



# COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE L'ISÈRE

## Dispositif Prescri'Bouge

7, rue de l'Industrie – 38320 Eybens  
06 03 93 60 69 - [info@prescribouge.fr](mailto:info@prescribouge.fr) – [www.prescribouge.fr](http://www.prescribouge.fr)



Mr/Mme XXXXXXXXX

adresse

Eybens, le 16/03/2020

Objet : Séances d'activités physiques à réaliser à domicile

Mesdames, messieurs,

Suite à l'épidémie de coronavirus, et donc à l'arrêt des ateliers passerelles et des activités dans les structures sportives, nous vous proposons un programme d'activités physiques à réaliser à domicile.

Ce programme est constitué de deux types de séances : une séance de travail de renforcement musculaire et une séance de travail d'endurance.

Pour maintenir les bénéfices de votre pratique, il faudrait réaliser au minimum une séance de chaque par semaine (soit environ 2 fois 20 à 30 minutes par semaine).

Sur la majorité des exercices proposés, vous trouverez un tableau avec 3 niveaux : bleu, orange et vert. Selon votre forme du moment, libre à vous de vous positionner sur l'un des trois niveaux mais attention, il vaut mieux réaliser 2 à 3 fois dans la semaine une séance avec un niveau bleu plutôt qu'une seule séance de niveau vert et ne plus pouvoir rien faire pendant 4 jours après.

Nous restons à votre disposition par téléphone (06.03.93.60.69 de 9h à 12h et de 14h à 17h) ou par mail ([info@prescribouge.fr](mailto:info@prescribouge.fr)) si vous avez des questions ou des remarques ou simplement envie de parler.

Par ailleurs, n'oubliez pas que faire le ménage ou la vaisselle, préparer à manger en étant debout, étendre du linge, monter vos escaliers, et tous les petits gestes de la vie quotidienne vous permettent de rester actif et de garder la forme. Alors n'hésitez pas à en faire un peu plus que d'habitude...

L'équipe de Prescri'Bouge



## Séance de renforcement musculaire

### 1- ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Pour l'ensemble des exercices à venir, commencer par des petits mouvements (faible amplitude) puis chercher à augmenter les amplitudes.

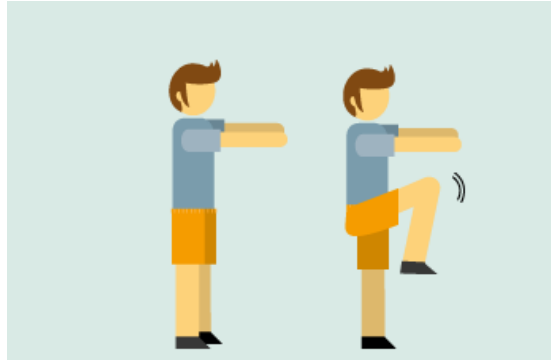
- Réaliser 5 mouvements de la tête en disant « oui » et 5 mouvements de la tête en disant « non »
- Réaliser les 8 exercices de mobilisation articulaire suivant :



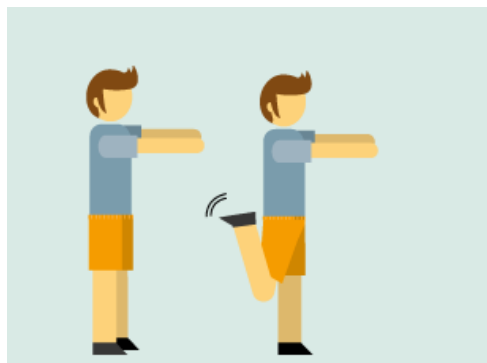
### 2- ECHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE

Niveau	Consigne
Bleu	Réaliser un des deux exercices ci-dessous
Orange	Réaliser 1 répétition de chaque exercice ou 2 répétitions d'un des deux exercices, avec un temps de pause entre les deux
vert	Réaliser 3 répétitions, en choisissant parmi les 2 exercices ci-dessous (en alternance ou le même trois fois), avec un temps de pause entre chaque

- Durant 30 secondes, réaliser un maximum de montée de genoux.



b. Durant 30 secondes, réaliser un maximum de talons aux fesses



### 3- RENFORCEMENT MUSCULAIRE – Jambes

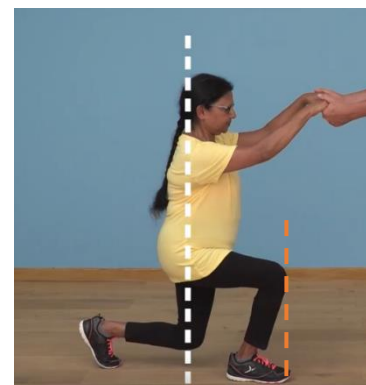
Choisir 2 exercices à réaliser et réaliser le nombre de répétitions suivant le niveau choisi.

a. S'asseoir et se relever d'une chaise sans s'aider en s'appuyant avec les mains sur la chaise. Bien bloquer la chaise contre un mur.

Niveau	Consigne
Bleu	5 répétitions
Orange	8 répétitions
vert	12 répétitions

- b. Si situer à un pas d'un appui (mur, dossier d'une chaise, table) :
- Avancer un pied en réalisant un grand pas
  - Chercher à amener le genou au-dessus du pied (ligne pointillée orange)
  - Remonter en prenant plus ou moins appui sur l'objet choisi

Penser à garder le dos bien droit.



Niveau	Consigne
<b>Bleu</b>	5 répétitions sur chaque jambe
<b>Orange</b>	8 répétitions sur chaque jambe
<b>vert</b>	12 répétitions sur chaque jambe

- c. En prenant un appui (mur, dossier d'une chaise, table), monter sur la pointe des pieds.

Niveau	Consigne
<b>Bleu</b>	2 fois 5 répétitions, avec un temps de pause entre les deux
<b>Orange</b>	2 fois 8 répétitions, avec un temps de pause entre les deux
<b>vert</b>	2 fois 12 répétitions, avec un temps de pause entre les deux

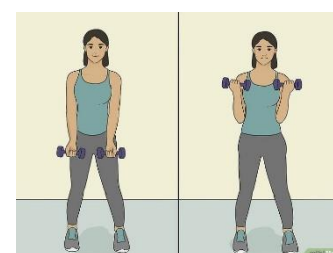
#### 4- RENFORCEMENT MUSCULAIRE – Bras

Choisir 2 exercices parmi les 3 et réaliser 2 fois le nombre de répétitions (avec une pause entre les deux temps de travail) suivant le niveau choisi :

Niveau	Consigne
<b>Bleu</b>	5 répétitions sans charge ou avec une bouteille de 25cl dans chaque main
<b>Orange</b>	8 répétitions avec une bouteille de 25cl ou de 50 cl dans chaque main
<b>vert</b>	12 répétitions avec une bouteille de 50 cl ou 1L dans chaque main

- a. Flexion de bras

Assis sur une chaise ou debout, réaliser des flexions de bras en ayant le coude collé au flanc.



- b. Levés de bras latéral

Assis sur une chaise ou debout, débiter le bras le long du corps et monter un bras latéralement, bras tendu, pas plus haut que le niveau de l'épaule. Puis redescendre.

- c. Poussés de bras

Assis sur une chaise ou debout, positionner vos main à hauteur des épaules, coudes en arrière.

Etirer le bras devant vous, jusqu'à être tendus au maximum puis ramener.

Ce mouvement correspond à celui du rameur.

## 5- EQUILIBRE

Choisir l'un des exercices suivant et réaliser 2 répétitions sur chaque pied.

- Se mettre en équilibre sur un pied et tenir le plus longtemps possible (s'arrêter à 30 secondes)
- Avec une balle ou un petit objet dans la main, se mettre en équilibre sur un pied. Dès que l'équilibre est trouvé, faire passer la balle d'une main à l'autre en tournant autour de la taille. Réaliser l'exercice pendant 45 secondes en se remettant en place à chaque perte d'équilibre.
- Se tenir à un appui (mur, chaise ou table), se mettre sur un pied. Enlever une main de l'appui puis lâcher successivement l'autre main puis la reposer durant 30 secondes. Chercher à augmenter le temps passé sans appui.

## 6- ETIREMENTS

Sur l'ensemble des mouvements d'étirements, pensez à inspirer lorsque vous préparez le mouvement et expirer lorsque vous tenez la position.

### **Etirement 1**

Croiser les doigts, tendre les bras devant soi et retourner les poignets pour avoir le dos des mains face à soi. Relever les bras vers le plafond, avec les paumes de mains vers le haut. Tirer vers le haut pendant 3 secondes puis relâcher.

Réaliser cet étirement 2 fois.



### **Etirement 2**

Tendre un bras devant soi. Attraper le coude du bras tendu avec l'autre main. Rapprocher le bras tendu de l'épaule opposée.

Tenir 3 secondes et faire le même mouvement avec l'autre bras.

Réaliser cet étirement 2 fois pour chaque bras.



### **Etirement 3**

Ecarter les bras latéralement, bras tendus à hauteur d'épaule. Ramener les mains devant soi puis croiser les doigts. Retourner les poignets pour avoir le dos des mains face à soi et tendre les bras devant soi.

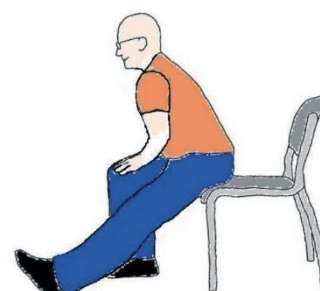


### **Etirement 4**

Assis sur une chaise, à l'avant de la chaise, tendez une jambe en plaçant le talon au sol. Mettre les deux mains sur la jambe tendue. Se pencher en faisant glisser les mains sur la jambe et en gardant le dos droit.

Tenir la position 6 secondes puis se redresser. Réaliser le même mouvement pour l'autre jambe.

Faire deux répétitions sur chaque jambe.



### **Étirement 5**

Ramener le pied sur le genou opposé. Essayer de descendre le genou en l'air vers le sol (flèche blanche) en appuyant avec la main.

Faire 2 répétitions par jambe.



Vous pouvez également refaire les exercices d'échauffement articulaire en fin de séance.

## Séance d'endurance

Réaliser la partie 1 et 2 de la séance de renforcement musculaire.

Réaliser l'un des 3 exercices suivants en choisissant le niveau :

### **a. Marche active**

Tant que vous pouvez sortir pour marcher, faites le. Seul, sans se rapprocher d'autrui et sans toucher des objets, essayer de marcher à une allure continue sur une durée à choisir parmi les niveaux ci-dessous :

Niveau	Consigne
Bleu	15 minutes de marche
Orange	30 minutes de marche
vert	45 minutes de marche

Il est possible de découper la durée de marche en autant de périodes que vous souhaitez mais essayez de faire au minimum des périodes de 8 à 10 minutes de marche sans s'arrêter.

### **b. Vélo d'appartement, rameur, vélo elliptique**

Si vous disposez de l'un de ces équipements, faites-en en choisissant parmi les niveaux ci-dessous :

Niveau	Consigne
Bleu	15 minutes
Orange	30 minutes
vert	45 minutes

Il est possible de découper la durée en autant de périodes que vous souhaitez mais essayez de faire au minimum des périodes de 8 à 10 minutes sans s'arrêter.

### **c. Escaliers**

Monter 10 marches puis redescendez et renouvelez l'opération une fois. Réaliser cet exercice suivant les niveaux ci-dessous :

Niveau	Consigne
Bleu	2 fois
Orange	4 fois
vert	6 fois

### **d. Montées de genoux sur place**

Monter un genou à mi-hauteur entre le niveau de votre genou et de votre hanche lorsque vous êtes debout, puis redescendre. Faire de même avec l'autre genou et enchaîner ainsi sur 15 mouvements. Prendre une pause entre chaque répétition.



Niveau	Consigne
Bleu	4 répétitions
Orange	6 répétitions
vert	8 répétitions

Finir par les étirements de la même façon que la séance de renforcement musculaire.

Bonnes séances !