

Livret d'exercices de renforcement musculaire

Niveau 2



Réalisé par l'équipe de rééducation
Centre Grancher Cyrano

Comment construire sa séance

- ❖ Pour votre séance il vous faut :
 - Une durée totale de la séance de 30 à 50 min max
 - Un échauffement d'environ 10min
 - Choisir entre 6 à 8 exercices différents
 - Les effectuer entre 40sec à 1min d'effort
 - Inter coupé de récupération entre 15 à 30sec
 - Prévoir une séance d'étirement dans la semaine
- ❖ Faire attention :
 - L'évolution peut se déterminer en augmentant la durée de l'effort, ou le nombre d'exercices, mais il faut que l'évolution soit progressive !
 - Pour le matériel, vous pouvez vous munir d'haltères, ou si vous n'en avez pas, adaptez-vous avec des bouteilles d'eau (0.5, 1 ou 2L). Nous vous conseillons également une montre connectée ou un saturomètre pour travailler à votre fréquence cardiaque d'entraînement préalablement retenue lors de votre séjour.
 - La posture, notamment s'il y a une opération.
 - Savoir s'écouter et ne pas trop forcer.
 - La respiration : expirer pendant l'effort et inspirer lors du relâchement.
 - L'hydratation, importante lors de vos séances !
 - Pour une motivation sans égale, pensez à planifier vos séances au cours de votre semaine, et créez-vous une routine, cela permettra de tenir sur le long terme. Réaliser une séance 2 à 3 fois par semaine.



Certains exercices proposés sont réalisables assis pour plus de confort et de sécurité. Attention au manque d'équilibre.

A ne pas réaliser si c'est trop difficile pour vous.

Semainier de renforcement musculaire



Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi



Dimanche

Notes



ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Mobilisation des chevilles :

- ❖ Debout, gardez vos pieds à plat écartés à la largeur du bassin. Décollez vos talons, reposez puis décollez vos orteils.



Mobilisation des genoux :

- ❖ Debout, pliez légèrement les genoux puis revenez à la position initiale.



Mobilisation des hanches :

- ❖ Debout, gardez vos pieds à plat écartés à la largeur du bassin. Tournez les hanches dans un sens. Faites la même chose en sens inverse.



Mobilisation des épaules :

- ❖ Tournez les épaules dans les deux sens.



Mobilisation du coude :

- ❖ Pliez le coude, main niveau épaule et tendez le bras devant vous.



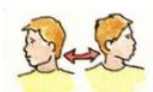
Mobilisation des poignets :

- ❖ Entremêlez vos doigts puis tournez vos poignets en gardant vos paumes de mains collées.
- ❖ Faites la même chose dans l'autre sens.
- ❖ Vous pouvez également tourner les poignets dans tous les sens.



Mobilisation des cervicales :

- ❖ Dessinez des petits cercles avec votre nez pour mobiliser vos cervicales. Commencez en douceur et progressivement puis augmentez l'amplitude. Faites la même chose en sens inverse.
- ❖ Faites des « oui » avec votre tête en la déplaçant de haut en bas: on regarde légèrement le plafond puis on baisse la tête pour regarder le sol devant ses pieds. Inspirez quand vous levez la tête et soufflez en baissant la tête.
- ❖ Faites des « non » avec votre tête en la déplaçant d'un côté à un autre



Mouvement du
Oui - Non

EXERCICES RENFORCEMENT MUSCULAIRE

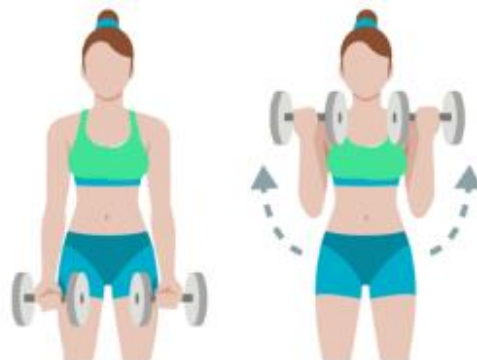
HAUT DU CORPS

BICEPS

Matériel : 2 haltères

Debout – pieds largeur bassin – ramener de manière alternative ou simultanément les haltères à hauteur des épaules en soufflant – garder toujours les paumes de mains vers le haut – descendre doucement en inspirant, s'arrêter au niveau du bassin et remonter.

Sécurité : contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos – les coudes doivent rester coller aux côtes



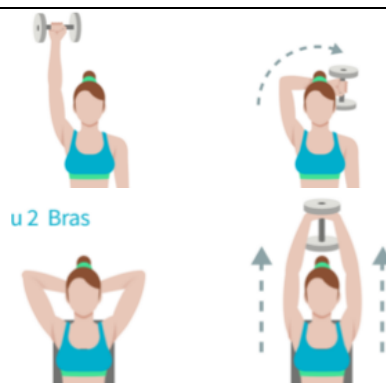
TRICEPS

Matériel : 1 ou 2 haltère(s)

Assis sur une chaise ou debout – le coude au niveau de la tête – l'haltère derrière la tête – amener l'avant-bras vers le haut en soufflant – le coude reste fixe – inspirer en descendant l'haltère au niveau de la tête. Faites de même avec l'autre bras

Sécurité : contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer.



TRICEPS

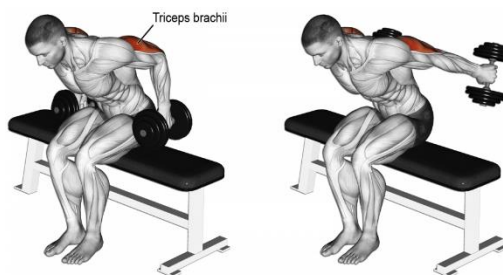
Matériel : 1 chaise et 2 haltères

Buste légèrement en avant, main au niveau du bassin – tendre les bras en arrière en soufflant – inspirer en revenant

Si trop difficile, le faire une main après l'autre.

Sécurité : les coudes doivent se tendre vers l'arrière – le dos doit rester droit

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer.



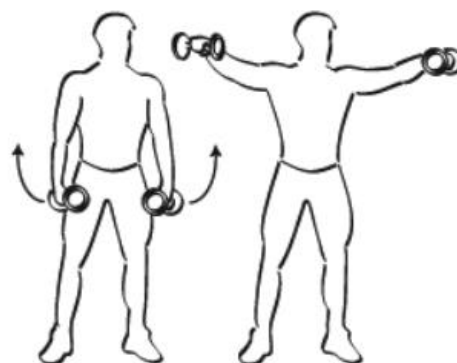
EPAULES

Matériel : 2 haltères

Position debout – pieds largeur bassin – lever les bras tendu sur le côté et/ou devant soi, jusqu'à hauteur des épaules en soufflant et revenir en inspirant

Sécurité : contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos. Ne pas dépasser hauteur d'épaule

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer.



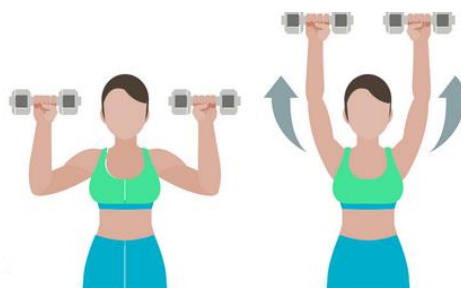
EPAULES

Matériel : 2 haltères

Position assise ou debout – bras à 90° - lever les bras – amener les bouteilles/ haltères au-dessus de la tête en soufflant – revenir en inspirant

Sécurité : contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer.



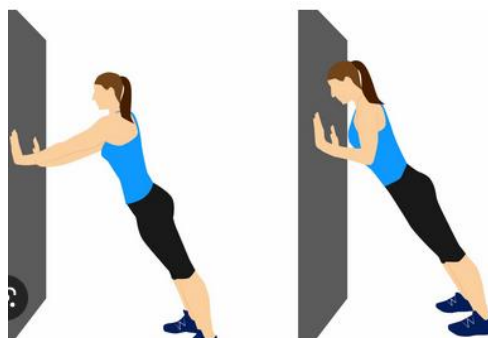
PECTORAUX

Matériel : mur ou tapis de sol

Appui des pieds largeur bassin – adapter le placement des pieds vis-à-vis du mur en fonction de la difficulté souhaitée (plus les pieds seront proches, plus ça sera facile) – les mains au mur un peu plus écartée que la largeur des épaules – plier les bras pour rapprocher le haut du corps du mur en inspirant et revenir bras tendus en soufflant – idem si c’est sur un tapis

Sécurité : contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer.



DELTOIDES

Matériel : 2 bouteilles d’eau ou 2 haltères

Position debout – pieds largeur bassin – genoux légèrement fléchis - mouvement alterné de bras vers l’avant – ne pas bloquer la respiration

Sécurité : contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos

Attention : sternotomie/ lobectomie : Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer ou ne pas mettre de poids.



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE CEINTURE ABDOMINALE ET LOMBAIRE

ABDOMINAUX

Matériel : chaise ou au mur

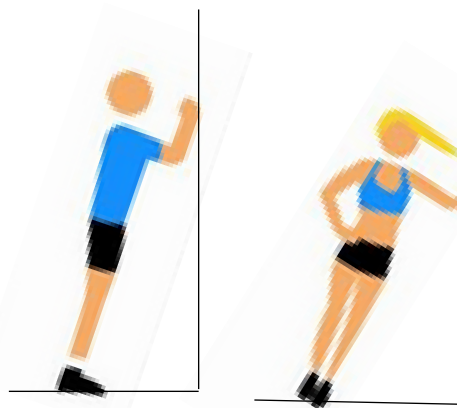
En appui sur les mains au bord de la chaise ou contre un mur – alignement épaules, bassin et chevilles – tenir la position de gainage

Pareil mais sur un seul coude, sur le côté – ne pas bloquer la respiration

Effectuer sur un support plus bas pour plus de difficulté (table/sol)

Sécurité : ne pas cambrer ou avoir les fesses trop hautes

Attention sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer



ABDOMINAUX

Matériel : haltères et chaise

Assis sur une chaise – déplacer votre buste sur le côté pour amener les deux mains (avec ou sans haltère) d'un côté et de l'autre de vos cuisses – souffler en allant sur le côté et inspirer en revenant en position initiale

Sécurité : ne pas cambrer le dos

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer



ABDOMINAUX

Matériel : chaise ou mur

Débuter en position de pompe – mains en dessous des épaules – alignement épaules, fesses et chevilles – ramener un genou plié entre ses bras tendus en soufflant (si trop facile ramener le genou vers le coude opposé) – ne pas bloquer la respiration

Sécurité : ne pas courber ou creuser le dos



ABDOMINAUX

Matériel : tapis de sol

Allonger au sol – jambes fléchies – pieds au sol – bras tendu – remonter le buste vers le haut de façon à décoller les épaules légèrement du tapis en soufflant – revenir en inspirant

Sécurité : ne pas mettre les mains derrière la tête.

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer



ABDOMINAUX

Matériel : chaise

Assis sur le bord de la chaise – ne pas toucher avec le dos le dossier – venir, dos droit, toucher le dossier avec le haut du dos. Inspirer en montant et souffler en descendant le buste

Sécurité : ne pas avoir le dos rond ou creux

Exercice à réaliser si l'exercice au sol est trop difficile.



ABDOMINAUX

Matériel : chaise

Assis sur le bord de la chaise – dos droit – mains sur le bord de la chaise – venir monter un ou les deux genoux en même temps.

Souffler en montant les genoux, inspirer en descendant. Tendre les pointes de pied

Evolution : ne pas reposer les pieds au sol

Sécurité : ne pas courber ou creuser le dos



DOS

Matériel : tapis de sol

Position initiale : 4 pattes : mains en dessous des épaules – genoux à écartement du bassin - en appui sur les deux genoux et les deux mains - tendre une jambe et le bras opposé en soufflant – ne pas bloquer la respiration

Sécurité : contraction des abdos et fessiers - ne pas creuser le dos

Attention : sternotomie/ lobectomie : à partir de 3 mois post-op. Si vous sentez une sensibilité, ne pas effectuer



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BAS DU CORPS

FESSIERS

Matériel : tapis de sol

Allongé au sol – les mains en appui au sol le long du corps – jambes fléchies – pieds au sol écartés largeur des genoux - soulever les fesses pour avoir un alignement épaules, fesses et genoux – ne pas bloquer la respiration

Sécurité : ne pas travailler par à-coups et monter les fesses trop haut pour ne pas cambrer le dos



FESSIERS

Matériel : aucun

Debout face au mur – mains écartées niveau des épaules sur le mur et coudes légèrement pliés – corps droit - tendre jambe vers l'arrière en soufflant – revenir pieds à écartement du bassin

Sécurité : garder le dos droit et ne pas monter la jambe trop haute

Exercice à réaliser si l'exercice au sol est trop difficile.



ADDUCTEURS

Matériel : tapis de sol

Allongé sur le côté – la jambe du dessous pliée – la jambe du dessus tendue – monter la jambe du dessus toujours tendue en soufflant – descendre la jambe en inspirant

Sécurité : garder le dos droit et ne pas monter la jambe à plus de 45°



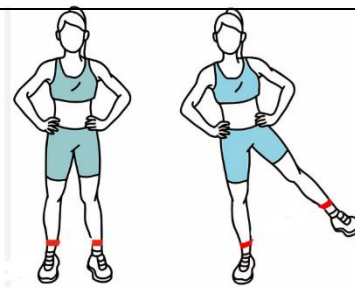
ADDUCTEURS

Matériel : aucun ou élastique

Debout avec le mur sur le côté – une main posée sur le mur – corps droit – tendre jambe sur le côté en soufflant – ramener le pied à côté de l'autre en inspirant – contrôler le retour. Evolution : attacher un élastique entre les deux pieds

Sécurité : garder le dos droit et ne pas monter la jambe à plus de 40°

Exercice à réaliser si l'exercice au sol est trop difficile.

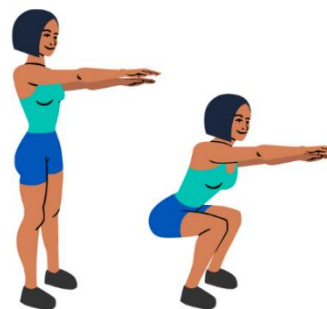


QUADRICEPS

Matériel : aucun ou chaise

Pieds à écartement du bassin - fléchir les jambes à 90° - Se relever en inspirant et se baisser en soufflant – les bras tendus en avant peuvent aider pour l'équilibre

Sécurité : les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds – garder le regard à l'horizontal pour éviter de courber le dos

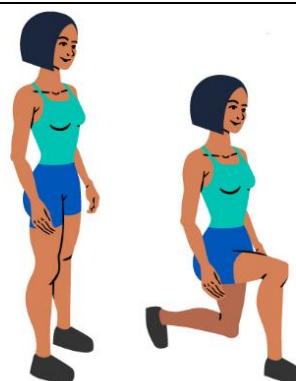


QUADRICEPS

Matériel : sans matériel ou 2 haltères

Pieds à écartement du bassin – Avancer un pied – fléchir les deux jambes à 90° en soufflant – remonter en inspirant- revenir 2 pieds à écartement du bassin – garder le buste droit et le regard à l'horizontale – Possibilité de le faire avec 2 bouteilles d'eau ou 2 haltères

Sécurité : le genou ne doit pas dépasser la pointe de pieds - contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos



QUADRICEPS

Matériel : sans matériel, 2 haltères

Pieds à écartement du bassin – écarter un appui sur le côté – fléchir la jambe écarté à 90° en soufflant - Revenir les 2 pieds à écartement du bassin en inspirant – garder le buste droit et le regard à l’horizontale
L’évolution peut se faire en rajouter dans un second temps les haltères.

Sécurité : contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos



PSOAS

Matériel : sans matériel

Monter les genoux en soufflant en alternant – garder le dos droit
S’aider d’un mur ou d’une chaise s’il y a des problèmes d’équilibre.

Sécurité : contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos



ISCHIO-JAMBIERS

Matériel : sans matériel

Plier le genou pour amener le pied le plus proche possible des fesses en soufflant – garder le dos droit
S’aider d’un mur ou d’une chaise s’il y a des problèmes d’équilibre.

Sécurité : contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos



MOLLETS

Matériel : sans matériel

Monter sur pointe de pied en soufflant – conserver le corps droit – possibilité de le faire sur une marche et avec haltères dans les mains pour plus de difficulté
S’aider d’un mur ou d’une chaise s’il y a des problèmes d’équilibre.

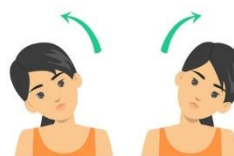
Sécurité : contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos



ETIREMENTS

Trapèzes, Cou :

- ❖ Relâchez les épaules et penchez lentement et sans forcer la tête vers l'une d'elle. Utilisez votre main pour tirer légèrement votre tête et accentuer l'étirement en soufflant. Une fois celui-ci ressenti à la base du cou, et non à la base du crâne, tenez la position quelques secondes tout en respirant.



Biceps :

- ❖ Bras derrière le dos et doigts entrelacés, orientez les paumes des mains vers le bas. Élevez ensuite les bras lentement jusqu'à que vous ressentiez un étirement dans les biceps.



Triceps :

- ❖ En position assise ou debout, fléchissez un bras et faites le passer derrière votre tête. Utilisez la main restée libre pour appuyer doucement sur votre coude.



Deltoïdes :

- ❖ Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.



Lombaires :

- ❖ Agenouillé, fesses posées sur les talons, penchez-vous en avant, en gardant le dos droit, et tendez les bras en posant les mains au sol. Essayez simultanément d'avancer le plus possible les mains tout en reculant les fesses en direction des talons.



Grand droit, Obliques :

- ❖ Bras tendus au-dessus de la tête et mains entrecroisées. Poussez les paumes des mains vers le plafond, sans élever les épaules, jusqu'à que vous ressentiez un étirement dans les abdominaux. Faites de même en se penchant légèrement sur le côté en soufflant.



Ischio-jambiers :

- ❖ Assis sur une chaise ou debout, tendez une jambe et pliez l'autre. Penchez-vous vers l'avant et essayez de progresser le long de votre jambe jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les ischio-jambiers.
- ❖ Les plus souples peuvent attraper la pointe de leur pied voir même leur talon. Essayez de garder le dos droit.



Quadriceps :

- ❖ Debout, pliez une jambe vers l'arrière et saisissez votre pied au niveau de la cheville avec la main du même côté. Accrochez-vous à un support pour conserver l'équilibre.
- ❖ Tirez avec votre bras afin d'accentuer l'étirement de la cuisse en rapprochant le talon de votre fesse, en soufflant.
- ❖ Réalisez ce mouvement lentement, en veillant à garder les deux cuisses côte à côte et à conserver le torse droit.



Mollets :

- ❖ Debout face à un mur, ou tout support équivalent, faites un pas en avant, en fléchissant la jambe avancée et gardez la jambe arrière tendue. Penchez-vous, mains sur le mur, en maintenant le talon au sol et en amenant le poids du corps sur la jambe avant. Votre tête, votre hanche et votre talon doivent restés dans le même alignement. Veillez à ne pas arrondir ou cambrer le dos.



Fessiers :

- ❖ En position assise, tendez les jambes et pliez l'une d'elle pour la faire passer au-dessus de la cuisse opposée, et vous retrouver jambes croisées. Rapprochez le talon des fesses et le genou de la poitrine pour accentuer l'étirement. Vous pouvez aussi placer le bras qui est opposé à la jambe pliée sur le genou, tout en effectuant une rotation vers l'arrière. Veillez à garder le dos bien droit, et n'hésitez pas à vous servir d'une de vos mains comme appui.



Adducteurs :

- ❖ En position assise, pliez les jambes en ramenant les pieds l'un contre l'autre.
- ❖ Placez les mains sur les pointes de pieds ou sur les chevilles et descendez lentement les genoux en direction du sol en essayant simultanément de rapprocher les talons du bassin. Veillez à garder le dos bien droit.

