



Séance à domicile

Objectifs de la semaine :

- Renforcement musculaire du haut du corps
- Renforcement musculaire du bas du corps
- Sollicitation du système cardio vasculaire

Recommandations :

- je garde une petite bouteille d'eau vers moi pour m'hydrater
- je vérifie que mes chaussures sont bien attachées
- je ne dois pas ressentir de douleur en faisant les exercices
- si je suis essoufflé(e), je m'assure que je suis quand même capable de parler. Sinon, je me repose

1. Echauffement articulaire :

Position de départ : Assis sur une chaise, les fesses à l'avant de la chaise, les pieds à largeur de hanches, les pieds à plat au sol et parallèles, le dos droit, contractez les abdos, redressez-vous :

Réaliser 10 répétitions pour chaque exercice

Chevilles : ramenez vos orteils vers vous / faites une pointe de pied

Genou : tendez votre jambe devant vous / ramenez votre pied au sol

Hanche : déplacez votre pied droit à droite / ramenez votre pied droit / déplacez votre pied gauche à gauche / ramenez votre pied gauche

Torsion de la colonne vertébrale : tournez votre buste à droite en regardant derrière vous / revenez au milieu / tournez votre buste à gauche en regardant derrière vous / revenez au milieu (attention à garder le dos droit = redressez-vous)



Flexion latérale Colonne vertébrale : se pencher sur le côté droit en gardant les fesses bien ancrées sur la chaise / revenir droit / se pencher du côté gauche / revenir droit (attention à avoir le dos droit)

Epaules : levez les bras devant vous jusqu'à hauteur d'épaule / redescendez les bras le long du corps

Epaules : levez les bras sur le côté / redescendez les bras le long du corps

Nuque : fixez un point devant vous faites des grands « Oui » avec votre tête / faites des grands « Non » avec votre tête / venez collez votre épaule droite sur votre oreille droite.

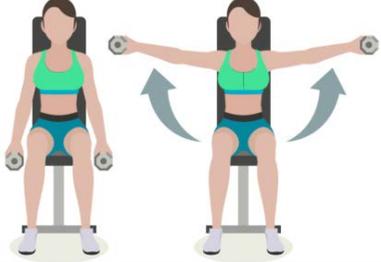
Exercice 1 :

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
<p>Une bouteille d'eau de 50 ml ou 1L Ou une haltère de 500 gramme ou 1kg</p>	<p style="text-align: center;"><u>Renforcement des biceps :</u></p> <p>Position de départ : Assis sur une chaise, les fesses à l'avant de la chaise, les pieds à largeur de hanches, les pieds à plat au sol et parallèles, le dos droit, le coude droit sur la jambe droite juste au-dessus du genou, tenez la bouteille (ou l'haltère) dans votre main droite avec la paume vers le plafond, le dos de la main regardant le sol</p> <p>Réalisation du mouvement: Expirez : Ramenez votre main droite vers votre épaule droite tout en gardant bien le coude sur votre cuisse Inspirez : redescendez votre main à hauteur de votre genou</p>	<p>2 séries de 8 répétitions avec 1 minute de repos entre les deux séries Pour chaque bras (vous faites 8 répétitions de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	



	<p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none">- Le coude ne doit surtout pas se décoller de votre cuisse- Gardez le dos bien droit- Penchez-vous en avant afin que votre coude reste collé à votre cuisse- Réalisez tout le mouvement lentement : contrôlez la descente et la montée- Pensez à bien respirer car la respiration aide exécuter correctement le geste <p>Adaptations : Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 6 répétitions Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 10 répétitions</p>		
--	--	--	--

Exercice 2

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
<p>Une bouteille d'eau de 500 ml</p> <p>Ou une haltère de 500 gramme</p>	<p style="text-align: center;">Renforcement des épaules</p> <p>Position de départ : Assis sur une chaise, les fesses à l'avant de la chaise, les pieds à largeur de hanches, les pieds à plat au sol et parallèles, le dos droit, les bras le long du corps, une bouteille (ou une haltère) dans chaque main</p> <p>Réalisation du mouvement : Expirez : Levez les bras tendus sur les côtés jusqu'à hauteur des épaules Inspirez : ramenez vos bras le long du corps</p> <p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gardez le dos droit, - Gardez les fesses bien ancrées sur la chaise - Réalisez tout le mouvement lentement : contrôlez la descente et la montée 	<p>2 séries de 8 répétitions avec 1 minute de repos entre les deux séries</p> <p>(vous faites 8 répétitions de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	 <p><small>emme fitness https://femme.fitness</small></p>



	<ul style="list-style-type: none">- Pensez à bien respirer car la respiration aide exécuter correctement le geste <p>Adaptations : Si vous avez mal aux épaules : levez les bras jusqu'où vos épaules ne vous font pas souffrir Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 6 répétitions Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 10 répétitions</p>		
--	--	--	--

Exercice 3

Matériel	Description de l'installation + mouvement	Répétitions	Image ou dessin
Aucun matériel	<p>Squat sumo : renforcement des jambes Vous avez l'habitude de le faire celui-là !</p> <p>Position de départ : Debout, derrière un dossier de chaise (vous pouvez vous tenir au dossier de chaise) les pieds plus écartés que la largeur des hanches, les pointes de pieds regardent vers l'extérieur, dos droit, pliez les genoux légèrement, mettez les fesses en arrière, penchez le buste en avant</p> <p>Réalisation du mouvement : Inspirez : Pliez les genoux sans que vos genoux ne dépassent vos pointes de pieds. Expirez : remontez</p> <p>Points d'attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenez-vous au dossier de chaise pour éviter de perdre l'équilibre et tomber vers l'arrière 	<p>2 séries de 8 répétitions avec 1 minute de repos entre les deux séries</p> <p>(vous faites 8 répétitions de ce mouvement puis vous attendez 1 minute que votre muscle se repose puis vous recommencez cet exercice)</p>	

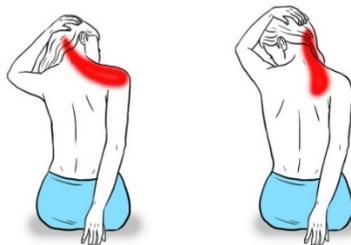
	<ul style="list-style-type: none"> - Gardez votre dos droit - Ne pas dépasser les genoux des pointes de pieds - Réalisez tout le mouvement lentement : contrôlez la descente et la montée - Pensez à bien respirez car la respiration aide exécuter correctement le geste <p>Adaptations : Si c'est trop difficile : Faites 2 séries de 6 répétitions Si c'est trop facile : Faites 2 séries de 10 répétitions</p>		
--	---	--	--

3. Etirements :

Etirer le biceps :



Etirer les épaules :



Etirer les jambes :

