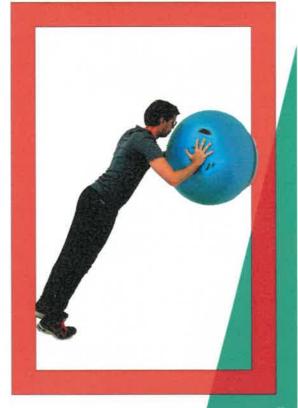








A ne pas faire: Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit).



# « Rotateurs ext.»

Bras



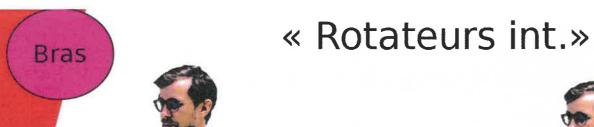
A faire: Le coude doit rester collé au corps, la seule partie du corps qui bouge est l'avant bras. Garder l'élastique tendu tout le long de l'exercice. Souffler en écartant les bras

A ne pas faire: Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

#### Aller plus loin?

Pour varier la difficulté, saisir l'élastique avec les mains un peu plus serrées

On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour*.





A faire: Le coude doit rester collé au corps, la se partie du corps qui bouge est l'avant bras. Garder l'élastique tendu tout le long de l'exercice. Souffler en écartant les bras

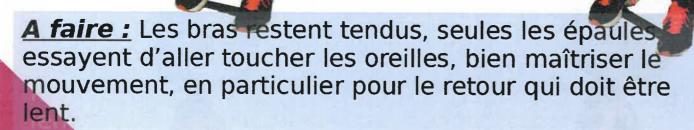
A ne pas faire: Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

### Aller plus loin?

Pour varier
la difficulté,
saisir
l'élastique
avec la main
plus proche
du point
d'accroche.

On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.* 





A ne pas faire: Attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement, ne pas utiliser les bras à la place des épaules.

### Aller plus loin?

Pour varier la difficulté, saisir l'élastique avec la main plus proche du point d'accroche.

On peut varier la vitesse des mouvements aller et retour.





#### Aller plus loin?

Baisser la hauteur de la chaise ou descendre sans s'asseoir totalement

Réaliser le même mouvement sans chaise (exercice type squat)

A ne pas faire: Ne pas cambrer le dos, ne pas se laisser tomber, si possible ne pas prendre appui avec les mains, ne pas emmener les genoux vers l'avant.

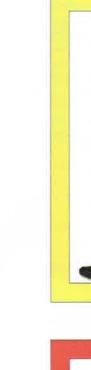
buste vers l'avant. Bien regarder le sol pour conserver le

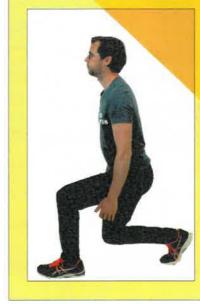
dos droit. Souffler en remontant.

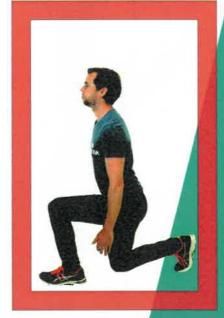
# « Fente avant»

ambes





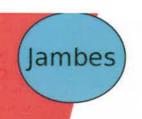






A faire Faire un pas en avant et descendre en fonction de ses capacités : plus le pas est grand et la flexion des jambes importante, plus l'exercice est difficile. Garder le dos droit. Le genoux reste au dessus de la cheville.

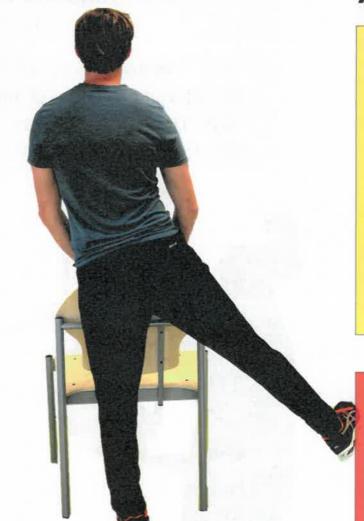
A ne pas faire: Attention: le bassin descend verticalement uniquement, ne pas se pencher vers l'avant : le nombril n'avance pas, il descend.



« Fentes latérales »



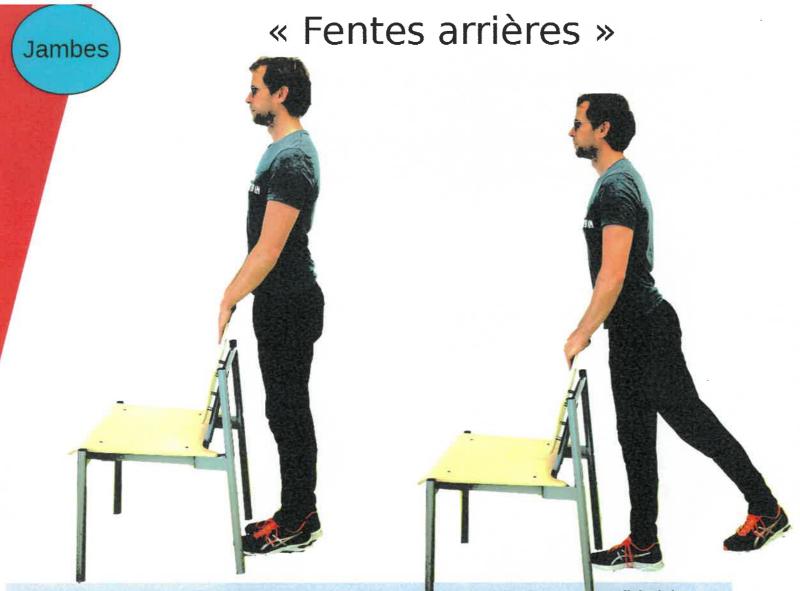




Réaliser le même mouvement allongé, ou en appui sur un ballon

<u>A faire</u>: Rester droit sur une jambe, genoux légèrement fléchi. Bien contrôler le mouvement, souffler sur le mouvement qui va vers l'extérieur.

A ne pas faire: Ne pas déformer le dos et la position du corps pour essayer d'aller « plus loin »



#### Aller plus loin?



Réaliser le même mouvement allongé, ou en appui sur un ballon

<u>A faire</u>: Rester droit sur une jambe, genoux légèrement fléchi. Bien contrôler le mouvement, souffler sur le mouvement qui va vers l'arrière.

A ne pas faire: Ne pas déformer le dos et la position du corps pour essayer d'aller « plus loin », ne pas prendre pleinement appui sur la chaise



<u>A faire</u>: Jambes légèrement fléchies, pousser sur les mollets pour monter sur les pointes de pieds. Souffler en montant.

A ne pas faire : Ne pas garder les jambes tendues et vérouillées.

### Aller plus loin?

Pratiquer sur une surface plus instable (sable, couverture repliée, tapis,...)

Départ les pieds au bord d'une marche, talon en « négatif » sous le niveau des pointes de pied



Ceinture abdominale

# « Rotation du buste »

### Aller plus loin?

Rendre l'exercice plus difficile en s'éloignant du point d'accroche de l'élastique



<u>A faire</u>: Jambes légèrement fléchies, bras tendus, effectuer une rotation du buste en suivant du regard le trajet des mains. Souffler sur le mouvement « aller »

A ne pas faire: ne pas tourner les bras seulement, ne pas garder la tête fixe, ne pas avoir les jambes tendues



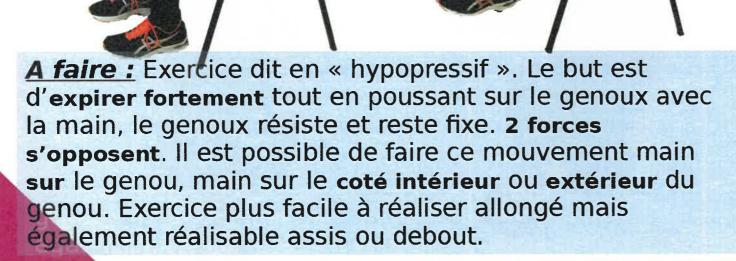
« Poussée sur genou »

Ceinture abdominale.









A ne pas faire : ne pas se déformer au moment de l'effort, bien forcer sur la main ou le genou.



# « Tirage latéral »

Ceinture

### Aller plus loin?

Saisir l'élastique plus court pour renforcer sa

résistance

Exercice réalisable assis, allongé, suspendu la tête en bas,...



A faire: Bloquer l'élastique sous les pieds, élastique tenu tendu dans la main, incliner le buste à l'opposer de l'élastique. Souffler au mouvement « aller ». Garder le dos droit.

A ne pas faire: ne pas chercher à aller trop loin, ne pas déformer le dos pour faire « plus »



# « Levé de genou »



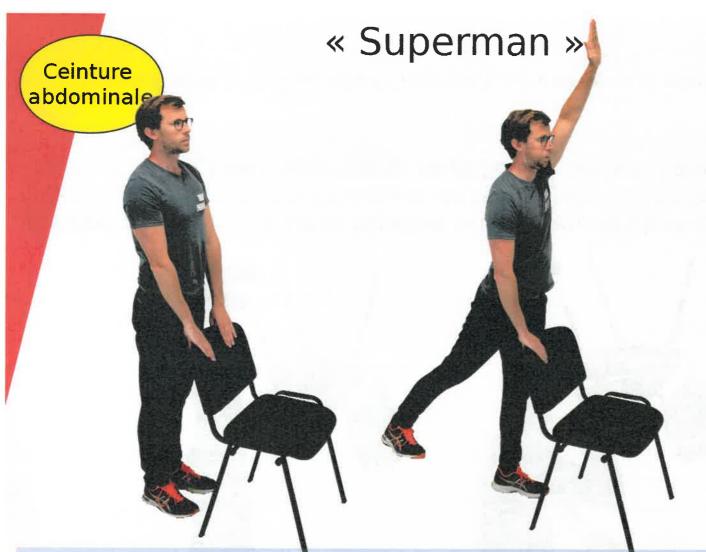
<u>A faire</u>: Monter le pied et toucher brièvement la chaise avec le pied. Souffler au moment de la montée. Varier la hauteur de la chaise pour varier la difficulté. Alterner avec chaque pied.

A ne pas faire: ne pas aller trop vite, rester le dos droit.

### Aller plus loin?

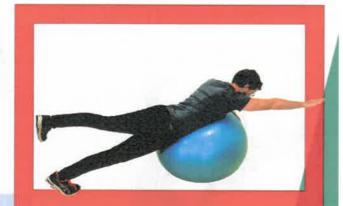


Augmenter la vitesse si vous vous sentez à l'aise



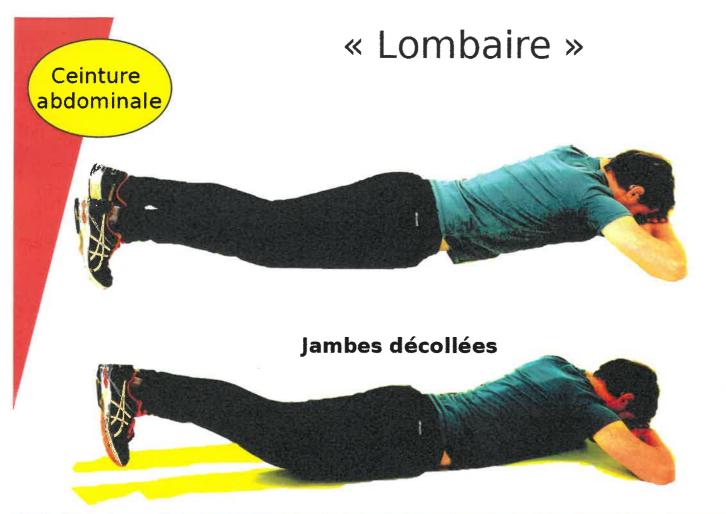
#### Aller plus loin?





<u>A faire</u>: Position bien droite, lever fermement bras et jambe opposée (ici en photo jambe droite, bras gauche) en expirant fortement. Horizontaliser la position pour la rendre plus difficile.

A ne pas faire: ne pas se pencher en avant, la chaise est là pour avoir un repère. Ne pas aller trop loin en arrière avec la jambe (pour éviter des douleurs lombaires)

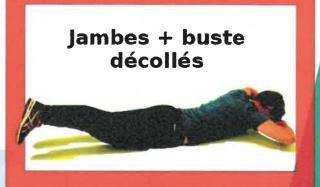


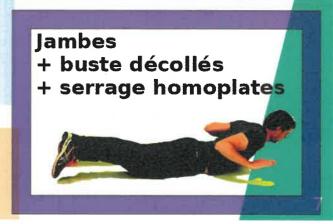
<u>A faire</u>: conserver le ventre rentré (périnée et transverse contracté), souffler pendant le mouvement aller, décoller les jambes bien droite à quelques centimètres du sol le temps de l'expiration. Réalisable avec d'autres partie du corps (cadre de droite).

A ne pas faire: ne pas exagérer le mouvement, vous risquer de cambrer le dos de manière trop importante et de vous faire mal.

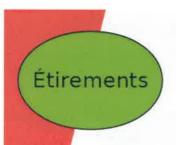
### Aller plus loin?











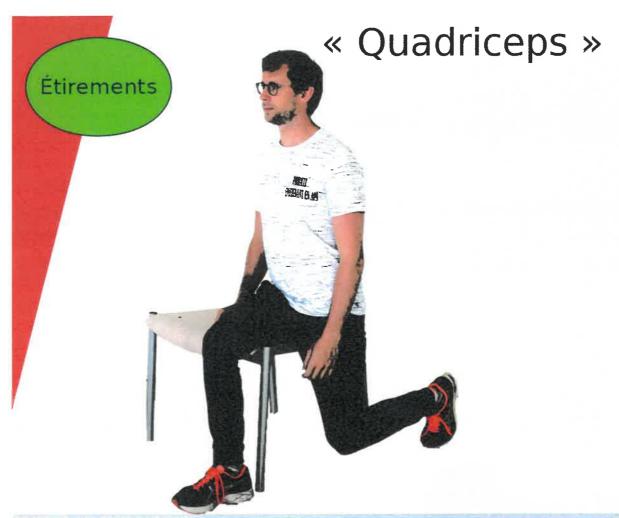
## « Mollets »

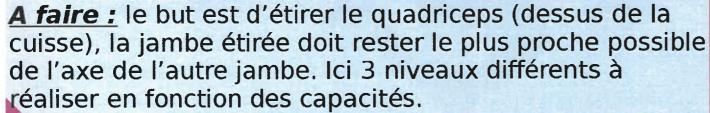
<u>A faire</u>: Avancer une jambes devant en relevant la pointe de pieds vers votre visage, conserver la position 20 à 30s.

Plus le buste est incliné, plus l'étirement est important. Ne pas forcer. Rester bien droit lors de l'inclinaison

A ne pas faire: ne pas se courber lors de l'inclinaison, c'est votre nombril qui va vers votre pieds, pas votre nez.



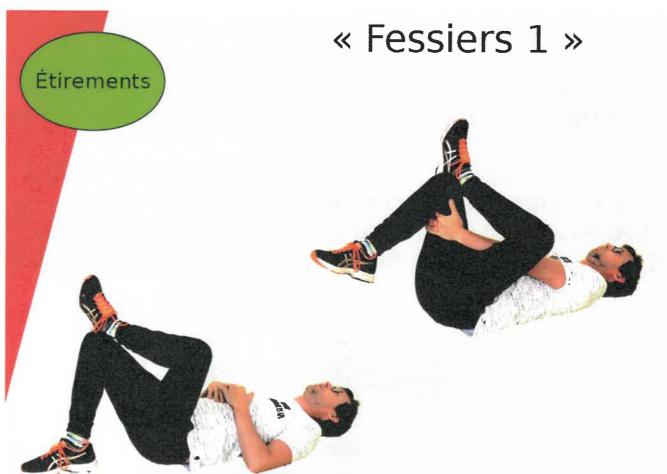


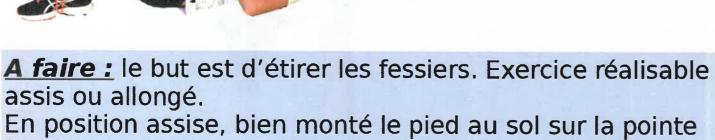


A ne pas faire: ne pas exagérer le mouvement, ne pas cambrer le dos pour attraper coûte que coûte le pied, ne pas en faire un jeu d'équilibre.

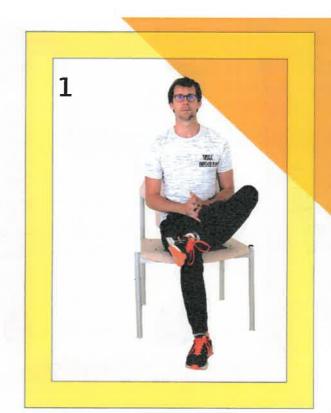




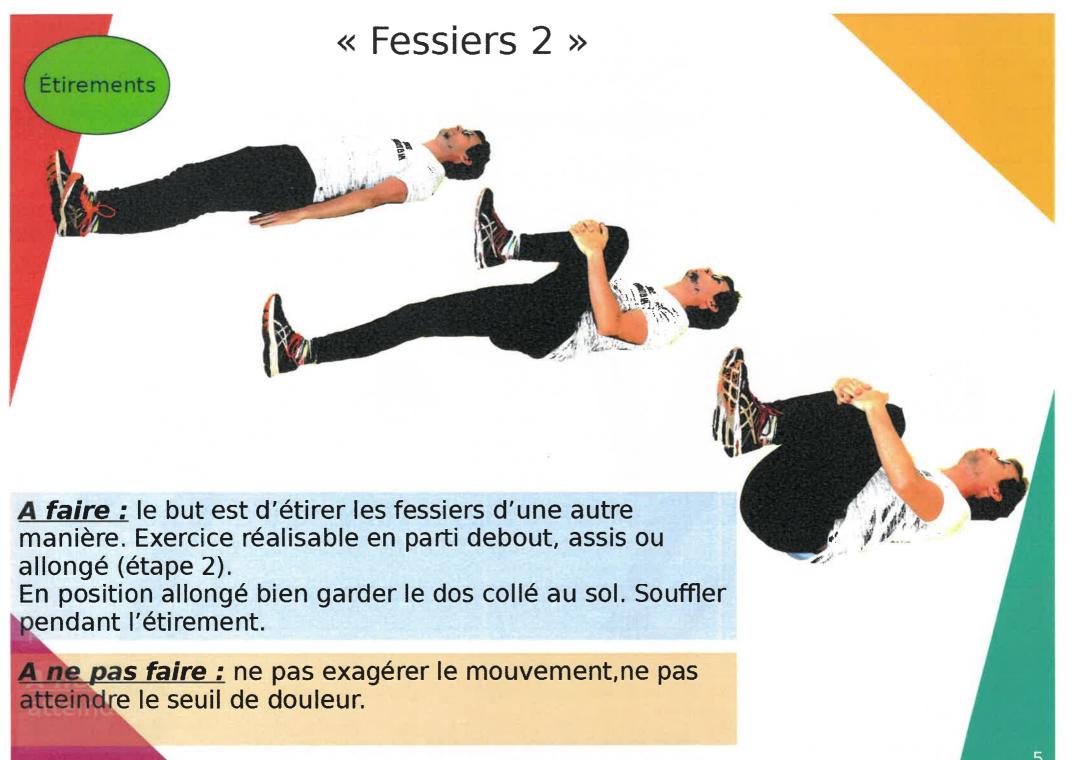


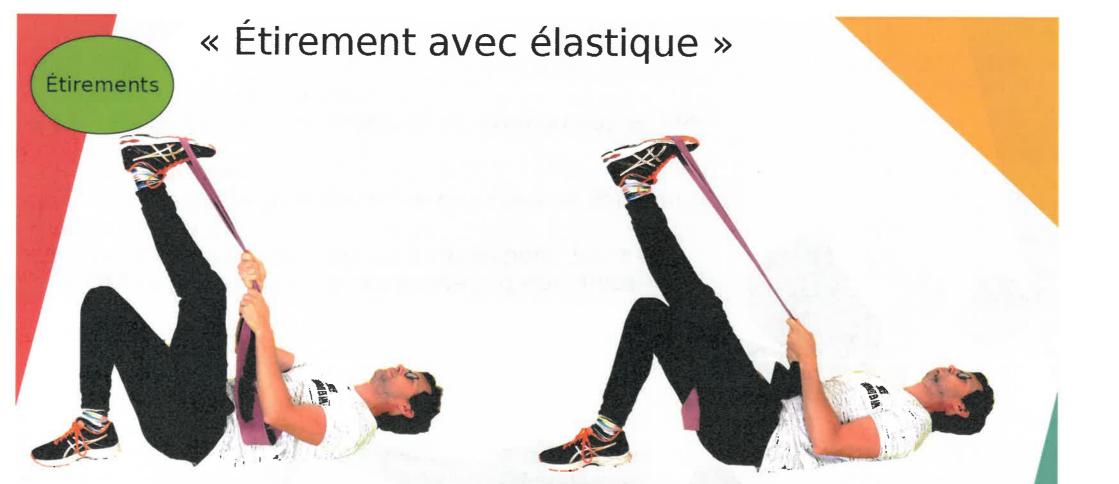


(cadre 2).

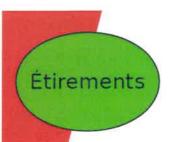






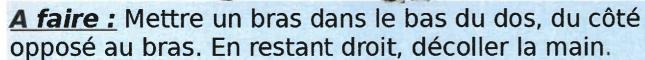


<u>A faire</u>: le but est d'utiliser l'élastique pour ramener progressivement la jambe vers soi et bien relâcher la tension qui peut apparaître dans le mollet.

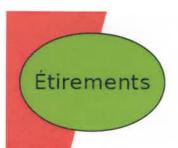


### « Pectoraux »





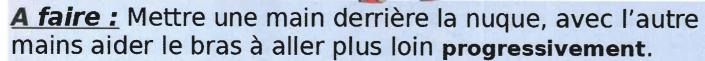




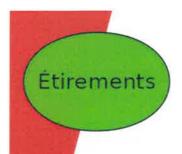
### « Pectoraux »









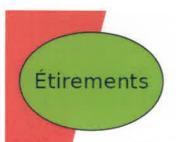






A faire: Mettre un bras vers le haut, paume de main vers le plafond, l'autre main vers le bas, paume de main vers le sol, et pousser dans les 2 directions opposées en expirant profondèment. Effectuer le même mouvement dans l'autre sens.





# « Épaules, dorsaux »



<u>A faire</u>: Poser les poignets sur un support (rampe, chaise, barrière), et laisser progressivement les épaules se relâcher. Cet étirement doit se faire sans tension.

Plus le support sera bas, plus l'étirement sera important. Choisissez bien votre support.