



Les 5 exercices de la semaine

Tous ces exercices pourront se faire en extérieur tout en respectant les gestes barrières.

Maintenir les gestes barrières

- # Se laver régulièrement les mains
- # Tousser ou éternuer dans son coude
- # Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- # Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades
- # À ces gestes vont venir s'ajouter probablement le port du masque fait maison, ou pas, en fonction de ce qui sera possible et disponible.

Cette séance sera la dernière proposée. L'idée est de reprendre certains exercices que vous avez déjà réalisés ces dernières semaines. Cette fiche les répertorie en fonction de la localisation des muscles sollicités. Vous pourrez réaliser l'ensemble de ces exercices ou en sélectionner en fonction de vos souhaits.

Attention, en début d'exercice, veillez à toujours vérifier que votre dos soit bien droit.

Partie latérale

- *Membre supérieur*

Travail du deltoïde (avec une bouteille ou non) :



Placez le bras à la verticale basse le long de votre fauteuil puis levez le bras latéralement afin d'atteindre l'horizontal (arrêtez le bras en croix). Vous devez réaliser l'exercice dans un plan frontal (imaginez être coincé(e) entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous). Lors de la réalisation de cet exercice gardez une légère flexion du coude afin de préserver votre articulation.

Placez votre respiration en expirant sur les élévations.

Série (en fonction de la bouteille) : 3 répétitions de 10 à 20 élévations

- **Tronc**



Basculez les épaules sur le côté latéralement (imaginez être coincé(e) entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous). Redressez-vous puis recommencez.

Placez votre respirations en expirant sur les inclinaisons

Série : 2 répétitions de 20 inclinaisons.

- **Membre inférieur**



Placez votre main à l'intérieur de votre cuisse, pied en contact avec le sol puis exercez plusieurs pressions de votre genou contre votre main (dirigée vers le second genou).

Placez votre respiration en expirant sur les fermetures de la hanche (pressions du genou sur la main).



Placez votre main à l'extérieur de votre cuisse, pied en contact avec le sol puis exercez plusieurs pressions de votre genou contre votre main.

Placez votre respiration en expirant sur les ouvertures de la hanche (pressions du genou sur la main).

Série : Réalisez 2 à 4 séries de 20 poussées vers l'intérieur et 20 vers l'extérieur.

Partie postérieure

- *Membre supérieur*

Travail du triceps (avec une bouteille ou non) :



Placez le bras tendu à la verticale haute, coude au niveau de votre oreille et fléchissez le bras en ramenant la main derrière la tête. Votre coude doit rester fixe lors de la réalisation de cet exercice. Revenez ensuite à la position

initiale, bras tendu vers le haut et recommencez.

OU



Placez votre coude sur le côté, à hauteur d'épaule et votre main sous votre coude, votre paume de main tournée vers vous. Réalisez des extensions du bras dans un plan latéral (imaginez votre bras coincé entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous).

Sur les deux exercices, placez votre respiration en expirant sur les extensions du coude.

Série (en fonction de la bouteille) : 3 répétitions de 5 à 10 extensions.

Partie antérieure

- *Membres supérieurs*



Placez un coussin sur votre poitrine en gardant le coude haut. Essayez de le compresser quelques secondes.

Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique (évitiez de gonfler le ventre).

Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 30 secondes de compressions.

Aussi



Placez votre bras à la verticale basse le long de votre fauteuil, coude placé au niveau des côtes, paume de main orientée vers l'avant, puis réalisez des flexions du coude afin d'amener la bouteille vers votre épaule, relâchez ensuite puis recommencez.

Ou



Placez votre bras sur le côté, à l'horizontale, paume de main vers le haut et réalisez des flexions du bras en ramenant la main vers l'épaule, coude fixe.

Placez votre respiration en expirant sur les flexions du coude (élevations de la bouteille).

Série (en fonction de la bouteille) : 4 répétitions de 10 à 20 flexions.

- *Tronc*



Réalisez des respirations thoraciques.

Évitez de respirer par le ventre pendant 5 à 10 cycles en rentrant le nombril.

- *Membre inférieur*

Travail du psoas iliaque :



Levez successivement votre genou vers le haut.

Placez votre respiration en expirant sur les élévations du genou.

Série : 3 à 5 répétitions de 10 à 20 élévations.

ou



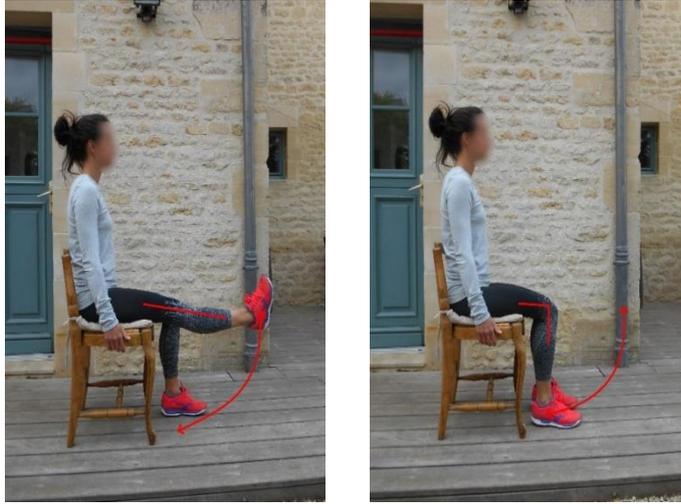
Levez votre genou en décollant votre cuisse de l'assise et réalisez des « petits ponts » de gauche à droite sans reposer la cuisse.



Pensez à respirer régulièrement par la cage thoracique (évittez de gonfler le ventre).

Série : 4 répétitions de 6 à 20 « petits ponts ».

Ou encore



Tendez votre jambe en gardant votre genou fixe.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions de la jambe.

Série : 2 à 4 répétitions de 10 à 20 extensions.

BRAVO à vous, vous venez de terminer cette séance de gym.

Maintenant deux petits étirements :

