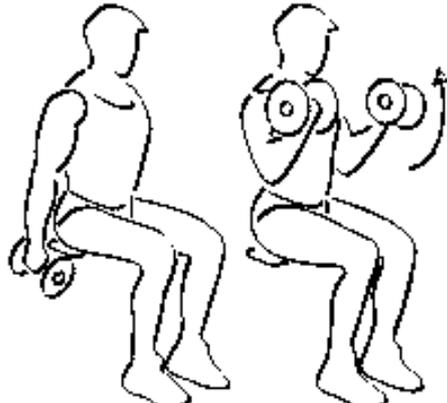
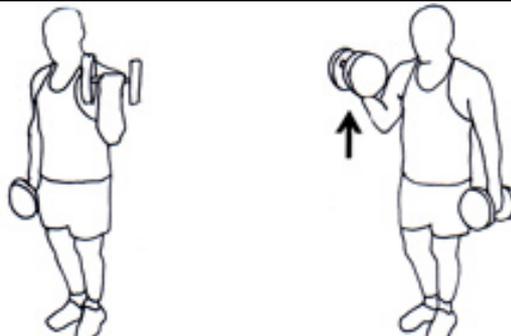
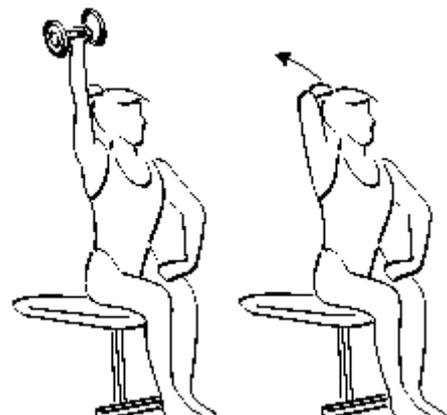


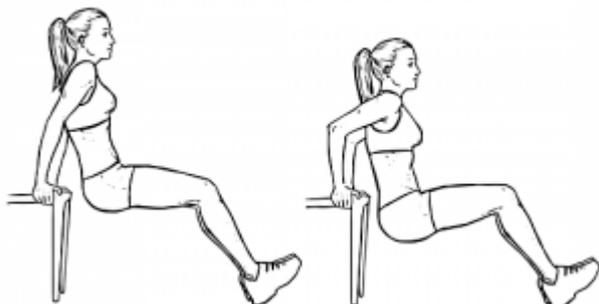
## EXERCICES RENFORCEMENT MUSCULAIRE HAUT DU CORPS

| BICEPS  |  |
|---|--|
|  | <p>Matériel : 1 chaise – 2 bouteilles d'eau</p> <p>Assis sur une chaise - ramener les bouteilles d'eau de manière simultanée à hauteur des épaules - rotation des bouteilles au dessus du prolongement des cuisses</p> <p>Sécurité : Dos en appui sur le dossier de la chaise - contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos – les coudes doivent rester coller aux côtes</p> |

| BICEPS   |   |
|--|---|
|  | <p>Matériel : 2 bouteilles d'eau</p> <p>Debout – pieds largeur épaules – ramener de manière alternative les bouteilles à hauteur des épaules – Rotation des bouteilles passé le prolongement des hanches</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos – les coudes doivent rester coller aux côtes</p> |

| TRICEPS   |   |
|---|---|
|  | <p>Matériel : 1 chaise et 1 bouteille d'eau</p> <p>Assis sur une chaise – le coude au niveau de la tête – la bouteille derrière la tête – ramener l'avant bras en extension – le coude reste fixe</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos</p> |

### TRICEPS

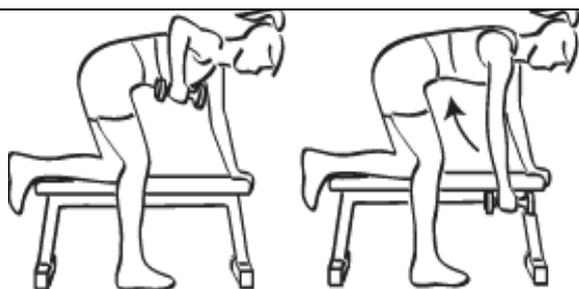


Matériel : 1 chaise

Les 2 mains en appui sur le devant de la chaise – jambes en position semi fléchie en appui sur les talons – descendre les fesses vers le sol et remonter

Sécurité : Les coudes doivent se plier vers l'arrière et non sur le côté – le dos doit rester en contact avec le rebord de la chaise sur la descente vers le sol

### DOS

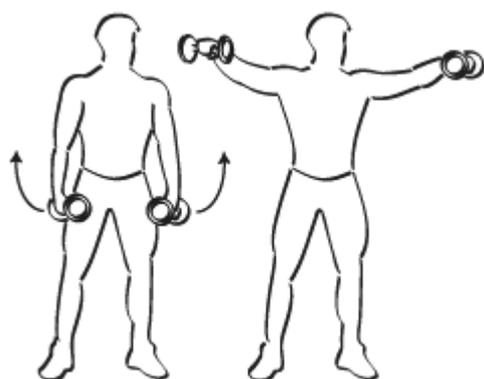


Matériel : 1 banc ou 2 chaises côte à côte et 1 bouteille d'eau

Une main et une jambe en appui sur le support – une jambe en appui au sol - bras tendu dans le prolongement de l'épaule - remonter le coude à hauteur du dos - avant bras à 90° - resserrer les omoplates sur la fin du mouvement

Sécurité : Positionnement du dos, contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos

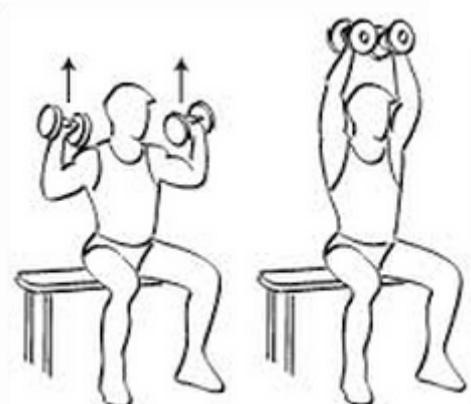
### EPAULES



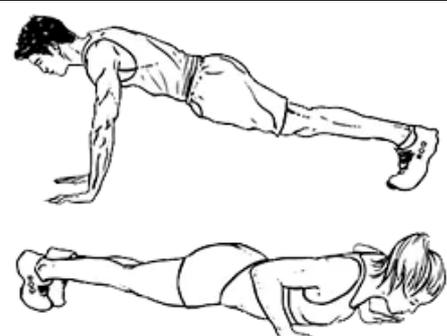
Matériel : 2 bouteilles d'eau

Position debout – appui largeur épaule – élévation latérale

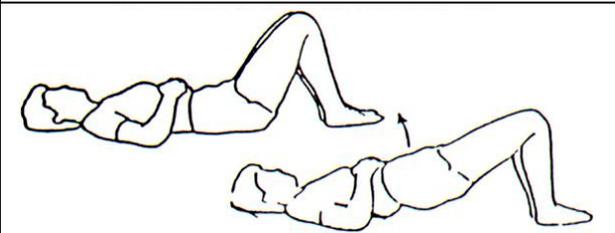
Sécurité : bras en position semi tendue pour protéger l'articulation du coude – contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos

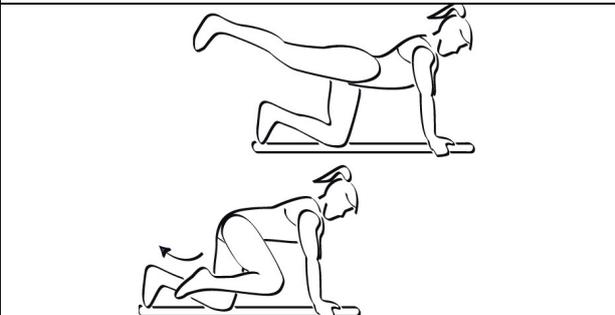
| <b>EPAULES</b>  |   |
|---|---|
|  | <p>Matériel : 1 chaise et 2 bouteilles d'eau</p> <p>Position assise – bras à 90° - extension des bras – amener les bouteilles au dessus de la tête – rotation des bouteilles au dessus du prolongement de la tête</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos</p> |

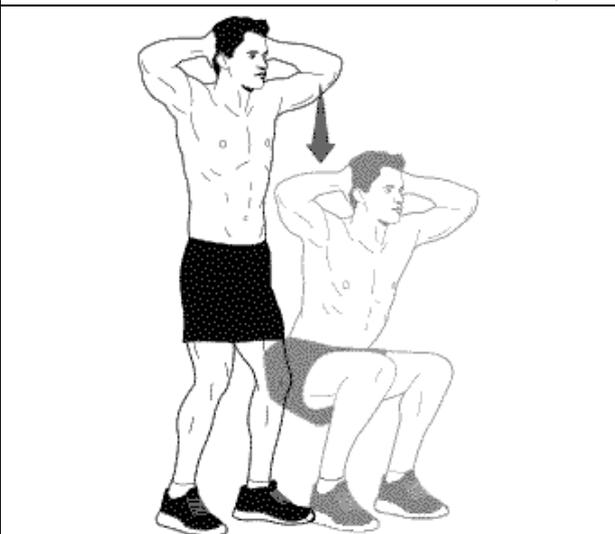
| <b>PECTORAUX</b>  |   |
|---|---|
|  | <p>Matériel : 1 mur</p> <p>Appuis des pieds largeur épaule à 30 / 40 cm du mur – les mains au mur deux fois largeur épaule – flexion des bras pour rapprocher le haut du corps du mur</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos – lors de la flexion des bras les mains ne doivent pas être au-dessus des épaules</p> |

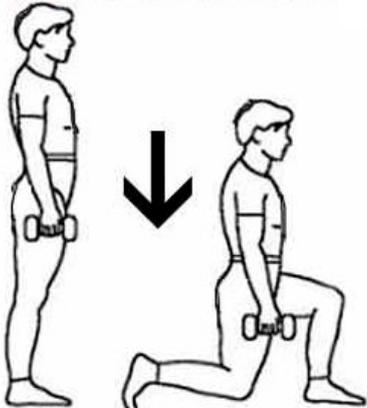
| <b>PECTORAUX</b>  |   |
|---|---|
|  | <p>Matériel : Sol ou 1 table</p> <p>Appuis des pieds largeur épaule – les mains deux fois largeur des épaules – flexion des bras pour rapprocher le haut du corps du sol ou de la table</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos</p> |

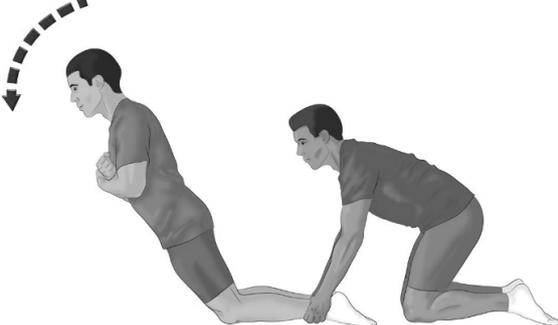
## EXERCICES RENFORCEMENT MUSCULAIRE BAS DU CORPS

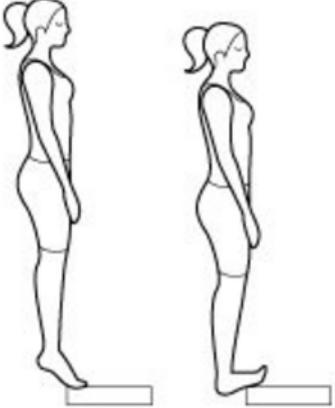
| FESSIERS  |   |
|---|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Allongé au sol – jambes fléchies – pieds au sol – élévation du bassin</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers</p> |

| FESSIERS   |   |
|--|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>En appui sur les mains largeur épaule – en appui sur un genou – alterner flexion et extension de la jambe</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos</p> |

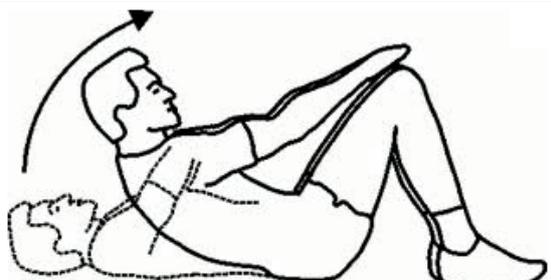
| QUADRICEPS  |   |
|---|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Bassin en rétroversion (fesses en arrière) – fléchir les jambes à 90° - enchaîner extension et flexion – les bras tendus devant, peuvent être une aide à l'équilibre lors de la flexion</p> <p>Alternative : Assis – debout sur ne chaise en appui sur un mur</p> <p>Sécurité : Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds – garder le regard à l'horizontal pour éviter de courber le dos</p> |

| <b>QUADRICEPS – ISCHIOS – FESSIERS</b>  |  |
|---|--|
|  | <p>Matériel : Sans matériel ou avec 2 bouteilles d'eau</p> <p>Les deux appuis à hauteur – Avancer un appui – fléchir les deux jambes à 90° - Ramener l'appui à hauteur du pied arrière – garder le buste droit et le regard à l'horizontal – Possibilité de le faire avec 2 bouteilles d'eau</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos</p> |

| <b>ISCHIOS</b>   |   |
|--|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Sur les deux genoux – Pieds maintenus au sol – bras croisés devant la poitrine – descendre légèrement vers l'avant et revenir en position initiale</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer ou courber le dos</p> |

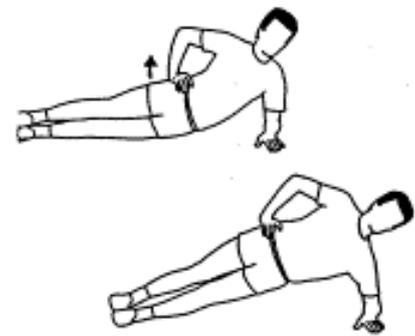
| <b>MOLLETS</b>  |   |
|---|---|
|  | <p>Matériel : 1 marche d'escalier</p> <p>En position verticale – les 2 appuis largeur épaule – les mains en appui au mur pour maintenir l'équilibre – monter pointe des pieds – enchaîner descente des talons dans le vide sous le niveau de la pointe des pieds – toujours maintenir jambes tendues sur l'intégralité du mouvement</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos</p> |

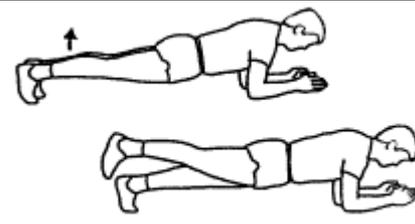
## EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE CEINTURE ABDOMINALE ET LOMBAIRE

| ABDOMINAUX  |   |
|---|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Allonger au sol – jambes fléchies – pieds au sol – bras tendus – remonter le buste vers le haut de façon à toucher les genoux avec les mains</p> <p>Sécurité : Ne pas mettre les mains derrière la tête</p> |

| ABDOMINAUX   |   |
|--|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Allongé au sol – les mains en appuis au sol le long du corps – jambes fléchies – pieds au sol – ramener les genoux en direction de la tête de façon à décoller à minima les fesses, si possible le bas du dos</p> <p>Sécurité : Ne pas travailler par à coups</p> |

| <b>GAINAGE</b>  |  |
|---|--|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Position initiale, en appuis sur les deux genoux et les deux mains - lever une jambe et le bras opposé – activité statique</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos – ne pas bloquer la respiration</p> |

| <b>GAINAGE</b>   |   |
|--|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Position initiale latérale, en appui sur les pieds et l'avant bras – descendre et monter le bassin</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos – ne pas bloquer la respiration – Vu de dessus l'épaule, le bassin et les chevilles doivent être alignés</p> |

| <b>GAINAGE</b>  |   |
|---|---|
|  | <p>Sans matériel</p> <p>Position initiale, en appuis pointes de pieds et avant bras – pour complexifier l'exercice, lever une jambe puis l'autre – possibilité de lever une jambe et le bras opposé – activité statique</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos – ne pas bloquer la respiration</p> |