

#BOUGEZ CHEZ SOI N°2

Toute l'équipe UFOLEP 78 vous propose **une séance chaque semaine à réaliser chez soi, sans matériel spécifique et en toute sécurité.**

Quelques conseils :

- **N'oubliez pas de vous échauffer** avant chaque séance (env. 10 à 15min).
- **Soyez à l'écoute de votre corps** : ne pas aller trop vite, ne pas forcer, ne pas être trop brutal
- **Ne jamais forcer** et ralentir le rythme (ou s'arrêter) si des douleurs apparaissent
- Si vous êtes malade, avez une douleur ou êtes fatigué : **reposez vous !**
- **Pensez à vous hydrater** et à boire de l'eau avant, pendant et après la séance
- Veillez à faire la séance **dans un espace sécurisé** (sans tapis, sans table à proximité), où vous avez de la place pour réaliser tous les mouvements

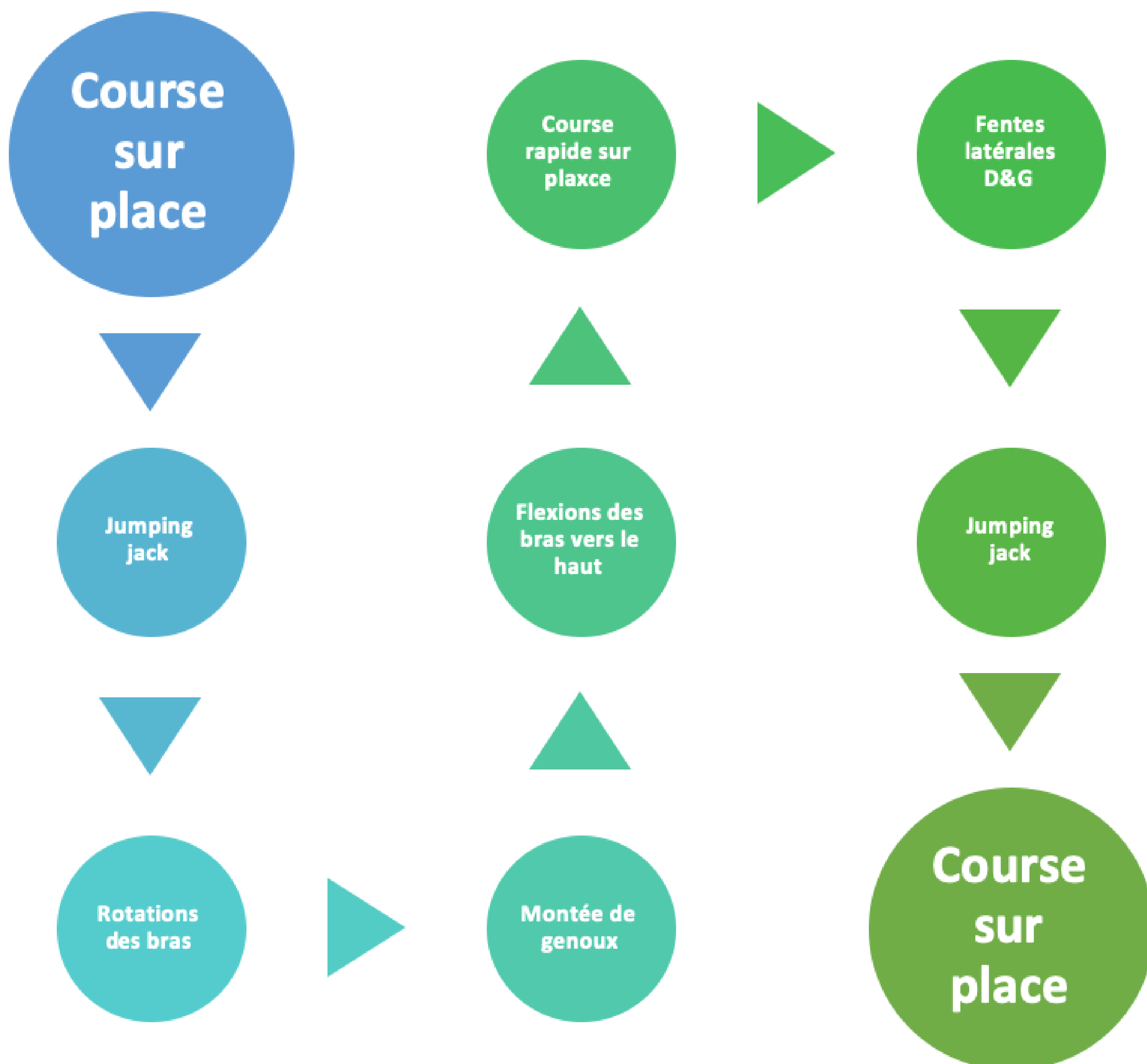
BON COURAGE ET PRENEZ SOIN DE VOUS

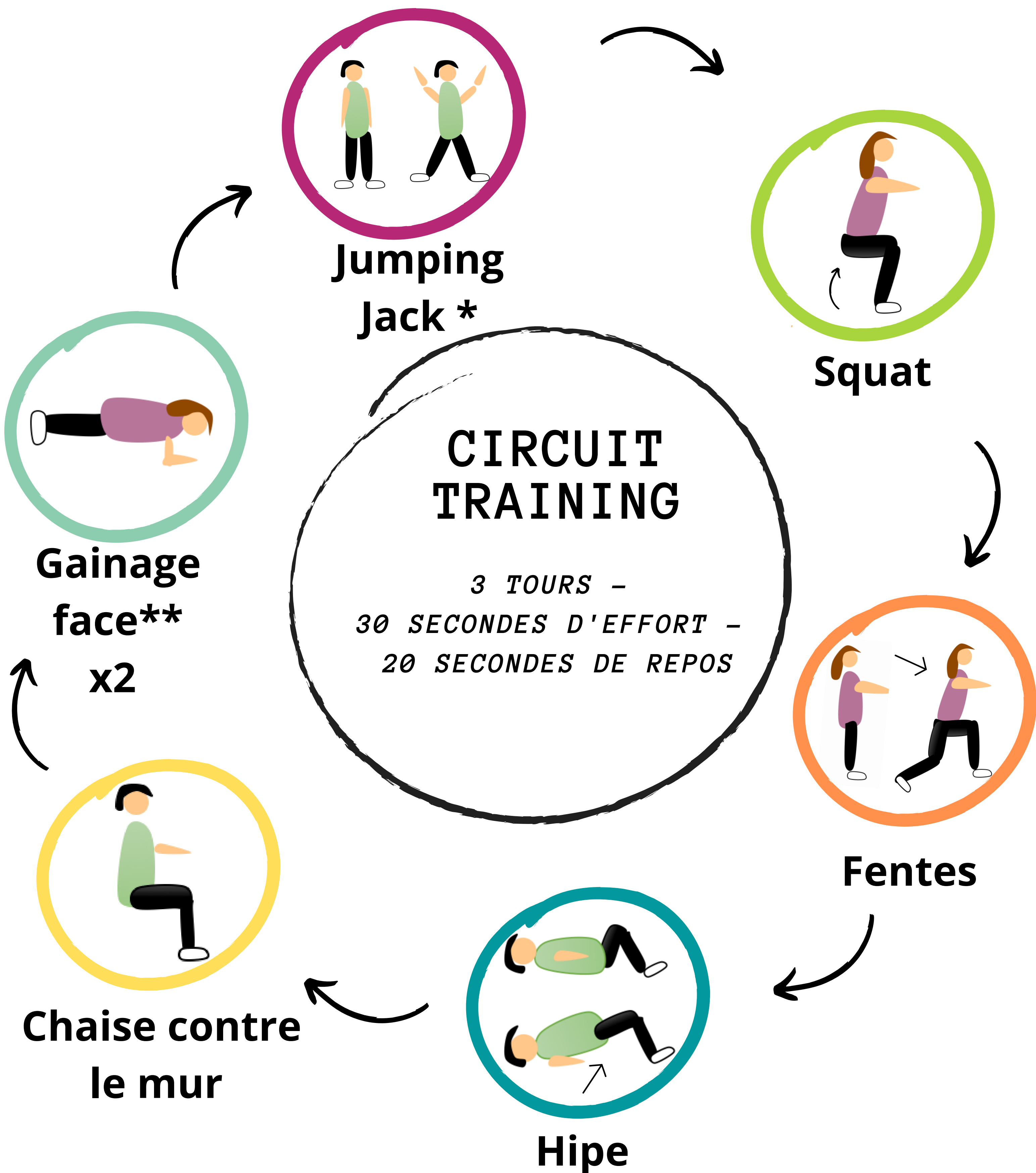
ECHAUFFEMENT

L'échauffement permet d'échauffer progressivement ses muscles.

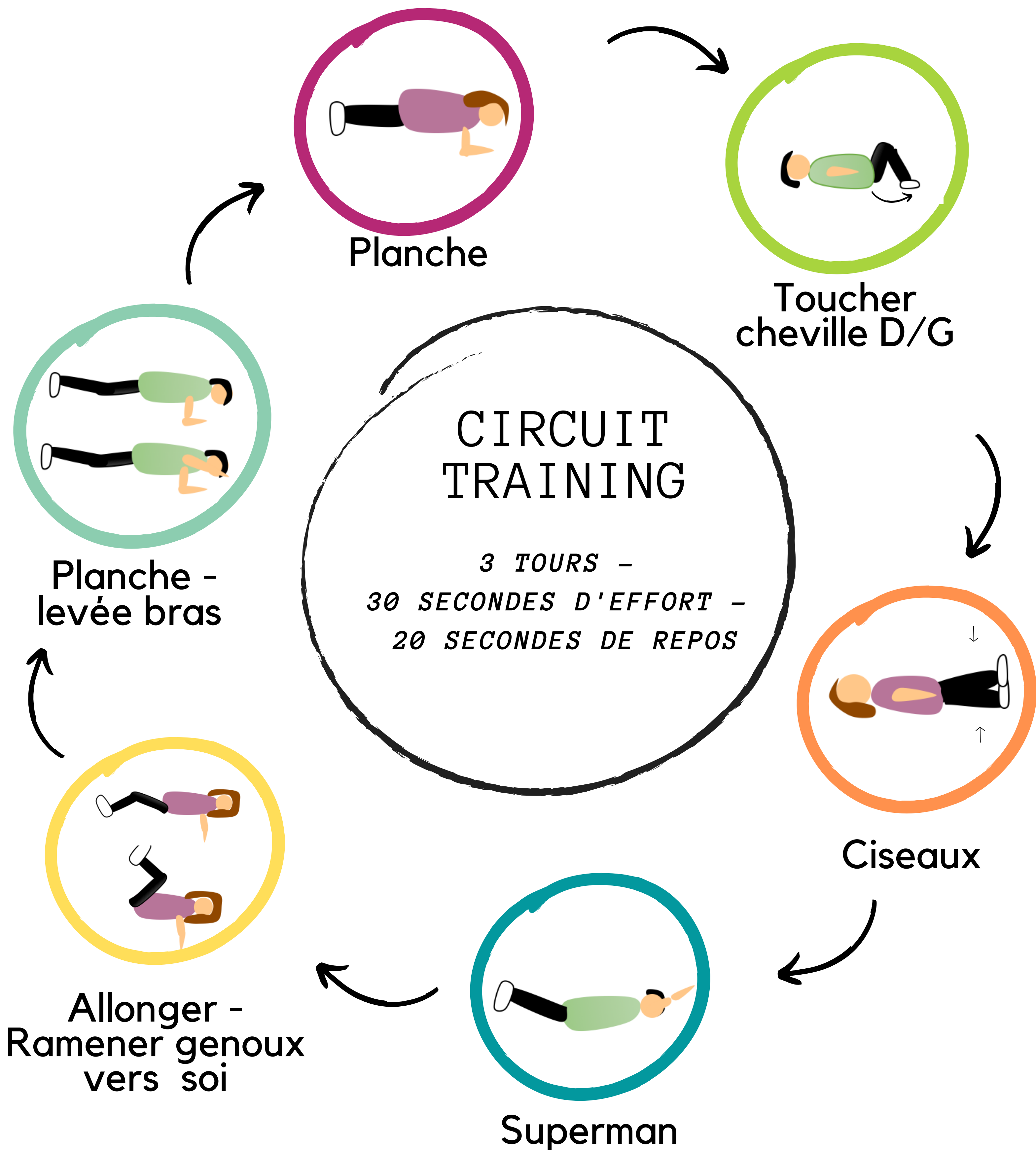
L'échauffement permet d'éviter des blessures et d'être plus performant

- Circuit à faire en entier sans arrêt (à son rythme)
- 30 sec / exercice
- Pause, puis faire une 2ème fois





Peut être combiné avec la séance 1



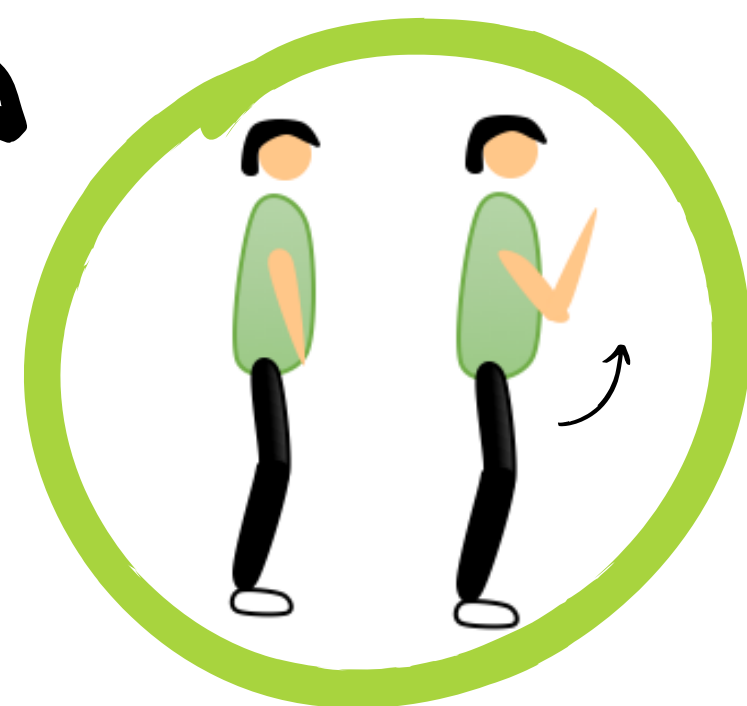
Séance 3

Cardio & membres supérieurs

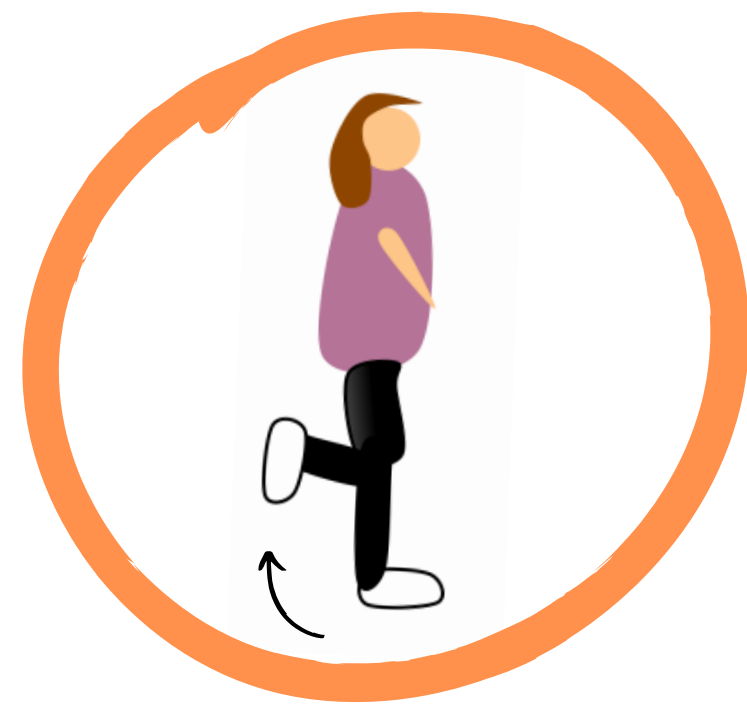
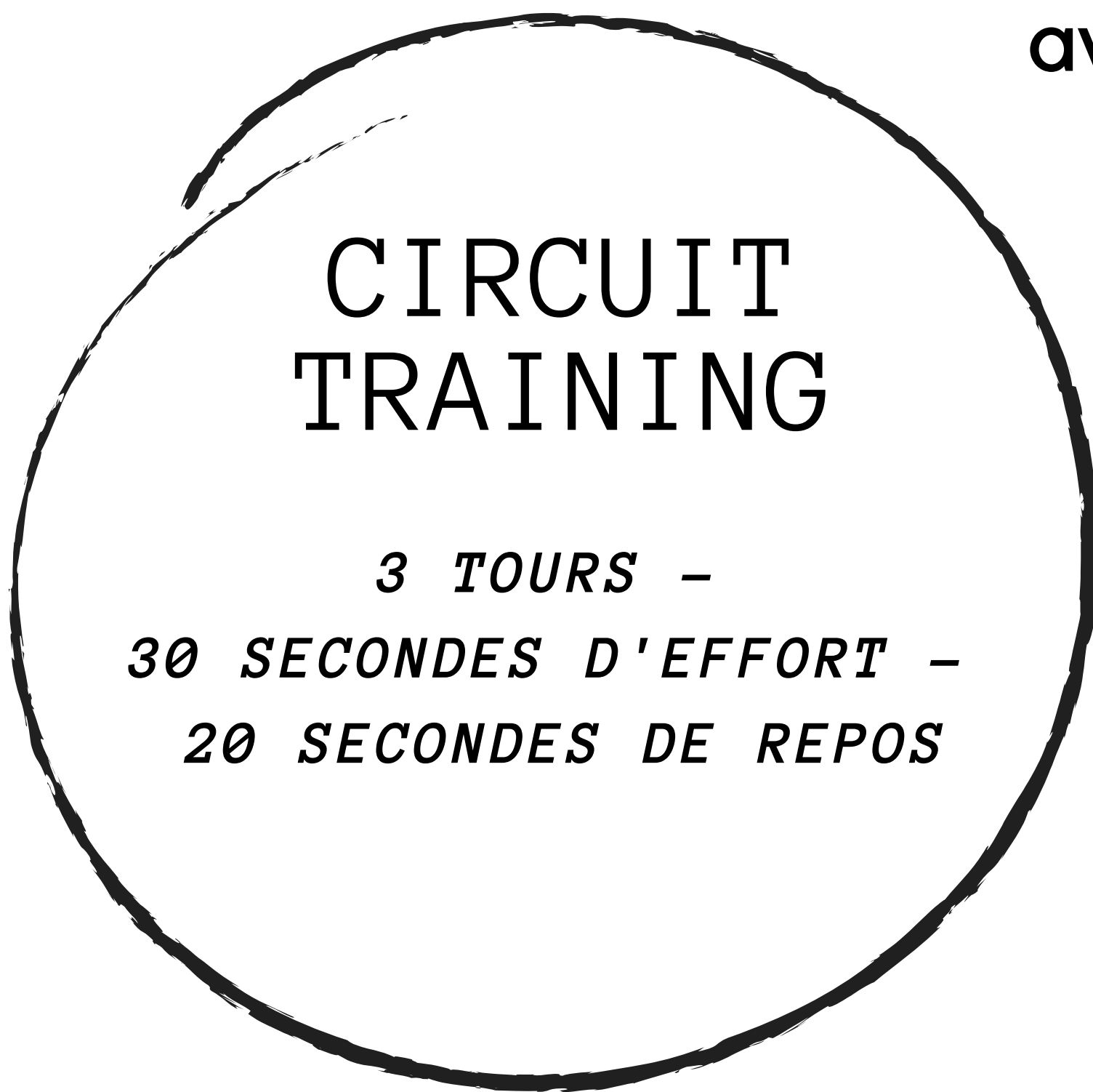
Peut être combiné avec la séance 1 et/ou 2



Montées de genoux *



Flexion des avant bras*



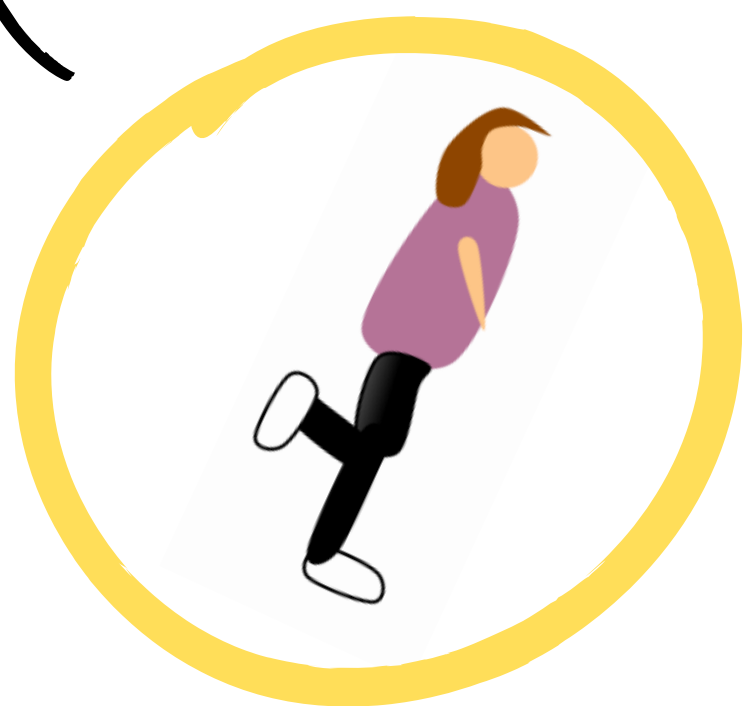
Talon - fesse*



Maintenir bras horizontal*



Pompes murales



Taping

Séance 4

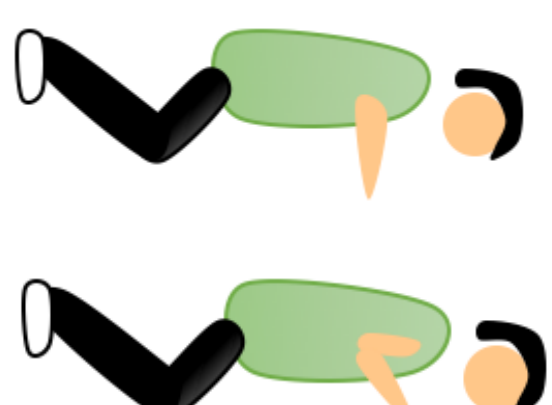
L'entraînement d'anniversaire

Peut être combiné avec la séance 1 et/ou 2 et/ou 3


Exemple : 07 / 12 / 1950

0= pompes genoux; 7= jumping jack; 1= squat; 2= mountain climber; 1=squat; 9= hipe; 5= chaise; 0= pompes genoux

0




Pompes genoux
8 répes



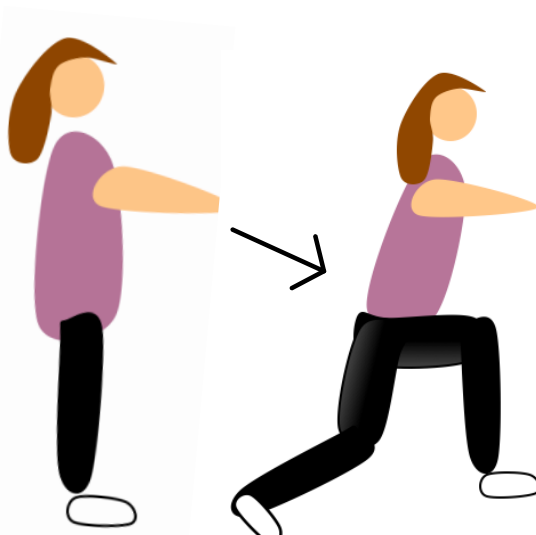
Squat
12 reps

1

2



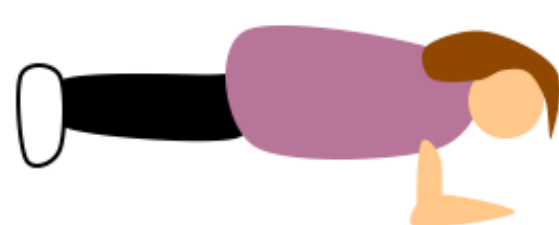
Moutain Climber
30 sec




Fentes
10 reps/ côté

3

4




Gainage
30 sec



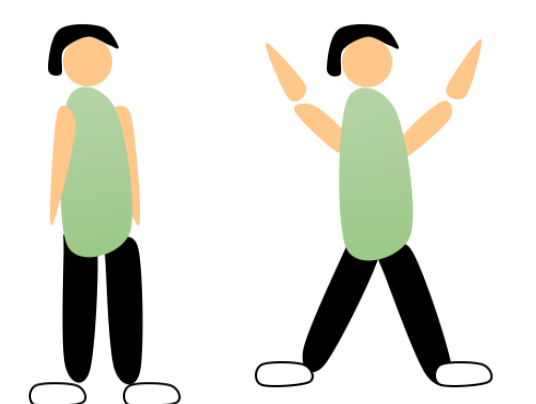
Chaise
30 sec

5

6




Taping
30 sec



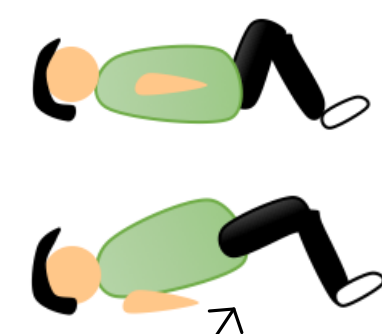
Jumping Jack
30 sec

7



8

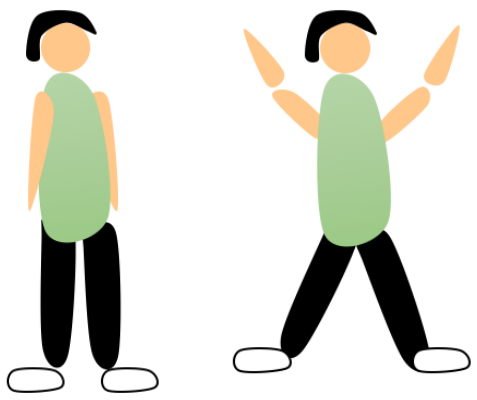
Gainage latéral
30 sec / côté



Hipe
12 reps

9

A réaliser 2 à 3x



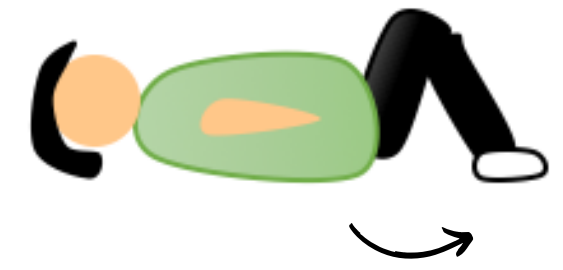
Jumping Jack

Tenez-vous debout les bras le long du corps ; sautez en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au dessus de votre tête et touchez vos mains, gardez le corps droit ; sautez de nouveau en revenant en position initiale,



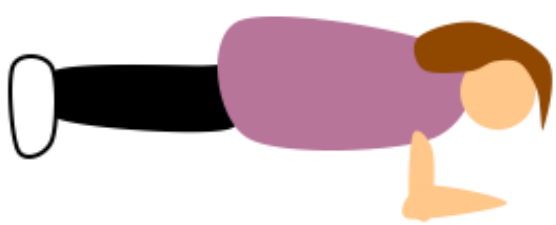
Squat

Pieds écartés de la largeur des épaules. Les pieds tournés légèrement vers l'extérieur. Pliez vos jambes. En poussant les fessiers vers l'arrière et en penchant légèrement le dos vers l'avant. Le dos reste droit. Les talons ne décollent pas du sol. Puis poussez sur les jambes et expirez pour revenir en position de départ.



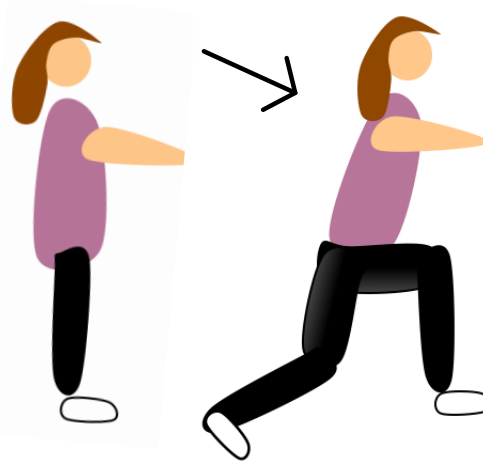
Toucher cheville D/G

Placez vos bras le long de votre corps, contractez vos abdominaux pour soulever votre buste puis effectuez une légère rotation pour aller toucher votre cheville droite avec votre main droite puis votre cheville gauche avec votre main gauche.



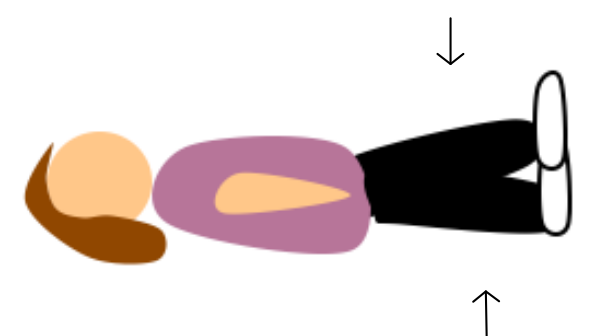
Gainage face

Le dos est bien droit, parallèle au sol. Maintenez la position en contractant les abdominaux et les fessiers. Faites attention à ne pas lever les fesses trop haut et si vous avez mal en bas du dos, cela signifie que le bassin est trop bas.



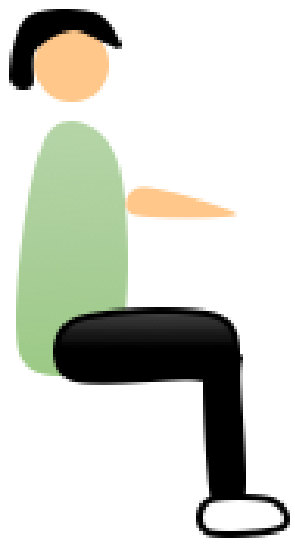
Fentes

Pour faire des fentes correctement, on met un pied devant, et l'autre loin derrière. Le talon du pied à l'arrière doit être toujours décollé du sol. Une fois que l'on est bien placé, on descend le plus bas possible, de manière à avoir un angle de 90° au niveau du genou.



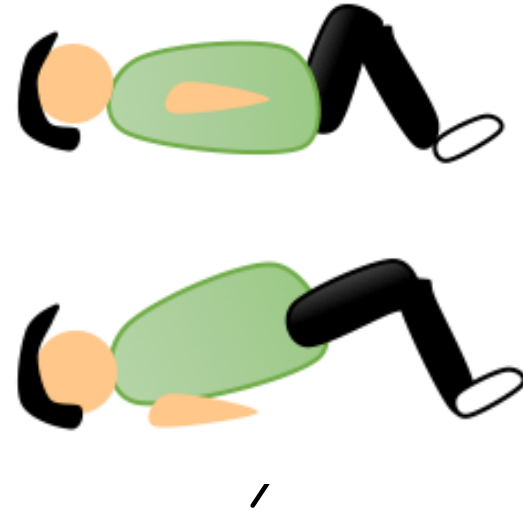
Ciseaux

Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues. Effectuez un mouvement de battement du bas vers le haut (sans reposer le pied au sol).



Chaise contre le mur

On place son dos contre le mur, avec les pieds écartés à 20 centimètres puis glissez vers le bas en fléchissant les jambes et en éloignant les pieds de façon à obtenir un angle à 90 degrés entre le tronc et les cuisses.



Hipe

Allongez-vous au sol sur le dos, les mains le long du corps. Placez les pieds à plat, à une main de distance des fessiers. Décollez les fessiers en enfonçant les talons dans le sol jusqu'à atteindre une extension maximale puis revenez en position de départ. Veillez à bien contracter votre sangle abdominale tout au long du mouvement.

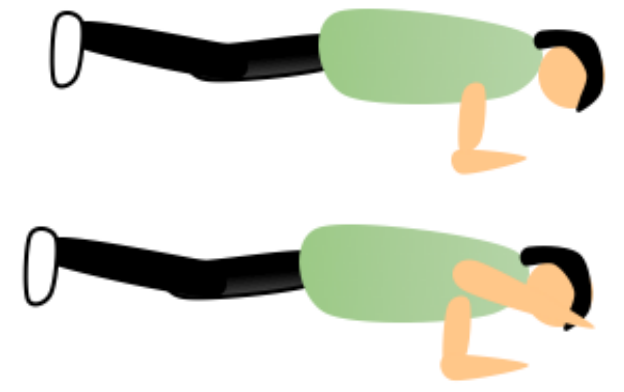
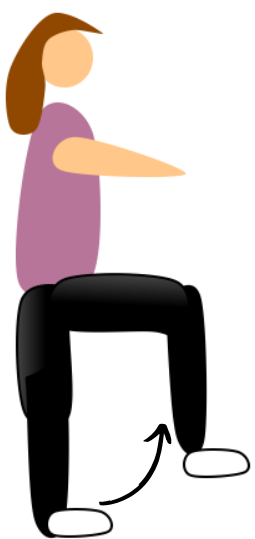


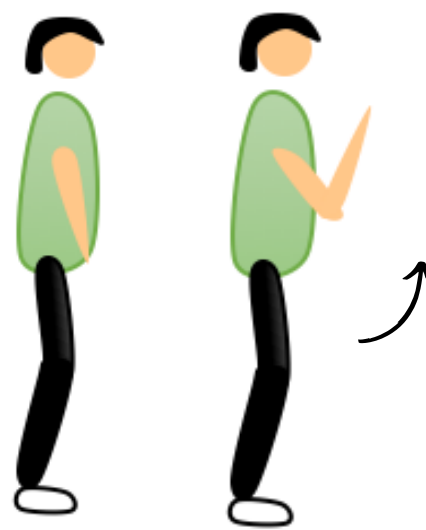
Planche - levée bras

Le dos est bien droit, parallèle au sol. Maintenez la position en contractant les abdominaux et les fessiers. Faites attention à ne pas lever les fesses trop haut et si vous avez mal en bas du dos, cela signifie que le bassin est trop bas. Puis levez les bras alternativement.



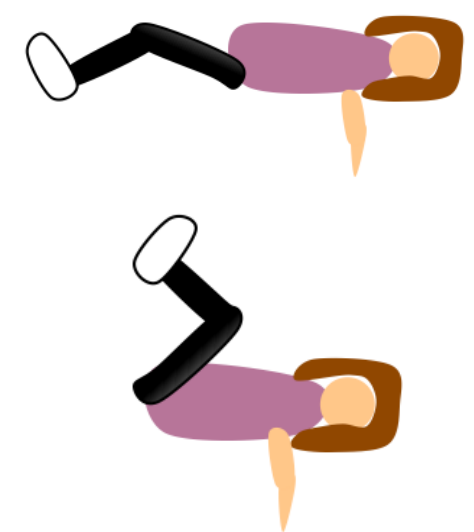
Montées de genoux

Debout dos bien droit, regard au loin on monte les genoux sans que le buste ne bouge. Venir taper avec la main opposée sur le genou levé.



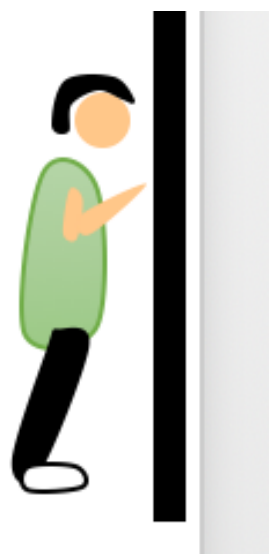
Flexion des avants bras

Tenez-vous debout les pieds écartés de votre largeur d'épaules et tenez un haltère dans chaque main au niveau de la taille. Faites une flexion de bras vers le haut en tenant vos coudes le long du corps et en expirant.



Allonger - Ramener genoux vers soi

Allongez-vous sur le dos, les paumes vers le sol. Mettez vos jambes en position horizontale et ramenez les jambes pliées vers la poitrine.



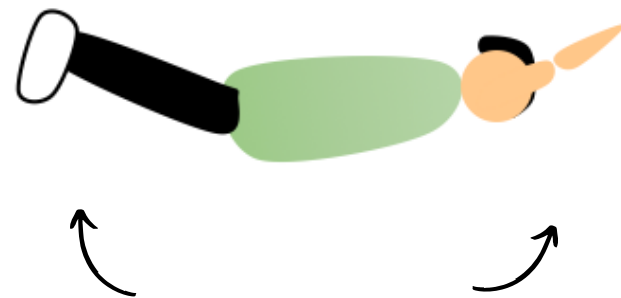
Pompes murales

Tenez-vous face au mur, à distance d'une longueur de bras du mur. Gardez vos pieds écartés dans l'alignement de vos épaules. Placez les paumes de vos deux mains à plat sur le mur, à la hauteur de vos épaules. Gardez vos pieds fermement ancrés au sol. Fléchissez lentement vos coudes et abaissez le haut de votre corps vers le mur soufflez. Inspirez en revenant à la position initiale.



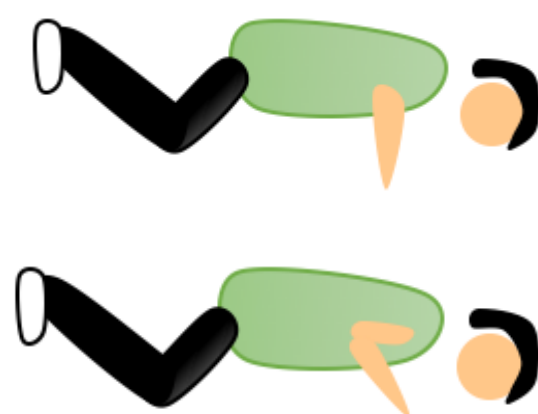
Maintenir bras horizontal

Tenez-vous debout, bras étendus à l'horizontale de part et d'autre du corps. Gardez votre corps gainé.



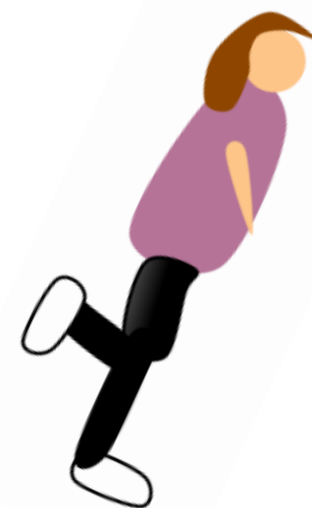
Superman

Allongez-vous sur le ventre, les bras et les jambes tendus. Levez vos mains et vos pieds en même temps et maintenez la position. Relâchez et revenez en position initiale.



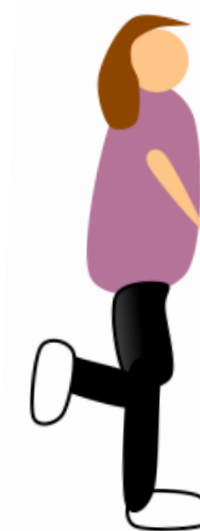
Pompes genoux

Mettez-vous en position de pompes avec les mains placées directement sous les épaules. A partir de là, posez les genoux au sol. Engagez le tronc. En gardant les mains sous les épaules, abaissez lentement le torse jusqu'au sol puis revenez lentement.



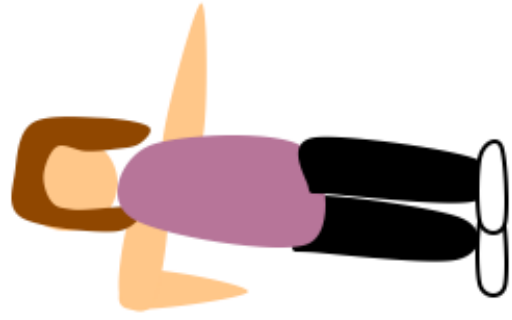
Taping

Courir sur place le plus vite possible en gardant la tête dans l'alignement du corps et contractez les abdominaux.



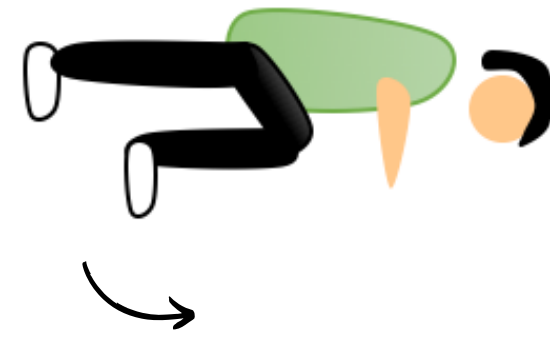
Talon - fesse

Faites une flexion du genou pour amener votre pied sous la fesse. Dans le même temps, vous devez être en appui sur la pointe de pied sans que le talon soit en contact avec le sol, puis faire le même mouvement avec la deuxième jambe.



Gainage latérale

Mettez-vous en position de la planche, avec les bras tendus sous les épaules. Puis pivotez sur un des côtés et lever votre bras opposé. Votre corps doit former une ligne droite, de la tête jusqu'aux orteils.



Mountain climber

Mettez-vous en position de la planche, avec les bras tendus sous les épaules. Votre corps doit former une ligne droite, de la tête jusqu'aux orteils. Soulevez votre jambe droite en amenant le genou droit vers le coude opposé. Abaissez votre jambe vers la position de départ, puis levez le genou gauche vers le coude droit.