

# EPS à domicile adaptée à chacun





**Afin de changer un peu le type de séance, je vous propose une autre structure de séance**

**Vous aurez 3 circuits à réaliser de 2 à 3 minutes.**

- 1 pour le haut du corps**
- 1 pour le bas du corps**
- 1 pour la ceinture abdominale**

**Les règles :**

1. Choisir une musique rythmée d'une durée de 2 à 3 minutes
2. Ne pas s'arrêter avant 2 minutes
3. Vous pouvez changer d'exercices quand vous le souhaitez durant ces 2 à 3 minutes afin de changer la zone musculaire travaillée lorsque celle-ci devient trop fatiguée
4. Vous pouvez rester un moment en isométrie = mon muscle travaille mais il n'y a pas de mouvements ( ex de la chaise contre le mur)



**Important !**

Pensez à bien adapter les exercices en fonction de vos ressentis.  
S'aider des tableaux d'explications de chaque exercice

**En adaptant toute la famille peut faire les exercices en même temps !!!  
Au bout d'une minute tout le monde change d'exercice**

# Poursuivre une activité physique régulière

## Semaine 6

Dans ce contexte plus que particulier, je vous envoie des exercices de renforcement musculaire afin de vous permettre de maintenir une activité physique régulière  
**C'est important pour le moral et le physique !!!**

(au moins 3 fois dans la semaine ça serait top !!)  
**et surtout en restant chez vous!!!!**

4 temps :

- 1- échauffement articulaire
- 2- circuits de renforcement musculaire
- 3- étirements / relaxation
- 4- vidéo / citations inspirantes

**NOUVEAU !**

- 1. Nouvelle structure de séance**
- 2. Nouvel échauffement cardio en vidéo**
- 3. Nouvelle relaxation yoga**
- 4. Nouvelle vidéo et citations inspirantes !!!**



# Echauffement

1

## Echauffement articulaire

<p>1 LE COU:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>2 LES ÉPAULES:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>4 LES POIGNETS:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>5 LES DOIGTS:</p> <p>BIEN GIGOTER PENDANT 20s</p>
<p>3 LES COUDES:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>6 LE BASSIN:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>7 LES GENOUX:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>	<p>8 LES CHEVILLES:</p> <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p>



# Echauffement

2

## Mouvement de Yoga Salutation à la lune



2 fois à  
D et G

Lien vidéo

<http://www.viewpure.com/WHLnMU7ImFk?start=0&end=0>

### Conseils

- Ne pas hésiter à fléchir les jambes si vous manquez de souplesse.
- Ne pas forcer
- Bien écouter son corps
- Bien respirer, pas d'apnée



## Echauffement cardio



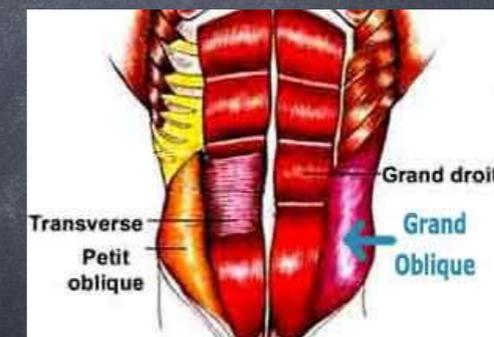
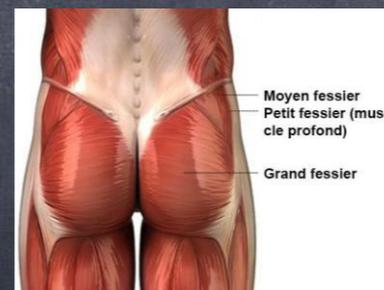
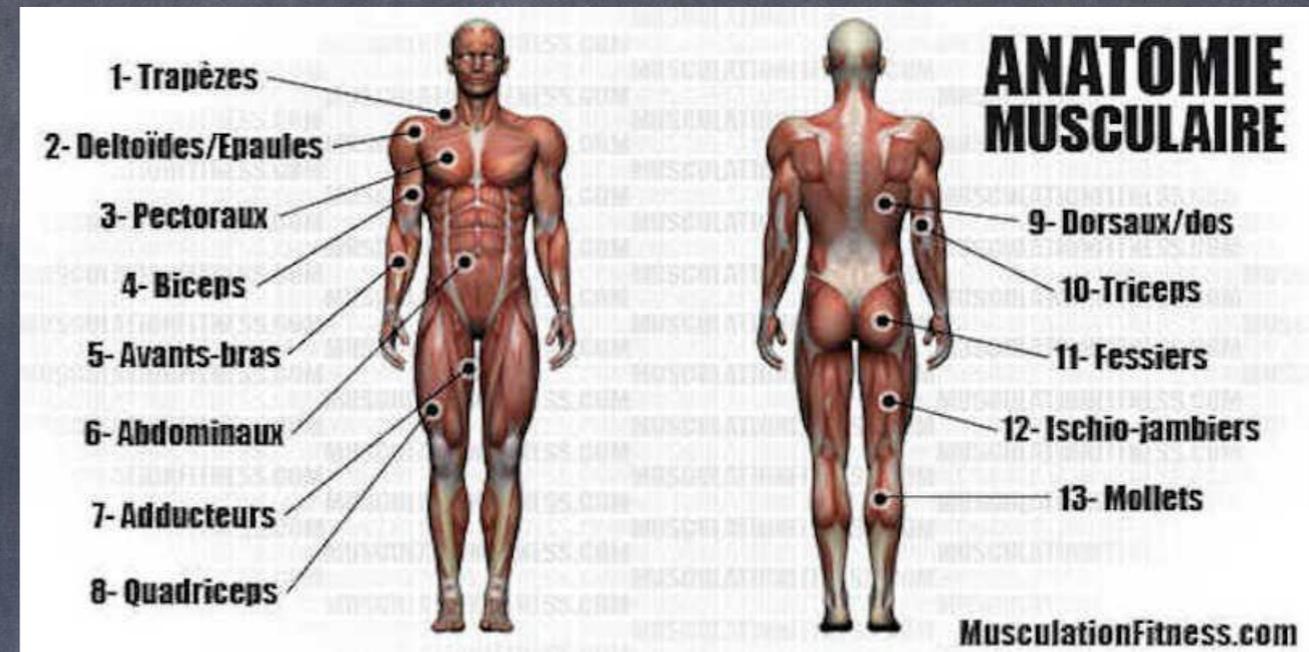
Lien vidéo

<http://www.viewpure.com/AX0IRq3WYLC?start=0&end=0>

1. 60 s de montées de genoux
2. 60 s Jumping jack
3. 60 s burpees ( si trop difficile, ramener une jambe après l'autre c'est plus facile)
4. 60 s de pas chassés
5. 60 s de corde à sauter

# Muscles travaillés cette semaine

HAUT DU CORPS	BICEPS	X
	TRICEPS	X
	PECTORAUX	
	DELTOIDE	X
	TRAPEZE	x
BAS DU CORPS	QUADRICEPS	X
	FESSIERS	X
	ISCHIO JAMBIERS	X
	MOLLET	x
ABDOMINAUX	GRAND DROIT PARTIE HAUTE	X
	GRAND DROIT PARTIE BASSE	X
	OBLIQUE	X
DOS	DORSAUX LOMBAIRE	X



# Semaine 6

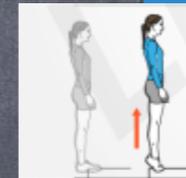
Bien s'hydrater



Squat



levé pointe de pied



Montée de genoux



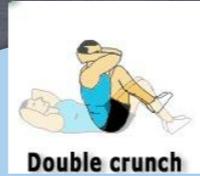
**Circuit 3**  
2 ' à 3'  
**Bas du corps**

levé jambe côté



Si on n'a pas de poids chez soi, utiliser bouteilles d'eau, conserves....  
Prendre également un ballon

Crunch



**Circuit 2**

2 ' à 3'  
**Abdo**

Equilibre fessiers gainage



2- Abdo « pédalo »



Abdo obliques



dorsaux



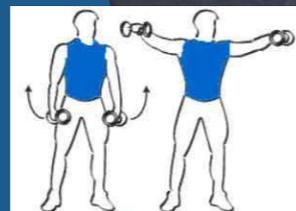
Extension triceps



**Circuit 1**

2 ' à 3'  
**Haut du corps**

levé bras



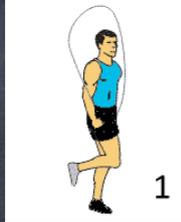
biceps



**2 ou 3 Séries de ces 3 circuits**

Les exercices sont à adapter en fonction de vos ressentis  
Les pages suivantes donnent les consignes techniques pour chaque exercice et une simplification ou complexification de l'exercice

- Pensez à changer d'exercices quand l'effort vous semble trop dur afin de changer la zone musculaire travaillée.
- Vous pouvez aussi rester en isométrie.
- Vous pouvez bien sûr revenir sur l'exercice plusieurs fois durant les 2' à 3'



corde à sauter

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Etre le plus léger possible ( ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Si vous n'avez pas de corde faites des montées de genoux



Montée de genoux

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Tipping :

Prendre la position come sur la photo, puis décoller les talons et alterner le plus vite possible le passage d'un pieds sur l'autre ( désolée je n'ai pas trouvé d 'images plus explicites)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



3- Burpee

Partir en position de gainage, ramener les deux jambes entre les bras et ce relever en faisant un saut

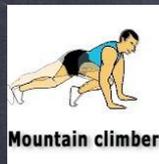
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Ramener une jambe après l'autre pour rendre l'exercice plus facile



Jumping jack

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Etre le plus léger possible ( ne pas faire de bruit)

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

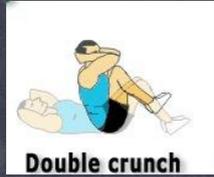


Montain climber

Ramener ses pieds en alternance vers ses mains

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

# A B D O M I N A U X



Double crunch

## Crunch

Montées de buste, les jambes sont bien fléchies, pieds posés au sol ou relevés.  
Les mains sont au niveau des tempes afin de ne pas tirer sur la nuque.

Vous pouvez jouer sur l'amplitude du mouvement soit monter complètement soit faire des relevés d'épaules les lombaires restent au sol. Vous pouvez aussi ajouter du poids si trop facile (prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



## Gainage pompe

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Pousser bras droit puis bras gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## Equilibre fessiers gainage

Etre bien gainé et aligné  
jambes / tronc légèrement fermés

Jouer sur l'ouverture jambes/tronc pour rendre l'exercice plus ou moins difficile



## 2- Abdo « pédalo »

Sur les coudes, réaliser des mouvements circulaires type pédalo

Allonger la jambe pour que ce soit plus dur.  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## gainage sur ballon (instable)

Etre bien gainé et aligné, les mains sont posées sur un ballon.  
Plus dur car instable et mains plus serrées

Si trop dure, mains au sol

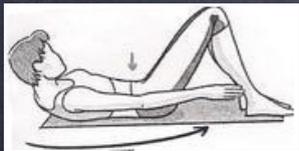


Gainage costal

## Gainage costal

Etre bien gainé et aligné les deux pieds sont l'un sur l'autre et la tête dans l'axe. Faire les deux côtés

Lever la jambe pour rendre l'exercice plus difficile



## Abdo obliques

Décoller les épaules et aller toucher les chevilles en alternant les côtés

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## Abdo oblique

En équilibre sur les fesses, un ballon dans les mains poser le ballon au sol à droite et à gauche  
Avoir les jambes fléchies

Poser les pieds au sol pour que ce soit plus facile.  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## gainage dynamique

Se placer pieds mains au sol en position de gainage. Ecarter la jambe droite puis bouger la jambe gauche pour rejoindre les deux jambes.  
Idem à gauche..

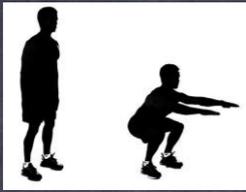
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Chaise

Bien plaquer son dos et les jambes sont à 90°

Ajouter du poids ( prendre un ou plusieurs livres que l'on tient sur sa poitrine)



Squat

Garder le dos droit et gainé. Attention de ne pas descendre plus bas que 90° afin de protéger ses genoux

Ajouter du poids en tenant des livres ou autres collés sur sa poitrine



fente avant

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Main sur les hanches, descendre à 90° et pousser pour revenir pieds joints changer de jambe à chaque fois

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Squat sauté :

Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique afin de faire un saut

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Squat avec extension bras :

Tenir un poids avec ces deux mains  
Faire un squat : descendre en stoppant la descente à 90°. La poussée (extension) doit être dynamique . Le bras doivent se tendre au dessus des épaules

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Augmenter le poids



Levé de jambe fessiers

Lever la jambe en étant bien dans l'axe. Attention de ne pas trop cambrer

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Ajouter des lests au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



relevé fessiers

Etre bien gainé et aligné. Attention de bien retenir la descente  
Exo à faire à droite puis à gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Ajouter des lests au chevilles ou élastiques de musculation si vous avez



Levé de jambe fessiers

Se relever jusqu'à alignement, attention de retenir la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



levé bassin

Etre bien gainé. Partir de la position pieds mains au sol et tendre ses jambes

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Fessier

Partir en position 4 pattes, tendre jambes et bras opposées. Ne pas cambrer en lançant la jambe vers le haut. Etre à l'horizontale

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Levé jambe côté

Debout rester bien gainé, tenir un ballon comme sur l'image. Ne pas monter au-delà de l'horizontal

Enlever le ballon pour rendre l'exercice plus facile



Pompes sur genoux

Pompes

Etre bien gainé et aligné.

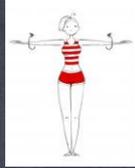
Se mettre sur les genoux ou sur les pieds en fonction de sa difficulté.  
Vous pouvez aussi mettre les mains sur le canapé ou lit et pieds au sol ( moins de poids) ou inverser c'est-à-dire avoir les pieds sur le canapé / lit et mains au sol pour avoir plus de poids donc plus dur



Gainage pompe

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Pousser bras droit puis bras gauche

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



cercle bras

Etre bien gainé et aligné, les bras sont à l'horizontal

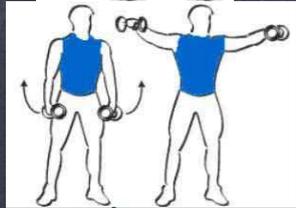
Ajouter du poids  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Extension triceps

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une extension du bras. Attention de bien accompagner la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Augmenter le poids



levé bras

Etre bien gainé et aligné, les bras montent jusqu'à l'horizontal

Ajouter du poids  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



biceps

Bien rester gainé durant l'exercice ( rentrer le nombril)  
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une flexion du bras.  
Attention de bien accompagner la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti  
Augmenter le poids

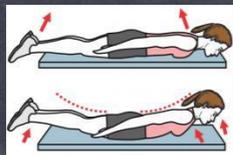


triceps

Etre bien gainé. S'appuyer sur une chaise ou banc bras tendu, fléchir jusqu'à 90° et pousser pour tendre à nouveau les bras

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

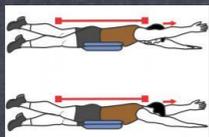
# DORSAUX



## Dorsaux lombaire

Relever Epaules et jambes, relâcher en contrôlant et non d'un coup

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## gainage dynamique

Allongé sur le ventre bouger jambes et bras ( comme si on faisait des battements)

Ajouter du poids  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## dorsaux

A genoux sur une chaise ou banc, tenir un poids dans une main, tendre le bras vers le bas et tirer le coude vers l'arrière. Avoir la sensation que les omoplates se rapprochent

Ajouter du poids  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

# PROPRIO



## Proprioception

Maintenir sa position sur une jambe puis sur l'autre

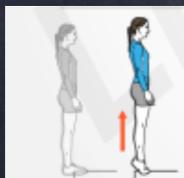
En fermant les yeux pour rendre l'exercice plus difficile



## proprioception dynamique

Sur un pied alterner la position verticale horizontale sans perdre l'équilibre. Astuce : fixer un point au sol et se concentrer sur sa cheville. Faire des deux côtés.

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



## levé pointe de pied

Se lever sur la pointe de pieds, attention de retenir la descente

Ajouter du poids  
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti

1

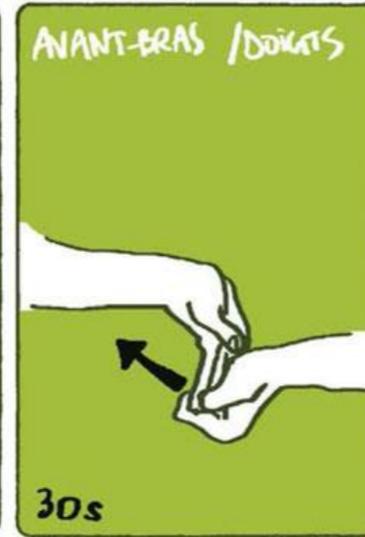
# Etirements



Bien s'hydrater

- 30s par étirement
- Expiration lente
- Se détendre le plus possible
- Étirements lents sans à coups
- Répéter l'exercice deux fois
- Faire les deux côtés D et G

## EXERCICES





2

# Relaxation

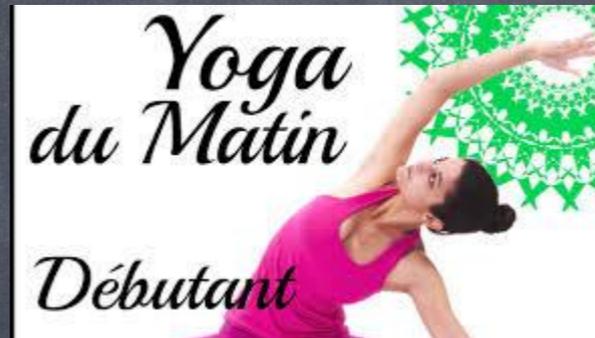


Bien s'hydrater

## Relaxation yoga

Utiliser la musique suivante :

<http://www.viewpure.com/BPezxUXiW1k?start=0&end=0>



Lien vidéo

<http://www.viewpure.com/-ZSYkzNylZM?start=0&end=0>

ET... CA A QUOI DE BON DE PRATIQUER LE YOGA?

<p>CA OXIGENE MON CERVEAU</p>	<p>CA FORTIFIE MON COEUR</p>	<p>CA AMELIORE MA POSTURE</p>	<p>CA APAISE MON MENTAL</p>	<p>CA AMELIORE MON SOMMEIL</p>
<p>CA DIMINUE MON STRESS</p>	<p>CA ME FAIT SOURIRE DE L'INTERIEUR</p>	<p>CA GUERIT AU NIVEAU PHYSIQUE ET EMOTIONNEL</p>	<p>CA ME PERMET DE PLUS ME CONCENTRER</p>	<p>CA AMELIORE MON SOMMEIL</p>
<p>CA AUGMENTE MA LIBIDO!</p>	<p>CA M'ENSEIGNE A ADMIRER LA CAPACITE DE MON CORPS</p>	<p>CA M'AIDE A DEVELOPPER LA PATIENCE</p>	<p>CA ME REMPLIT D'ENERGIE</p>	<p>CA FORTIFIE MA GRATITUDE</p>



# Bonnes séances et prenez soin de vous !!!

Je vous souhaite une bonne semaine  
Et n'hésitez pas à me solliciter pour toutes questions !!

## Vidéos inspirantes ....

Voici une vidéo que je trouve très intéressante d'un grand champion :

**Edgar Grospiron champion olympique en ski de bosse**

Lien vidéo

<http://www.viewpure.com/Y4pkatCsKpl?start=0&end=0>

1- Donnez vous un objectif ????

2- Remettez vous en question !!

3- Faîtes vous plaisir !!!

## 3 Citations inspirantes en lien avec la vidéo :

« Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. »

Oscar Wilde

« Si le plan ne fonctionne pas, change le plan mais jamais le but ! »

Anonyme

« Les perdants arrêtent quand ils échouent, les gagnants échouent jusqu'à ce qu'ils réussissent...! »

Robert Kiyosaki