



## PROGRAMME PHYSIQUE



MAXIME CHAZARD  
PRESCRI'BOUGE  
06 46 00 65 29 – [maxime.chazard@paysvoironnais.com](mailto:maxime.chazard@paysvoironnais.com)



## Préambule

Compte tenu de l'épidémie de COVID-19 et de l'arrêt total des activités de PRESCRI'BOUGE et des activités sportives de manière générale, je vous propose un guide d'activités physiques afin que vous puissiez continuer à pratiquer si vous le souhaitez. Sous forme d'ateliers complets, ne nécessitant pas ou peu de matériel, il vous permettra de travailler en attendant le retour à la normale qui, je l'espère, interviendra rapidement.

Ce programme est à réaliser en entier et dans l'ordre tous les jours ou tous les 2 jours en fonction de vos capacités. Vous trouverez pour chaque exercice :

- des *indications d'adaptation* en fonction des limitations que vous pouvez rencontrer ;
- des *complications* pour augmenter l'intensité si nécessaire ;
- un *nombre de répétitions* à effectuer ;

Un temps de repos de 30s à 1min est à observer entre chaque série ou exercice.

Je reste disponible pour tout complément d'informations ou toute adaptation au **06 46 00 65 29** ou par mail via **[maxime.chazard@paysvoironnais.com](mailto:maxime.chazard@paysvoironnais.com)**.

Maxime CHAZARD  
Coordinateur de Prescri'Bouge en Pays Voironnais  
06 46 00 65 29 – 04 76 93 17 75  
[maxime.chazard@paysvoironnais.com](mailto:maxime.chazard@paysvoironnais.com)  
CIAS du Pays Voironnais  
40 rue Mainssieux, 38500 VOIRON

## ECHAUFFEMENT

L'objectif de l'échauffement est de mettre le corps en route en douceur. Il est nécessaire pour éviter toute douleur voire blessure.

- **Tête**

- Rotation de la tête, dans un sens puis dans l'autre, pendant 5 tours



- Regarder à gauche puis à droite, 5 fois



- Regarder en l'air puis vers le sol, 5 fois



- **Épaules**

- Mains sur l'épaule, cercles dans un sens puis dans l'autre, pendant 10 secondes



- **Coudes**

- Soldat, pendant 10 secondes



- **Poignets**

- Mobilisation mains jointes, pendant 15 secondes



- **Hanches**

- Mains sur les hanches, 5 rotations dans un sens puis dans l'autre

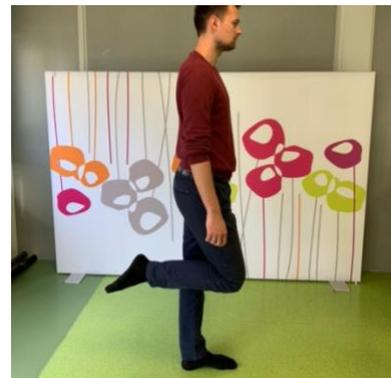
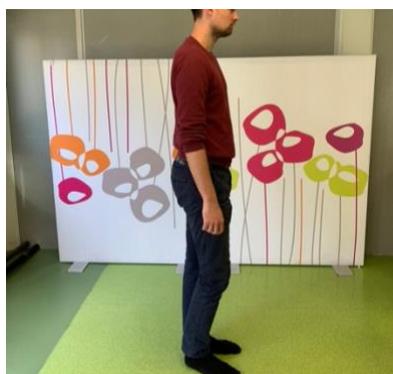


- **Jambes**

- Montées de genoux, 10 fois (possibilité de le faire assis)

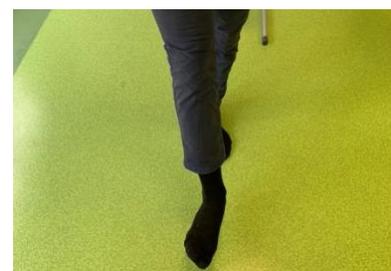
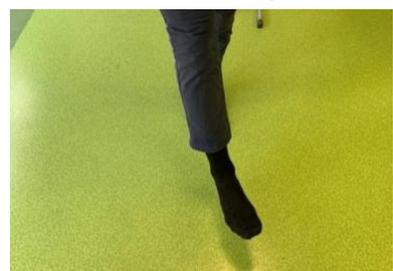


- Talons-fesse, 10 fois (possibilité de le faire assis)



- **Chevilles**

- Mobilisation de chaque cheville, pendant 15 secondes



## HAUT DU CORPS

- Flexion des bras (un bras puis l'autre)



Points de vigilance : dos bien droit, contracter les abdos pour être stable



A vide

Avec une bouteille remplie d'eau dans chaque main

Avec un poids plus important, une plus grande bouteille remplie d'eau

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

- Extension des épaules vers le haut



Points de vigilance : bien contracter les abdos pour être stable



A vide

Avec une bouteille remplie d'eau dans chaque main.

Avec un poids plus important, une plus grande bouteille remplie d'eau

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

• Pompes



Point de vigilance : dos bien droit, contracter les abdos pour être stable



Debout les deux mains contre le mur. Adapter la distance des pieds avec le mur en fonction de vos capacités

Pompes à genoux

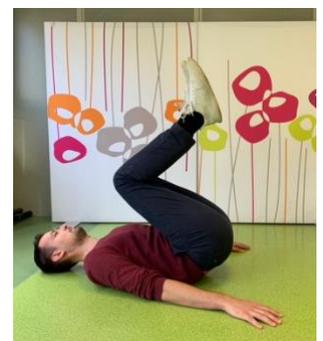
Pompes normales

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

• Abdos



Point de vigilance : dos bien droit, revoir la position si douleur



Assis sur le bord d'une chaise, le dos droit et penché en arrière, faire des montées de genoux en alternant chaque genou

Assis sur le bord d'une chaise, le dos droit et penché en arrière, faire des montées de genoux (les deux en même temps)

Allongé au sol sur un tapis ou sur un lit, les bras en appui le long du corps pour assurer la stabilité, rapprocher les genoux de son buste

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

## BAS DU CORPS

- Squats (assis-debout)



Points de vigilance : garder les pieds bien à plat au sol



Assis sur une chaise, se lever et se rasseoir. Aide possible avec les bras, la chaise ou un support

2 x 10 répétitions



Assis sur une chaise, se lever et se rasseoir sans aide

2 x 10 répétitions



Sans chaise ni appui

2 x 10 répétitions

- Écart de la jambe sur le côté, un côté puis l'autre



En appui sur un mur

2 x 10 répétitions



Sans appui

2 x 10 répétitions



- Écart de la jambe derrière, un côté puis l'autre



Point de vigilance : ne pas chercher à aller trop loin en arrière, le corps doit rester droit



En appui sur un mur

Sans appui

2 x 10 répétitions

2 x 10 répétitions

## ETIREMENTS

- une main sur l'épaule, l'autre sur le coude, je tire en arrière 5 secondes



- main en avant je tire les doigts vers moi 5 secondes



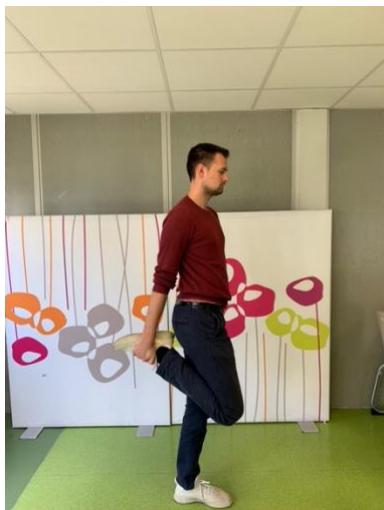
- une main levé, je me penche sur le côté. 5 secondes Changement de côté



- Prendre son genou et le ramener vers soi. Appui possible sur un mur ou assis sur une chaise



- Prendre son pied. Appui possible sur un mur ou assis sur une chaise



- Un pied devant l'autre, relevé les orteils vers soi, je me penche un peu 5 secondes chaque pied

