

#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

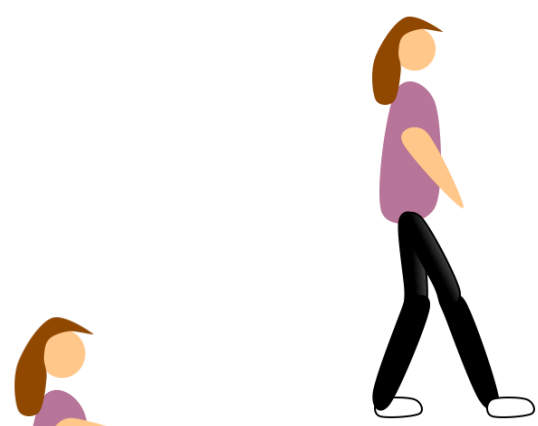
BON COURAGE ET PRENEZ SOIN DE VOUS

ECHAUFFEMENT

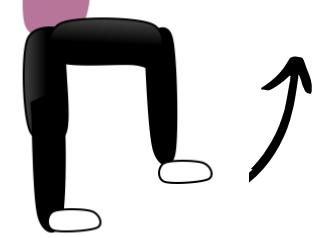
L'échauffement permet d'échauffer progressivement ses muscles.

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

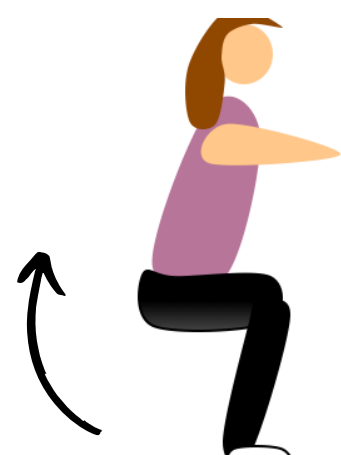
- **Circuit à faire en entier sans arrêt (à son rythme)**
- **20 sec / exercice ou 10 répétitions**
- **Pause, puis faire une 2ème fois**



Marcher sur place



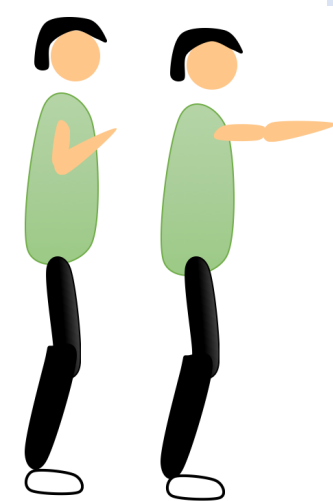
Montée de genoux



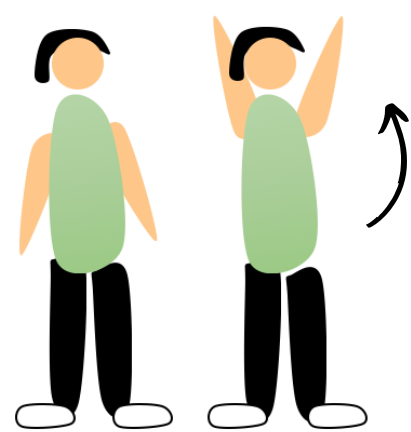
Flexion jambes (squat) ou assis/debout



Rotation des bras



Flexion des bras vers l'avant

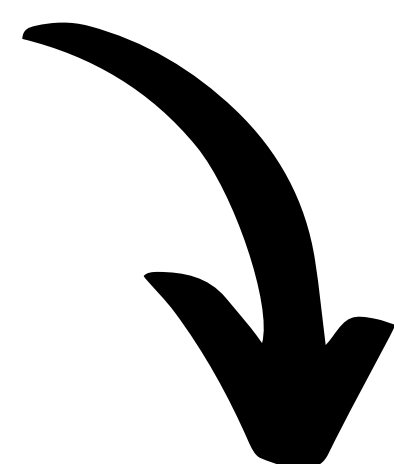


Amener bras tendus aux oreilles puis long du corps



Se lever /
s'asseoir

1

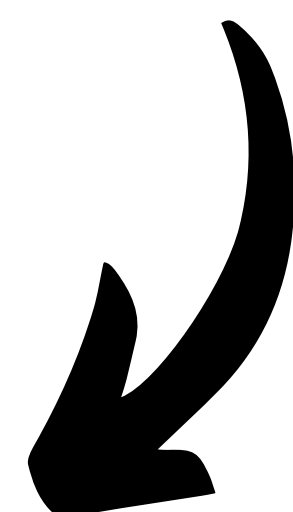


2



Mains
épaules /
bras tendus

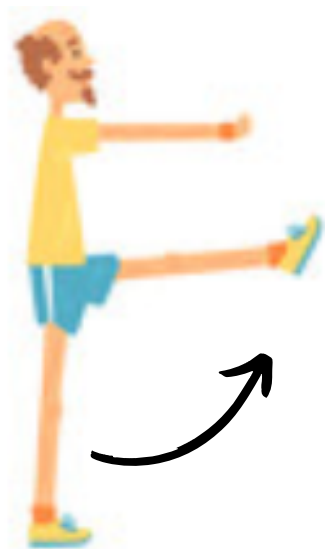
3



Élévations
des bras /
mains
épaules



4



Élévation jambe
droite / gauche

5



Maintenir
bras
horizontal

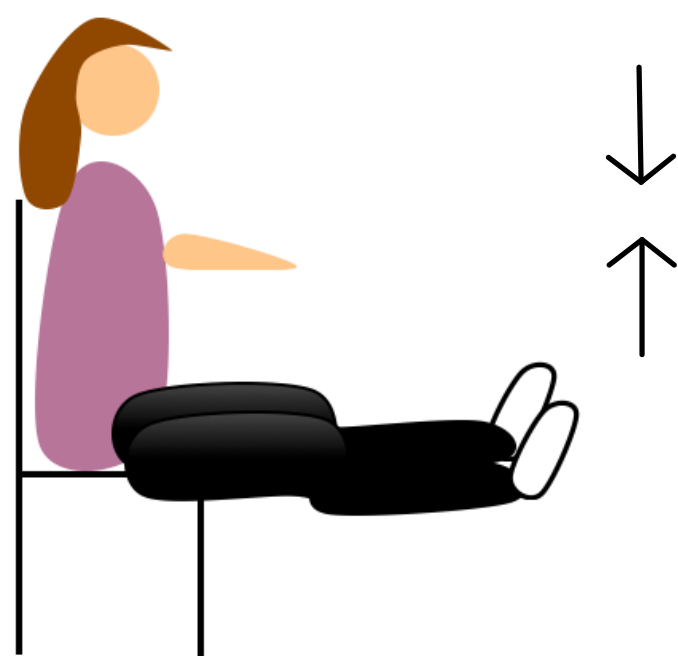


20 à 30sec / ou 10 répétitions par exercice

A réaliser 2 à 3x

1

**Jambes tendues et
petits battements**



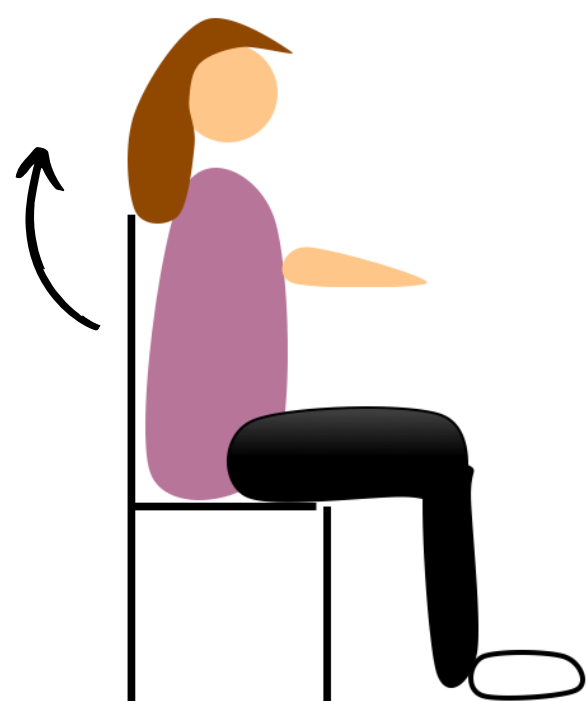
4

**Coudes à 90° :
ouvrir / fermer**



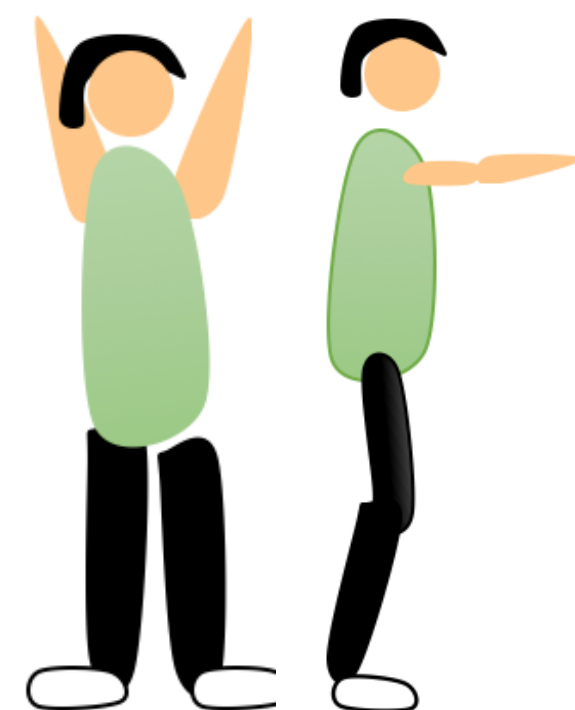
2

**Flexion :
assis / debout**



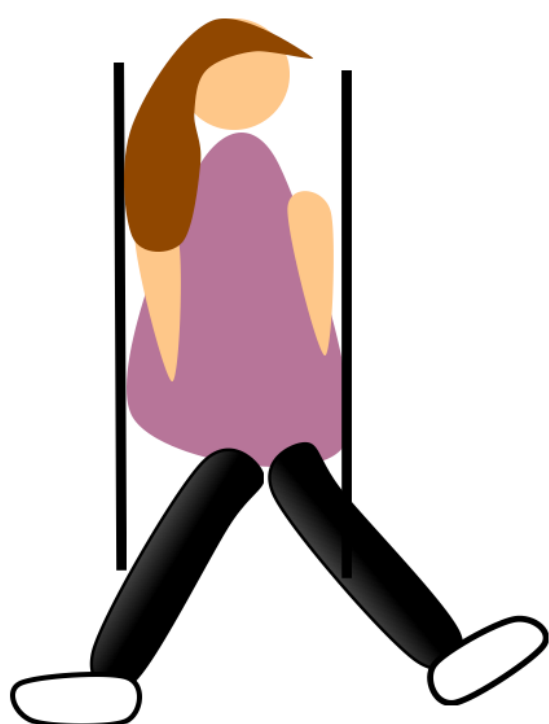
5

**Lever les bras puis
Tendre vers l'avant**



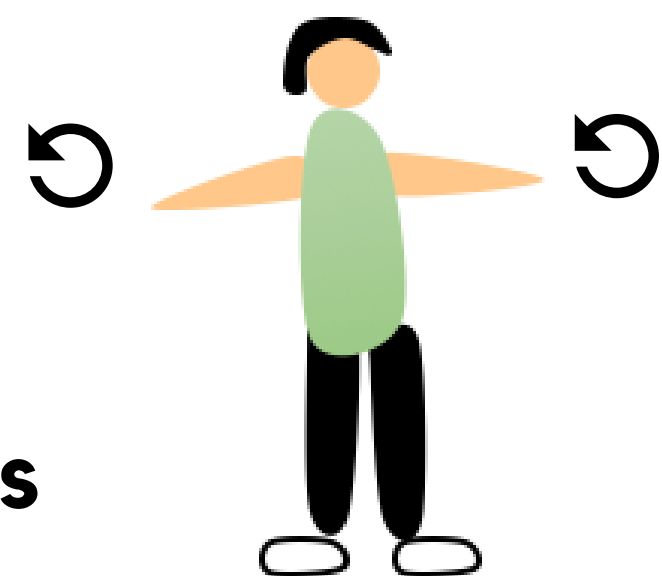
3

**Jambres tendues :
ouvrir / fermer**



6

Rotation des bras

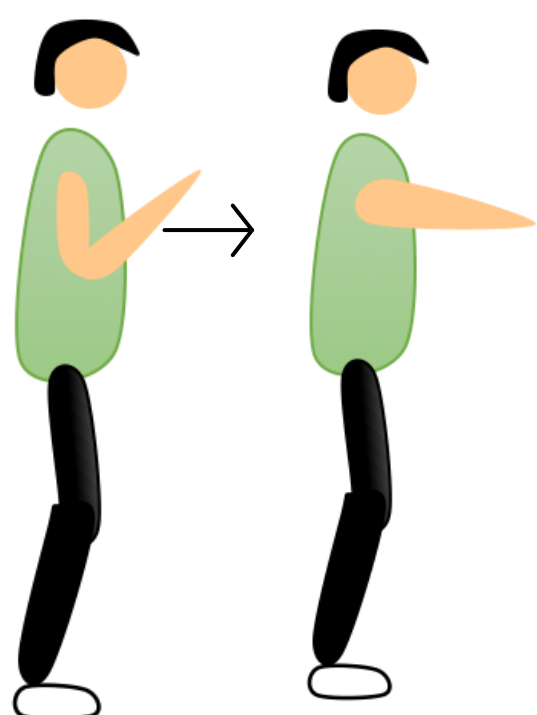


20 à 30sec / ou 10 répétitions par exercice

A réaliser 2 à 3x

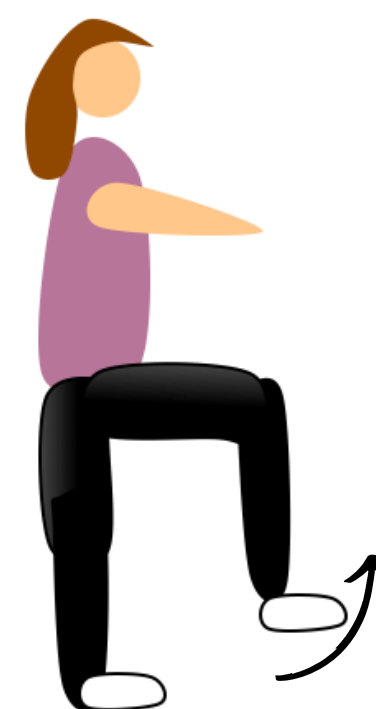
1

**Boxe : plier déplier
bras vers l'avant**



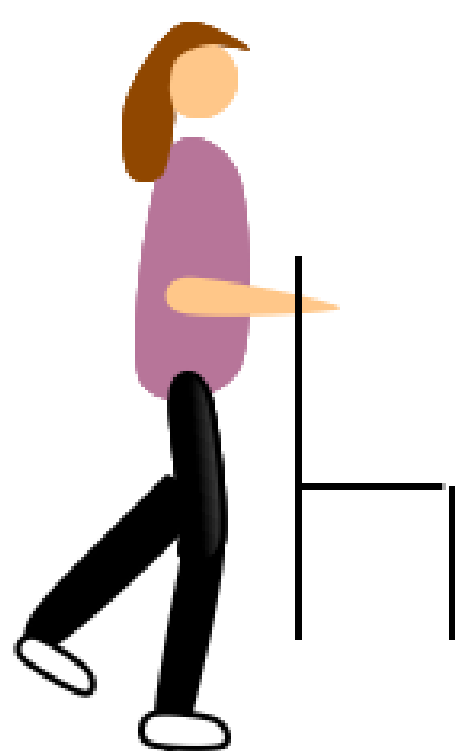
4

**Montées de
genoux**



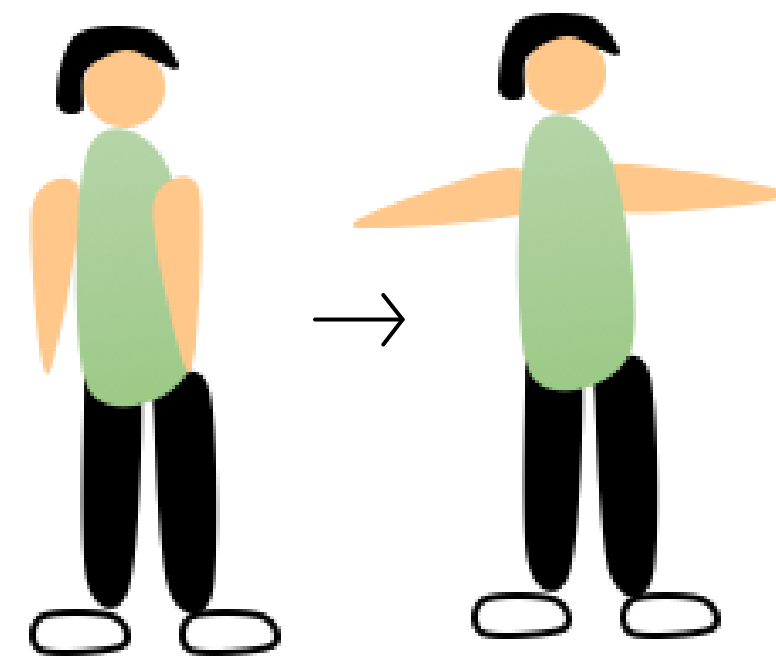
2

**Appui unipodal
15sec D / 15sec G**



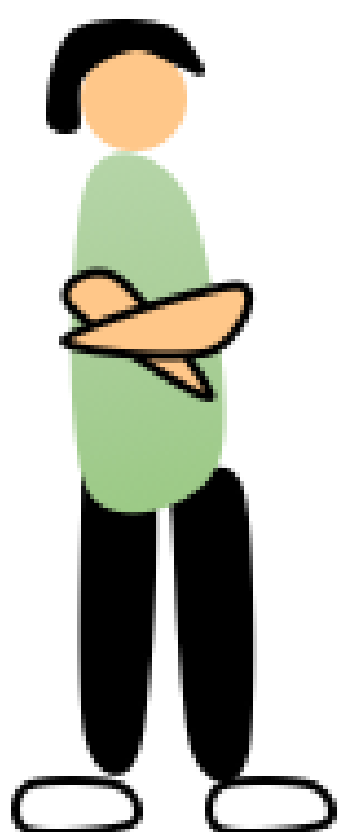
5

**Lever bras aux
épaules et
redescendre**



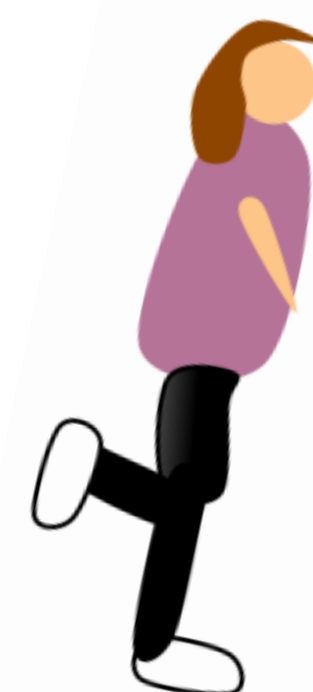
3

**Ciseaux bras
tendus**



6

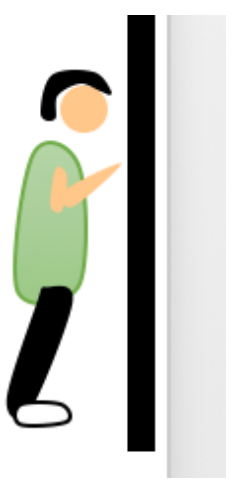
Piétinier sur place



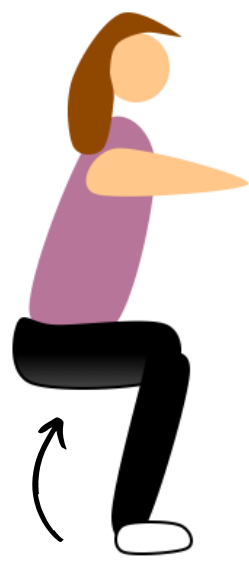
Exemple : 07 / 12 / 1950

0= pompes murale 7= talons / pointes 1= squat; 2= flexions bras; 1=squat; 9= bras horizontal, 5= chaise; 0= pompes murale

0



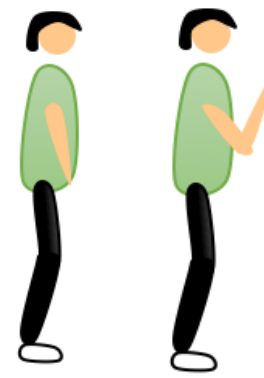
Pompes murale
8 répes



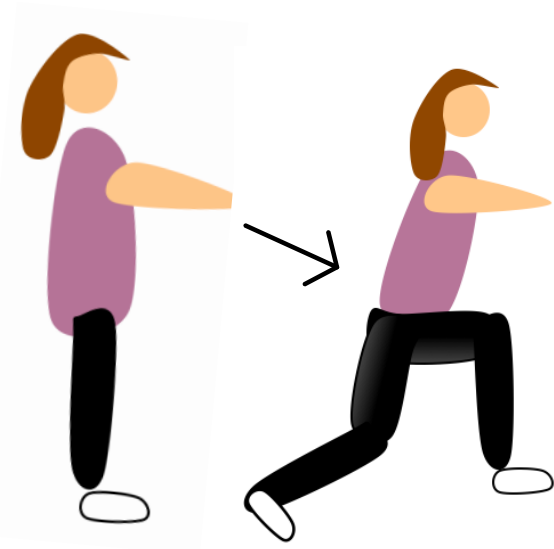
Squat
8 reps

1

2



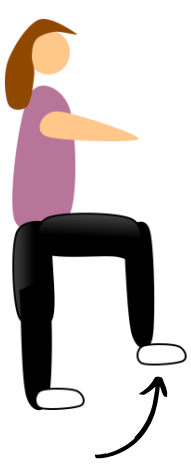
Flexions bras - halteres
10 reps



Fentes
5 reps/ côté

3

4



Montées de genoux
20 sec



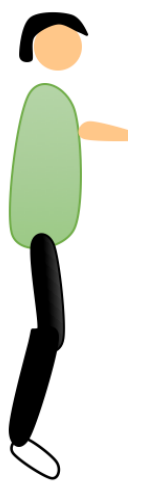
Chaise
20 sec

5

6

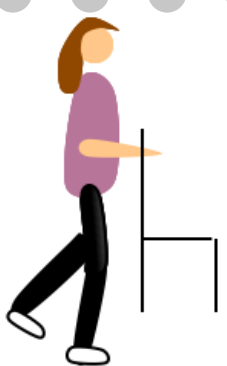


Taping
20 sec



Talons / pointes
30 sec

7



8

Equilibre
15 sec / côté



Bras horizontal
30 sec

9

A réaliser 2 à 3x