

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 d'ateliers que vous connaissez et maîtrisez.

Pour maintenir les bénéfices de votre pratique, il faudrait réaliser au minimum deux séances par semaine en laissant 24h à 48h de repos entre chaque séance.

Les exercices proposés ont une durée et un nombre de répétition qui vous sont adaptés. Pour autant, vous pouvez fonctionner de la manière suivante :

- Si vous êtes fatigués ou si la durée proposée vous semble trop conséquente :
  - Pour les exercices avec 15 secondes de travail ou 15 mouvements : optez pour 10 mouvements et/ou 10 secondes ;
  - Pour les exercices avec 10 secondes de travail ou 10 mouvements : ne les réalisez pas si vous ne parvenez pas à les tenir 10 secondes ou 10 mouvements ;
- Si vous vous sentez en forme :
  - Pour les exercices avec 15 secondes de travail ou 15 mouvements : optez pour 20 mouvements et/ou 20 secondes sans jamais les dépasser ;
  - Pour les exercices avec 10 secondes de travail ou 10 mouvements : essayez d'abord de réaliser 15 secondes de travail ou 15 mouvements.

Pour certains 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

**Tous les exercices doivent être réalisés sans douleurs, si des douleurs apparaissent : diminuez l'amplitude, faites une pause, réalisez la variante plus facile s'il y en a une, raccourcissez le temps de travail ou stoppez l'exercice.**

Matériel nécessaire : Tapis de sol, bouteilles d'eau ou de lait que vous pouvez remplir à votre convenance pour faire varier le poids, ballon mousse ou paille, chaise avec ou sans accoudoirs, Swiss ball si possible.

Pour vérifier la posture et assurer la sécurité des exercices :

- Placez-vous devant un miroir ou demandez à quelqu'un de vous corriger selon les consignes données dans le document ;
- Soyez à l'écoute de vos sensations et ressentis, ne forcez jamais plus que nécessaire ;
- Pensez à vous hydrater et faites des pauses entre chaque exercice ;
- Lorsque l'on vous demande d'avoir le dos droit : pensez toujours au fil qui vous tire et vous grandit, ne creuser pas le dos.

Nous restons à votre disposition par téléphone (06.33.31.14.32) ou par mail (sportsanté@bievre-isere.com) si vous avez des questions ou des remarques ou simplement envie de parler.

En plus de cette séance, je vous encourage à aller marcher tous les jours dans votre jardin ou bien devant chez vous, tout en veillant bien à respecter les gestes barrières et à éviter les contacts.

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.

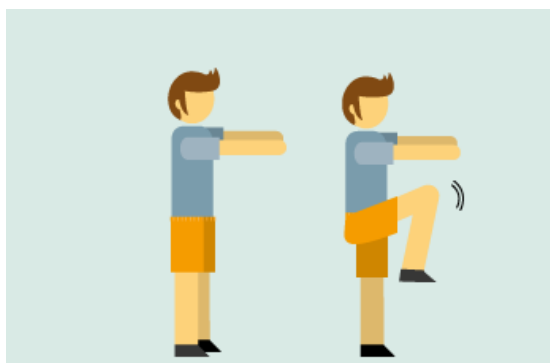
- Réaliser 5 mouvements de la tête en disant « oui » et 5 mouvements de la tête en disant « non »
- Réaliser les 8 exercices de mobilisation articulaire suivant :



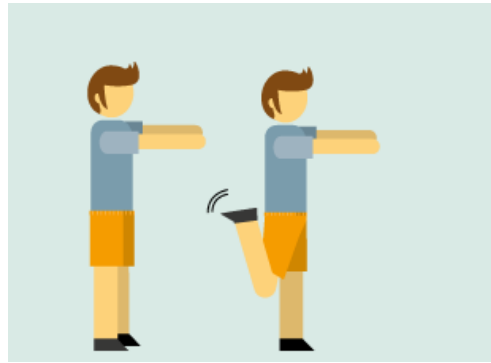
## 2- ECHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE

Réalisez l'enchaînement suivant, à votre rythme :

- 10 montées de genoux



b. 10 talons aux fesses



c. 10 balancés



Tenez vous debout, le dos droit

Posez les mains sur les hanches

Transférez votre poids sur une jambe

Posez l'autre pied latéralement vers l'extérieur, tapez le sol avec le bout des orteils

Revenez au centre en fléchissant les genoux

Dos droit, abdominaux contractés

Répiration régulière

Déplacez ensuite le poids sur l'autre jambe

Tapez au sol avec l'autre pointe de pied

Revenez au centre

Vous avez fait 1 balancé

#### d. 10 « équilibres » latéraux



Redressez le genou gauche et posez la main droite dessus

Puis étendez la jambe pliée sur le côté en tendant le bras droit vers le haut

Gardez l'équilibre 5 secondes

Sécurité : attention aux pertes d'équilibre, regardez un point fixe devant vous, réalisez l'exercice doucement, si besoin mettez-vous près d'un mur, respiration régulière



Pliez et étirez la jambe en alternance en mettant la main sur le genou puis en la ramenant vers le haut

Attention à garder le dos bien droit et pensez à respirer

#### e. 10 Fentes avant



##### Position de départ :

Tenez-vous debout, le dos droit  
Vous pouvez poser les mains sur les hanches  
Jambes écartement de bassin

##### Exercice :

Placez une jambe légèrement fléchie vers l'arrière, seule la pointe de pied touche le sol ;  
Pliez la jambe arrière en fléchissant également la jambe avant  
Le haut du corps reste bien droit  
Le genou ne dépasse pas l'avant du pied (ligne orange)



### 3- RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Choisir 3 exercices à réaliser parmi les exercices ci-dessous. Changez d'exercices à chaque séance.

#### MEMBRES INFERIEURS + ABDOMINAUX- DORSAUX

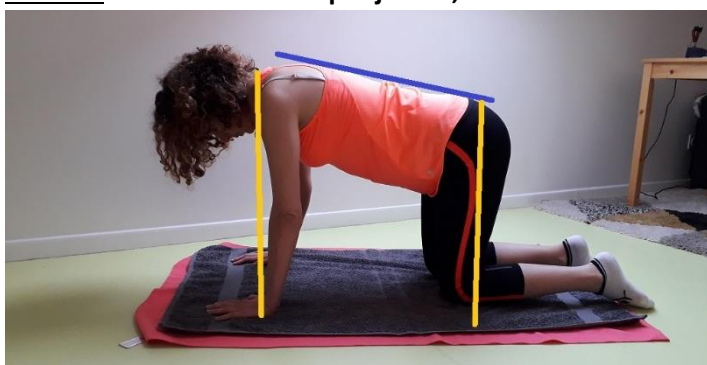
##### DEBOUT

- a. En prenant un appui si besoin (mur, dossier d'une chaise, table), montez sur la pointe des pieds. Choisissez le niveau qui vous convient parmi ceux notifiés ci dessous

Niveau	Consigne
Bleu	2 fois 10 répétitions, avec un temps de pause entre les deux
Orange	2 fois 15 répétitions, avec un temps de pause entre les deux
Vert	2 fois 20 répétitions, avec un temps de pause entre les deux

##### AU SOL

- b. **4 Pattes** : 15 mouvements par jambe, 15 secondes de tenue par jambe / 3 fois



**Position de départ** : 4 pattes,

Dos droit (ligne bleue)

Mains dans l'alignement des épaules, genoux dans l'alignement du bassin (lignes orange)

##### **Mouvements :**

Allers – Retours avec une jambe, bien alignée dans l'axe du corps,

Abdominaux contractés, bassin dans l'axe

**10 mouvements**

##### **Mouvements :**

Tenue jambe tendue, pointe de pied ramenée vers soi si besoin,

Bras opposé tendu, collé contre l'oreille pour le côté non douloureux et collés contre le corps pour le côté douloureux : **en cas d'importantes douleurs, gardez les 2 bras en appui voir stoppez l'exercice**

Menton poitrine,

Abdominaux et fessiers contractés

**Vigilance : Bassin dans l'axe, dos plat, respiration régulière**

**Tenue : 10 secondes**

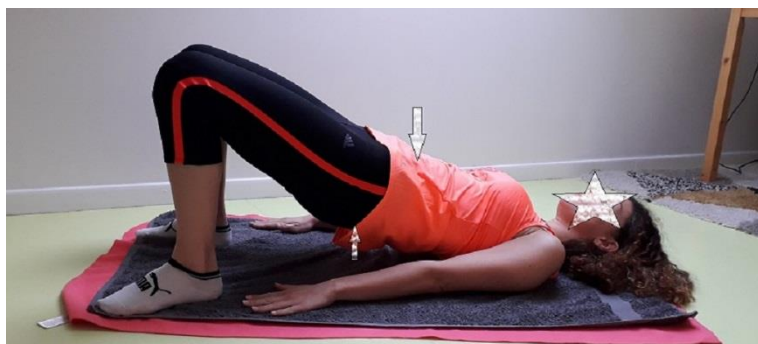
**Changez de jambe**

**3 fois (allers – retour + tenue) pour chaque jambe**



Etirement possible entre chaque série :

c. Pont : Tenue 15 sec / chaque variante choisie réalisée 3 fois



**Position de départ** : pieds en appui au sol, écartement de bassin et fesses relevées

Abdominaux contractés,

Mains dans l'alignement du corps

**Respiration régulière et fluide**

**Tenue : 15 secondes**

**3 fois**

**Variante** : même exercice les bras dans l'alignement du corps

Abdominaux et fessiers contractés,

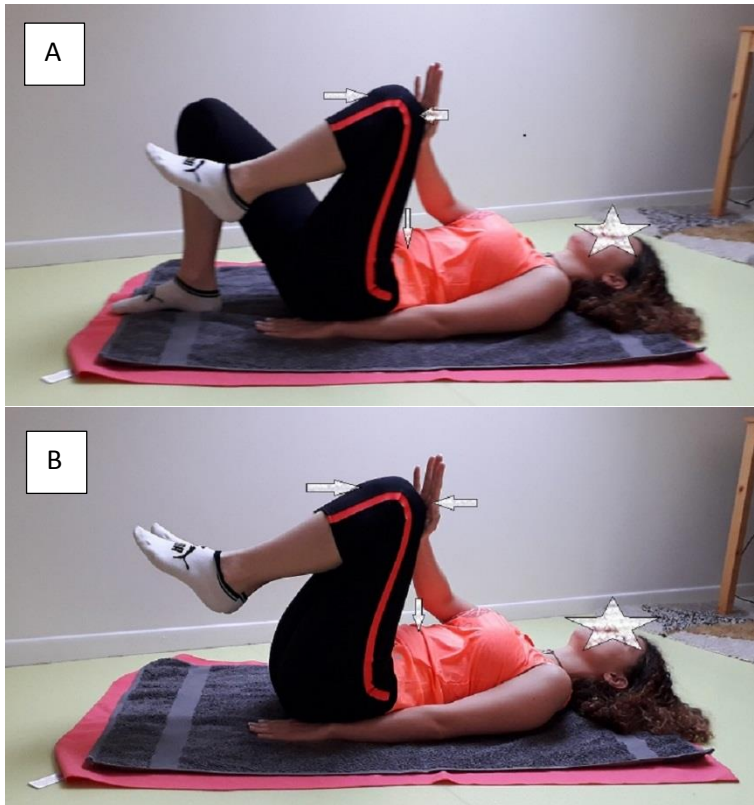
**Respiration régulière et fluide**

**Vigilance : ne pas creuser le dos**

**Tenue : 15 secondes**

**3 fois**

#### d. Abdominaux



**Position de départ :** Dos en contact complet avec le sol,

Main posée sur le genou opposé, l'autre main placée sous les fesses pour aider à plaquer le dos au sol

Pression avec main comme si voulait pousser la cuisse et résistance de la cuisse

Abdominaux contractés,

**Respiration régulière et fluide**

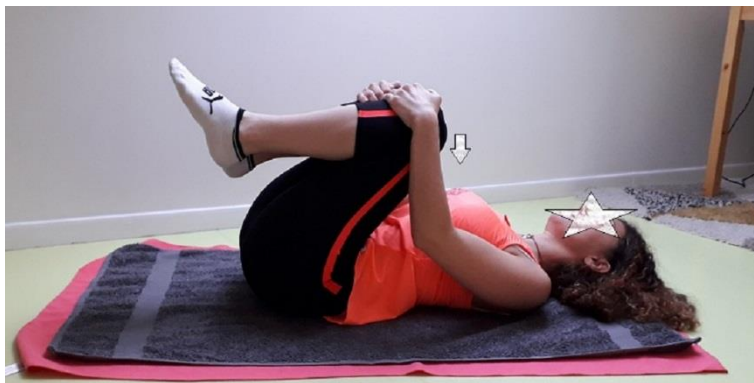
**Tenue : 15 secondes par jambe**

**3 fois pour chaque jambe**

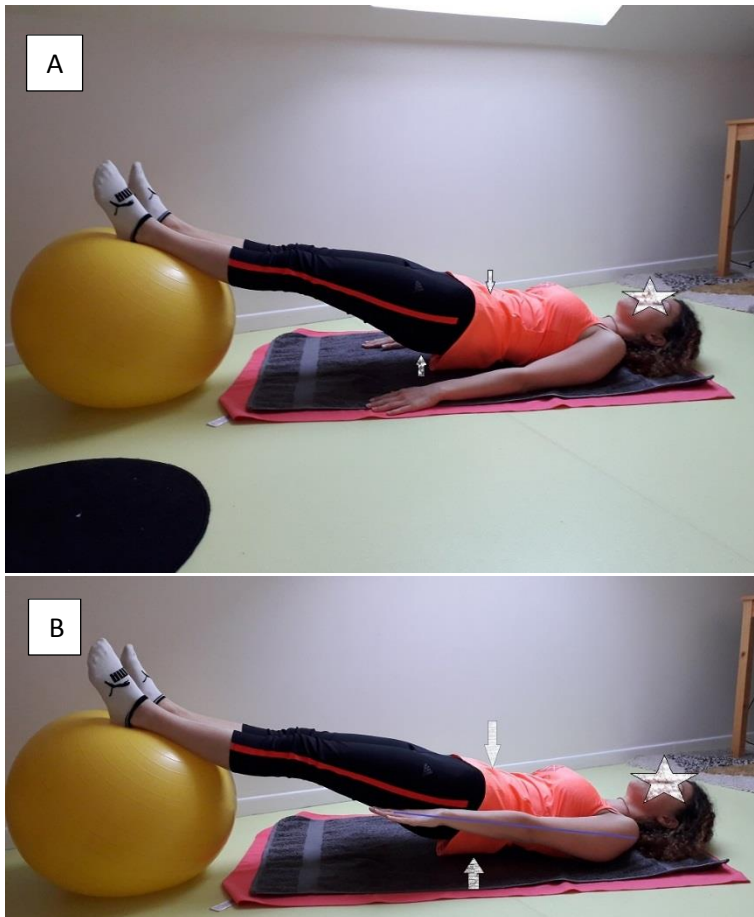
Choisir entre la variante A ou B

Peu importe la variante choisie : le dos doit être en contact avec le sol durant tout l'exercice

#### **Etirement possible :**



e. Pour ceux procédant un SwissBall : Planche



**Position de départ :**

Posez les chevilles sur le Swiss ball

Contractez les fesses et les abdominaux et décollez les fesses

**Respiration fluide et régulière**

**Tenue : 20 secondes**

**3 fois**

Vous pouvez ensuite réaliser la variante B

**Variante B :** possibilité de la faire les yeux ouverts ou fermés – **Tenue 20 secondes / 3 fois**

f. Passes



**Position de départ :**

Placez le Swiss ball entre vos chevilles

Décollez les pieds pour vous retrouver avec un angle de 90° avec vos genoux

Contractez les abdominaux, dos plaqué au sol

**Respiration fluide et régulière**

**Faites-vous 20 passes : le ballon passe ainsi de vos chevilles à vos mains et ainsi de suite**

**3 fois**

**Vigilance :** le dos reste en contact constant avec le sol, gardez la tête posée sur le sol

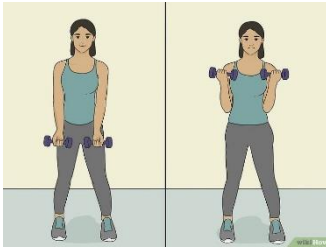


#### 4- RENFORCEMENT MUSCULAIRE – MEMBRE SUPERIEUR SUR CHAISE ou DEBOUT

Choisir 2 exercices à réaliser parmi les exercices ci-dessous. Changez d'exercices à chaque séance. Vous pouvez choisir de les réaliser assis ou debout.

Consignes debout : genoux souples en légère flexion, grandissez-vous comme un fil vous tirez vers le haut, respirez à chaque mouvement.

##### a. Flexion de bras



##### **Position de départ :**

Assis sur une chaise ou debout  
Pieds en appui sur le sol  
Dos bien droit  
Bouteilles (eau, lait ...) +/- remplies  
(d'eau, de sable, de graines, de semoule) dans chaque main  
Coudes collés au corps  
**Respiration fluide et régulière**

##### **Mouvement :**

Contractez les abdominaux  
Montez les mains en direction des épaules, les coudes restant fixes

**Vigilance :** le dos reste droit

Epaules basses

**Respiration fluide et régulière**

**Mouvements dynamiques : 15**

**3 fois**

##### b. Ecrase ballon 1



##### **Position de départ :**

Assis sur une chaise  
Pieds en appui sur le sol  
Dos bien droit  
Ballon (mousse, paille ou autre) ou coussin mou ou taie d'oreiller remplie de vêtements ou de mousse, placé sur une cuisse, paume de main sur le ballon  
**Respiration fluide et régulière**

##### **Mouvement :**

Contractez les abdominaux  
Appuyez le ballon

**Vigilance :** le dos reste droit

Epaules basses

**Respiration fluide et régulière**

**A la moindre douleur, stoppez l'exercice**

**Si douleurs : utilisez un ballon dégonflé**

**Mouvements dynamiques : 10**

**Tenue de la position (écrasé de ballon) : 10 secondes après les 10 mouvements**

**Pause : 10 secondes**

**3 fois**

### c. Bras tendus-pliés



#### **Position de départ :**

Assis sur une chaise  
Pieds en appui sur le sol  
Dos bien droit  
Barre (manche à balai par ex)  
Tenez la barre avec vos mains placées écartement d'épaules  
La barre est collée à la poitrine  
**Respiration fluide et régulière**

#### **Mouvement :**

Contractez les abdominaux  
Tendez les bras  
**Vigilance : le dos reste droit**  
**Epaules basses**  
**Respiration fluide et régulière**

**Mouvements dynamiques : 15**  
**3 fois**

### d. Relevés de bras



#### **Position de départ :**

Assis sur une chaise  
Pieds en appui sur le sol  
Dos bien droit  
Bouteilles (eau, lait ...) +/- remplies (d'eau, de sable, de graines, de semoule) dans chaque main ou avec un manche à balai, bras tendus  
**Respiration fluide et régulière**

#### **Mouvement :**

Contractez les abdominaux  
Montez les bras à l'horizontal  
**Vigilance : le dos reste droit**  
**Epaules basses, ne pas dépasser la ligne des épaules**  
**A la moindre douleur, stoppez l'exercice**  
**Videz la bouteille en partie ou en totalité si besoin**  
**Respiration fluide et régulière**

**Mouvements dynamiques : 10**  
**Tenue position haute : 10 secondes après les 10 mouvements**  
**3 fois**

## 5- ETIREMENTS

Sur l'ensemble des mouvements d'étirements, pensez à inspirer lorsque vous préparez le mouvement et expirer lorsque vous tenez la position. Réalisez les étirements à distance de la séance de renforcement musculaire.

### **Étirement 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.



### **Étirement 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.



### **Étirement 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.

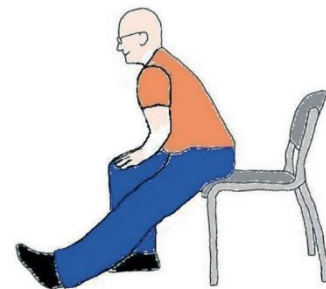


#### Etirement 4

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.



#### Etirement 5

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

Faire 2 répétitions par jambe.



## Séance d'endurance

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

### a. Marche active

Dans votre jardin, sur un tapis de marche si vous en avez un ou brièvement devant chez vous, sans rentrer en contact avec personne et en respectant les gestes barrières. 15 minutes minimum par jour.

### 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.

Si vous avez réalisé un test à l'effort merci de ne pas dépasser la fréquence cardiaque cible précisée dans le document. Si non, veuillez à rester dans un essoufflement modéré (il faut que vous puissiez parler à quelqu'un en enchaînant plusieurs mots sans grande difficulté).



### 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

Si vous avez réalisé un test à l'effort merci de ne pas dépasser la fréquence cardiaque cible précisée dans le document. Si non, veuillez à rester dans un essoufflement modéré (il faut que vous puissiez parler à quelqu'un en enchaînant plusieurs mots sans grande difficulté).

## Relaxation

Vous pouvez réaliser en fin de séance ou à distance, l'un des relaxations suivantes :

- Cohérence cardiaque : inspirez et expirez au rythme de la musique : <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>
- Prise de conscience du corps – contraction / relâchement : respectez l'enchaînement réalisé en séance : Mollet / Cuisses / Fesses / Ventre / Dos / Bras jusqu'au mains / Tête puis sens inverse

Bonnes séances !