



LIVRET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Préparé par :

L'équipe de rééducation et de
réadaptation



SOMMAIRE

01

Introduction

02

Conseils pour bien poursuivre vos
exercices à la maison

03

Activités Physiques Adaptées
pour tous

04

Comment construire votre
séance de renforcement
musculaire à la maison ?

05

Fiche de séance de
renforcement musculaire

06

Suivi mensuel – Renforcement
musculaire à domicile

07

Suivi mensuel – Marche

08

Emploi du temps de ma
semaine

09

Echauffement

10

Exercices

11

Etirements



Ce livret de renforcement musculaire a été conçu spécialement pour vous accompagner après votre rééducation, afin de vous permettre de prolonger les bénéfices du travail effectué au centre et de rester acteur de votre santé au quotidien.

Durant votre prise en charge, vous avez appris à mieux connaître votre corps, à bouger de manière plus fonctionnelle, et à renforcer les muscles essentiels à votre équilibre, votre mobilité et votre bien-être général.

Ce livret reprend les bases essentielles de ce que vous avez pratiqué ici, avec des exercices simples, progressifs et réalisables à la maison, sans matériel ou avec peu d'équipement.

Pourquoi poursuivre le renforcement musculaire ?

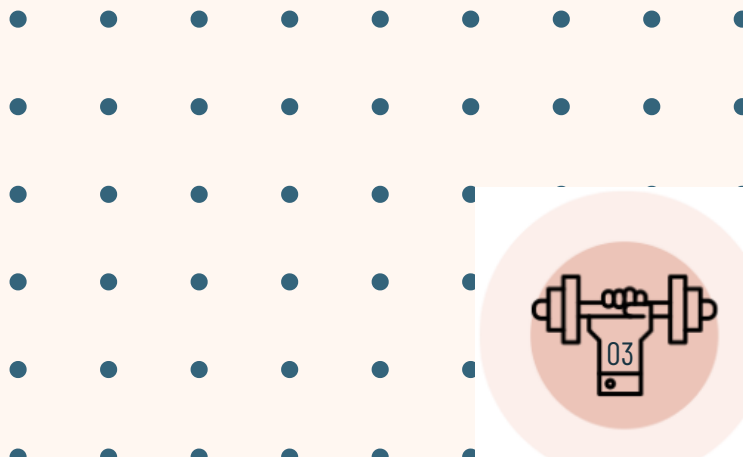
Le renforcement musculaire ne se limite pas à un objectif esthétique ou sportif. Il joue un rôle central dans la prévention des douleurs, la protection des articulations, l'amélioration de la posture et le maintien d'une bonne autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. Que ce soit pour marcher, monter les escaliers, porter des charges ou simplement se sentir plus stable et plus en forme, un corps renforcé est un corps plus fonctionnel et plus résilient.

Continuer ces exercices après la rééducation, c'est :

- Prévenir les récives ou les douleurs chroniques
- Maintenir et améliorer les résultats obtenus au centre
- Gagner en confiance dans vos mouvements
- Conserver votre autonomie et votre qualité de vie
- Prendre soin de vous de façon durable

Ce programme ne remplace pas une activité physique régulière ou un suivi médical si nécessaire, mais il constitue une base solide, accessible à tous, pour rester actif(ve) en toute sécurité.

À vous de jouer maintenant : prenez quelques minutes, quelques fois par semaine, et votre corps vous remerciera.



CONSEILS POUR BIEN POURSUIVRE VOS EXERCICES À LA MAISON



Faites évoluer progressivement vos séances :

- Vous pouvez augmenter la durée de l'effort, le nombre de répétitions ou le nombre d'exercices. L'important est de progresser à votre rythme, sans brûler les étapes.

Utilisez du matériel adapté :

- Si vous disposez d'haltères, utilisez-les. Sinon, des bouteilles d'eau de 0,5 L, 1 L ou 2 L peuvent parfaitement faire l'affaire. Une montre connectée ou un saturomètre peut également vous aider à contrôler votre fréquence cardiaque, en vous basant sur les repères établis lors de votre rééducation.

Soignez votre posture :

- Portez une attention particulière à votre alignement corporel, surtout en cas d'opération récente. Une bonne posture réduit les risques de douleurs ou de blessures.

Écoutez votre corps :

- Il est normal de ressentir un peu de fatigue, mais jamais de douleur vive ou anormale. Respectez vos limites et n'hésitez pas à adapter les exercices si besoin.

Respirez correctement :

- Expirez pendant l'effort, inspirez lors du relâchement. Une respiration bien maîtrisée améliore l'efficacité des mouvements et aide à mieux gérer l'effort.

Hydratez-vous régulièrement :

- Boire suffisamment est essentiel pendant et après vos séances. Ne négligez pas l'hydratation, même pour des efforts modérés.

Créez-vous une routine :

- Pour rester motivé(e) dans la durée, planifiez vos séances dans votre semaine. L'idéal est de pratiquer 2 à 3 fois par semaine. Une régularité, même modeste, est bien plus bénéfique qu'un effort ponctuel.



RECOMMANDATION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Etirement

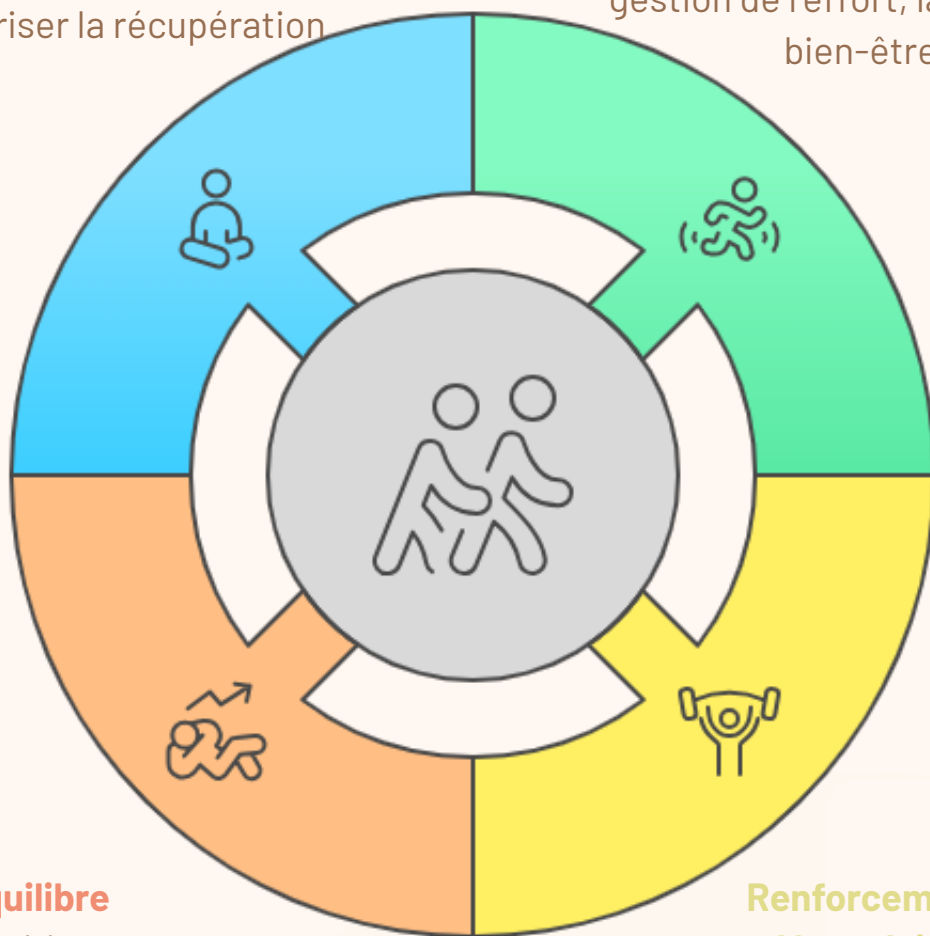
Améliore la flexibilité, la mobilité articulaire et réduit les tensions

Fréquence : Quotidiennement,
avec des étirements légers et doux
Bénéfices : Ils aident à prévenir les tensions, améliorer la posture, réduire les blessures et favoriser la récupération

Endurance

La capacité du corps à maintenir un effort prolongé grâce à un système cardio-respiratoire efficace

Fréquence : 3 à 5 fois par semaine
Bénéfices : améliore la santé du cœur, la gestion de l'effort, la récupération et le bien-être général



Equilibre

C'est la capacité à maintenir une posture stable, immobile ou en mouvement, grâce à la coordination des sens et des muscles

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine
Bénéfices : réduit le risque de chutes, améliore la posture, la coordination et la fluidité des mouvements au quotidien

Renforcement Musculaire

Solliciter les muscles avec une résistance pour augmenter leur force, leur tonus et leur endurance

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine
Bénéfices : améliore la posture, prévient les blessures, booste le métabolisme et contribue à la santé globale



COMMENT CONSTRUIRE VOTRE SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE À LA MAISON ?

Une séance de renforcement musculaire efficace peut durer entre 30 et 50 minutes au total. Elle doit suivre une structure claire, en respectant des temps d'effort, de récupération et un choix d'exercices adaptés à votre niveau.

1. Échauffement (10 minutes environ)

Commencez toujours par un échauffement général pour préparer vos muscles, vos articulations et votre système cardio-respiratoire à l'effort.

2. Bloc de renforcement musculaire (20 à 35 minutes)

Vous pouvez construire votre séance selon deux formats :

Option 1 : En circuit (travail varié, enchaîné)

- Choisissez 6 à 8 exercices différents
- Faites chaque exercice pendant 45 secondes
- Prenez 15 secondes de récupération pour passer au suivant
- Une fois tous les exercices réalisés, prenez 1 minute de récupération
- Répétez l'ensemble du circuit :
 - 4 fois si vous avez choisi 6 exercices
 - 3 fois si vous avez choisi 8 exercices

Avantage : plus ludique, plus cardio, moins monotone

Durée estimée : 30 à 40 minutes avec échauffement

Option 2 : Par répétition d'exercice (travail ciblé + de récup)

- Choisissez également 6 à 8 exercices
- Effectuez le même exercice 3 à 4 fois d'affilée, à raison de 45 secondes d'effort, entrecoupées de 15 secondes de récupération
- Prenez 1 minute de récupération avant de passer au suivant

Avantage : permet de cibler davantage un groupe musculaire à la fois

Durée estimée : 35 à 50 minutes avec échauffement

3. Retour au calme et la cohérence cardiaque

- le retour au calme permet au corps de récupérer progressivement. Il aide à faire redescendre le rythme cardiaque, à détendre les muscles et à éviter les étourdissements : durée 5 à 10 minutes (mouvements lents, étirements doux, respiration calme)
- La cohérence cardiaque est une respiration lente et régulière. Elle aide à calmer le cœur, à réduire le stress et à favoriser la récupération : durée : 5 min (inspirer 5 secondes / expirer 5 secondes)

4. Étirements (à prévoir dans la semaine)

Même si les étirements ne sont pas obligatoires après chaque séance, il est conseillé de faire une

- séance spécifique d'étirement au moins 1 fois par semaine, pour : gagner ou entretenir
- sa souplesse, diminuer les tensions musculaires, favoriser la récupération





Date : _____ Durée prévue : _____ min

Échauffement (10 min)

N°	Exercice	Durée Effort	Récup	Nb de tours	Fait ?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Rappel : prenez 1 minute de récupération entre chaque tour (en circuit) ou entre chaque exercice (en mode répétition).

À ne pas oublier :

Bien respirer : Expirez à l'effort, inspirez au repos

Boire de l'eau régulièrement

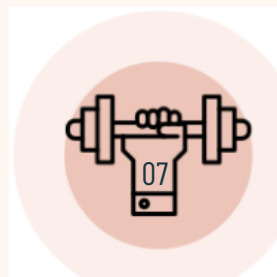
Adapter les mouvements si besoin

Stopper en cas de douleur anormale

☐ **Retour au calme:** mouvements lents, étirements doux, respiration calme

☐ **Cohérence cardiaque :** 5min
Étirements :
☐ A faire : _____

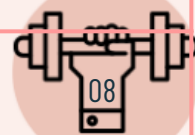
Notes ou ressentis : _____



SUIVI MENSUEL - RENFORCEMENT MUSCULAIRE À DOMICILE

Objectif : 2 à 3 séances par semaine - À remplir après chaque séance

Date	Nb d'exercices	Durée (min)	Ressenti	Commentaire libre
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	

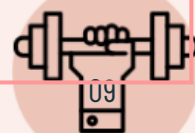


07

SUIVI MENSUEL - MARCHÉ À DOMICILE

Objectif : 2h30 à 5h de marche à répartir dans la semaine - À remplir après chaque séance

Date	Distance	Durée (min)	Ressenti	Commentaire libre
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	
			  	





Emploi du temps de ma semaine

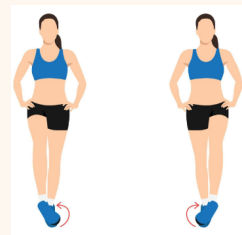
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H - 9H							
9H - 10H							
10H - 11H							
11H - 12H							
12H - 13H							
13H - 14H							
14H - 15H							
15H - 16H							
16H - 17H							
17H - 18H							



09 ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

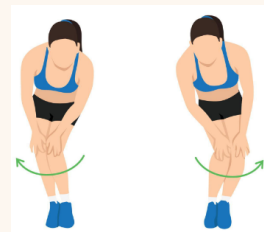
Mobilisation des chevilles :

- ❖ 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.



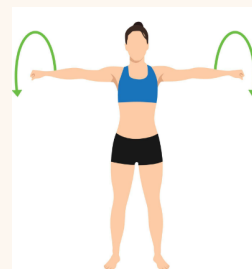
Mobilisation des hanches :

- ❖ 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.

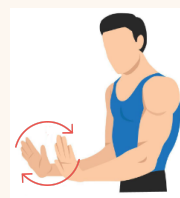


Mobilisation du coude :

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

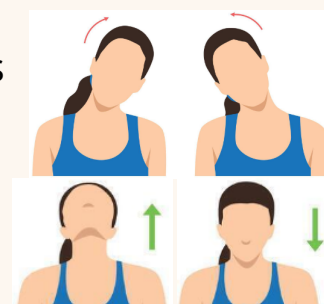
Mobilisation des poignets :

- ❖ 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 » et des « non » avec votre tête



Pourquoi ? Aide à porter, pousser, tirer sans s'essouffler ; important pour l'autonomie.

BICEPS

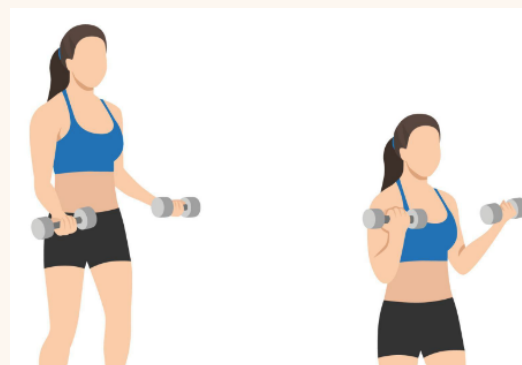
Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, abdos et fessiers engagés.

Mouvement : Ramener les haltères vers les épaules, paumes vers le haut.

Souffler en montant, inspirer en redescendant doucement jusqu'au bassin.

Sécurité : Coudes collés au corps, pas d'élan, dos gainé pour éviter de cambrer.



TRICEPS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, buste légèrement penché en avant, dos droit, genoux souples, coudes pliés à 90°, collés au corps.

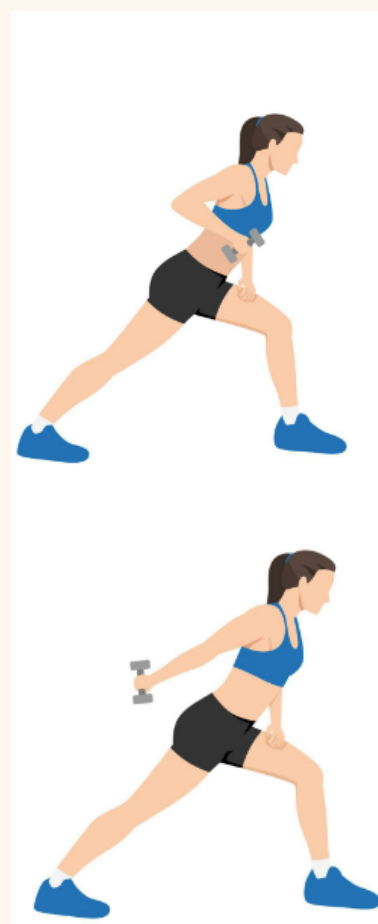
Mouvement : Tendre les bras en arrière en soufflant, jusqu'à ce qu'ils soient droits.

Revenir doucement à la position initiale en inspirant.

Sécurité : Dos bien gainé, éviter de bouger les épaules ou le haut des bras. Seuls les avant-bras bougent.

Attention : En cas de sternotomie ou de lobectomie, ne faire cet exercice qu'à partir de 3 mois post-opératoire.

En cas de sensibilité ou douleur, ne pas effectuer le mouvement.



TRICEPS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Assis(e) ou debout, dos droit, abdos engagés. Haltère derrière la tête, coude au niveau de l'oreille.

Mouvement : Tendre l'avant-bras vers le haut en soufflant, coude fixe.

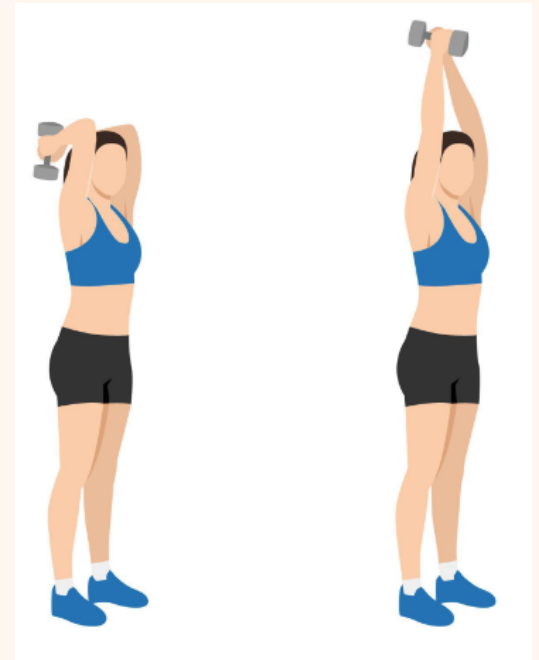
Inspirer en redescendant doucement l'haltère derrière la tête.

Faire de même avec l'autre bras si vous travaillez en alterné.

Sécurité : Abdos contractés pour éviter de cambrer le dos.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice à partir de 3 mois post-op uniquement.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.



EPAULES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Assis(e) ou debout, dos droit, bras fléchis à 90°, haltères à hauteur des épaules.

Mouvement : Pousser les haltères au-dessus de la tête en soufflant.

Revenir à 90° en inspirant.

Sécurité : Abdos engagés pour éviter de cambrer le dos.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

En cas de gêne ou de douleur : ne pas effectuer.



EPAULES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, abdos et fessiers engagés.

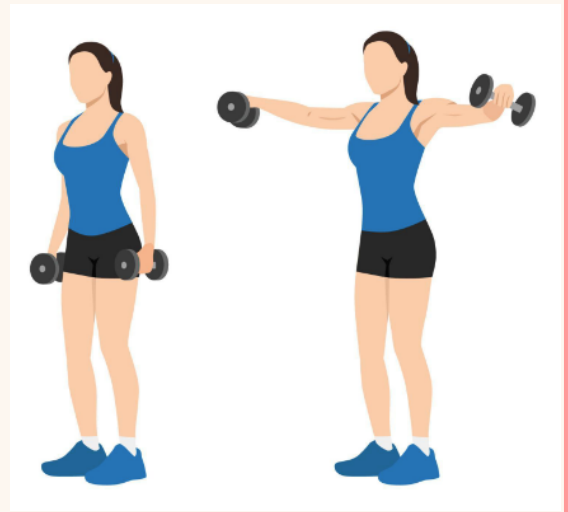
Mouvement : Lever les bras tendus sur les côtés et/ou devant, jusqu'à hauteur des épaules, en soufflant.

Redescendre doucement en inspirant.

Sécurité : Ne pas dépasser la hauteur des épaules. Garder le dos stable, sans cambrer.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

En cas de gêne ou douleur : ne pas effectuer.



PECTORAUX

Matériel : Mur ou tapis de sol

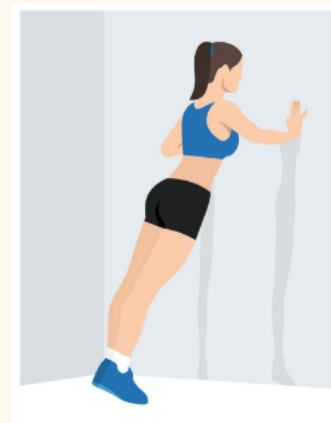
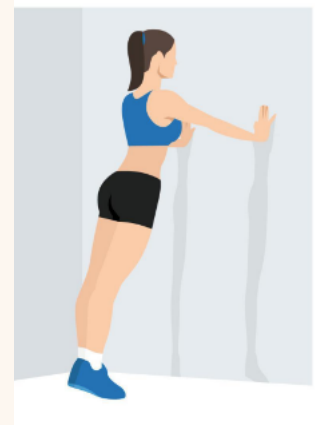
Position : Debout face au mur, pieds largeur bassin. Mains au mur, un peu plus larges que les épaules. Plus les pieds sont proches du mur, plus l'exercice est facile.

Mouvement : Plier les bras pour rapprocher le buste du mur en inspirant, puis repousser en soufflant, bras tendus. Même principe si l'exercice est réalisé au sol.

Sécurité : Abdos engagés pour éviter de cambrer le dos. Garder le corps aligné.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.



DELTOIDES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, dos droit.

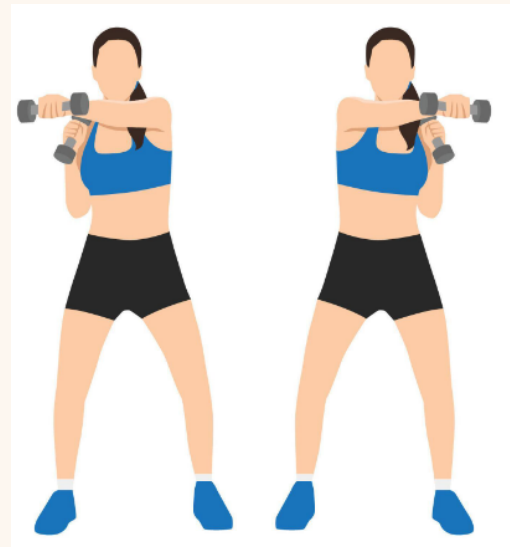
Mouvement : Mouvements de bras alternés vers l'avant, comme un coup de poing, en soufflant.

Ne pas bloquer la respiration.

Sécurité : Abdos et fessiers engagés pour stabiliser le dos et éviter de cambrer.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie :

- Ne pas utiliser de poids en cas de gêne ou sensibilité
- Faire les deux bras en même temps, pousser vers l'avant (pas en alterné)



MUSCLES SCAPULAIRES

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur bassin, genoux légèrement fléchis, dos droit.

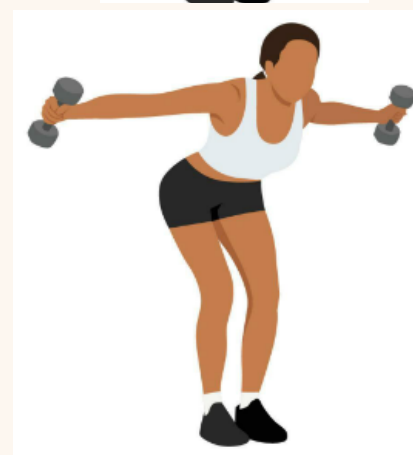
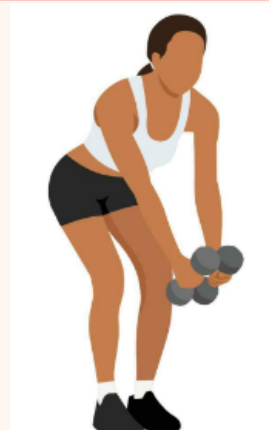
Mouvement : Lever les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules, en gardant les genoux pliés.

Ramener les omoplates serrées vers l'arrière et le bas, comme pour rapprocher les deux épaules.

Sécurité : Abdos et fessiers engagés pour stabiliser le dos.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.



EXERCICES CEINTURE ABDOMINALE ET LOMBAIRE

Renforcer les abdominaux et les lombaires améliore la posture, protège la colonne, réduit les douleurs et facilite tous les gestes du quotidien comme se pencher, se tourner ou soulever, pour un tronc stable et une meilleure autonomie.

ABDOMINAUX

Matériel : Aucun / Elastique / poids

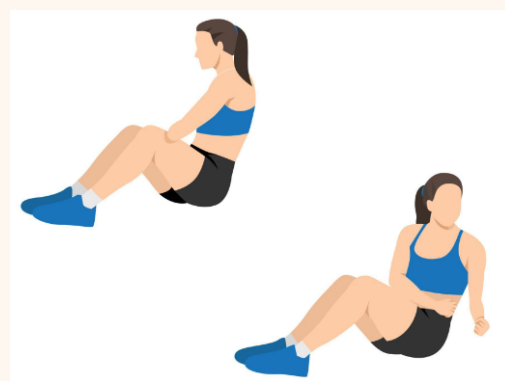
Position : Assis, jambes fléchies, dos droit, abdos engagés. Haltère près de la poitrine (si utilisé).

Mouvement : Tourner le buste pour toucher alternativement le côté droit puis gauche du sol ou tapis, en maintenant les abdos contractés.

Sécurité : Ne pas forcer sur le cou, garder le dos droit et les abdos engagés.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.



Matériel : Aucun

Position : Sur les mains ou coudes et les orteils, corps aligné, abdos et fessiers contractés.

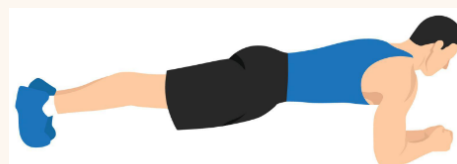
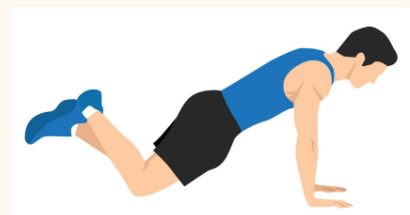
Mouvement : Maintenir la position sans laisser les hanches s'affaisser, en gardant le dos droit et le ventre bien gainé.

Sécurité : Ne pas cambrer le dos, éviter de lever les hanches ou de les laisser trop bas.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.

Variante sur une chaise.



ABDOMINAUX

Matériel : Aucun

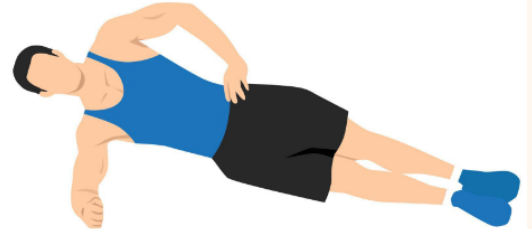
Position : Sur un côté, appui sur l'avant-bras et le côté du pied, corps bien aligné.

Mouvement : Maintenir la position, en gardant les hanches levées et le corps droit. Si c'est trop difficile, tu peux poser le genou du bas au sol pour alléger l'exercice.

Sécurité : Ne pas laisser les hanches tomber, garder l'abdomen engagé et le dos droit.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.



DOS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

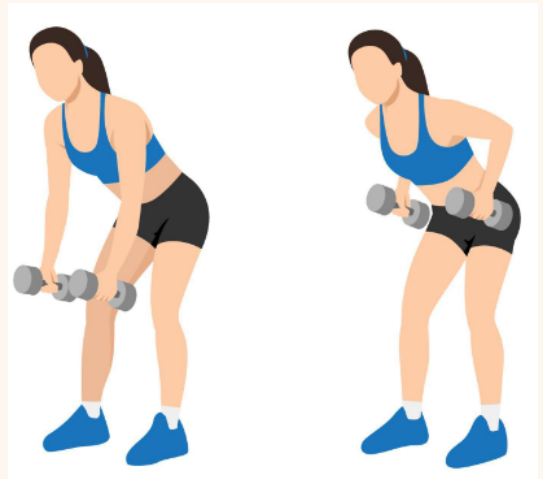
Position : Debout, pieds largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, buste penché en avant, dos droit, abdos engagés.

Mouvement : Tirer les haltères vers les hanches en ramenant les coudes vers l'arrière pour resserrer les omoplates, puis redescendre doucement.

Sécurité : Ne pas arrondir le dos, éviter de monter les épaules, garder le mouvement contrôlé.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.



Travailler les muscles du bas du corps améliore la stabilité, facilite la marche, les montées, les déplacements et les changements de position, tout en renforçant l'autonomie au quotidien.

FESSIERS

Matériel : Aucun / Elastique / poids

Position : Debout, mains sur une chaise, dos droit, abdos engagés.

Mouvement : Tendre la jambe vers l'arrière sans cambrer, puis revenir lentement.

Souffler en montant, inspirer en revenant.

Sécurité : Dos gainé, mouvement lent, bassin stable.

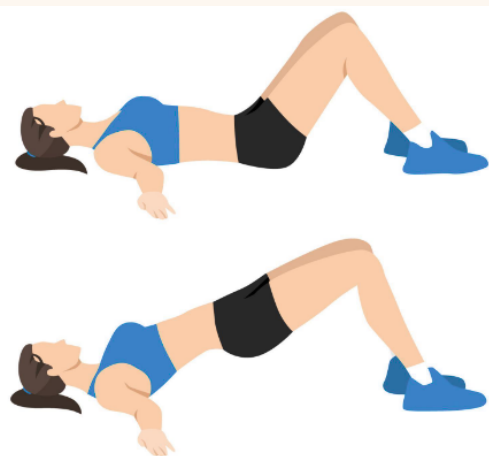


Matériel : Aucun / Elastique / ballon

Position : Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat largeur du bassin.

Mouvement : Pousser sur les talons pour monter les fesses, aligner genoux-hanches-épaules, puis redescendre lentement. Souffler en montant, inspirer en redescendant.

Sécurité : Dos droit en haut, mouvement contrôlé, pas d'à-coups.



Matériel : Aucun / Elastique / poids

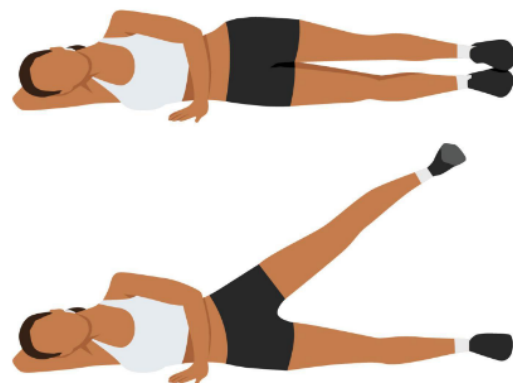
Position : Allongé sur le côté, jambes tendues, tête posée sur le bras.

Mouvement : Lever la jambe du dessus sans bouger le bassin, puis redescendre lentement. Souffler en montant, inspirer en revenant.

Sécurité : Bassin stable, mouvement lent et contrôlé.

Attention : En cas de sternotomie ou lobectomie, exercice autorisé à partir de 3 mois post-op.

Si douleur ou gêne : ne pas effectuer.



FESSIERS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, mains en appui sur une chaise, dos droit, abdos engagés.

Mouvement : Tendre une jambe sur le côté et faire de petits battements contrôlés, puis changer de jambe.

Souffler en levant, inspirer en revenant.

Sécurité : Dos gainé, bassin stable, pas d'élan.



QUADRICEPS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, mains sur les hanches ou sur une chaise.

Mouvement : Faire un pas sur le côté, fléchir le genou de la jambe d'appui, jambe opposée tendue, puis revenir au centre. Alternier les côtés.

Souffler en poussant, inspirer en revenant.

Sécurité : Dos droit, genou aligné avec le pied, mouvement lent et contrôlé.



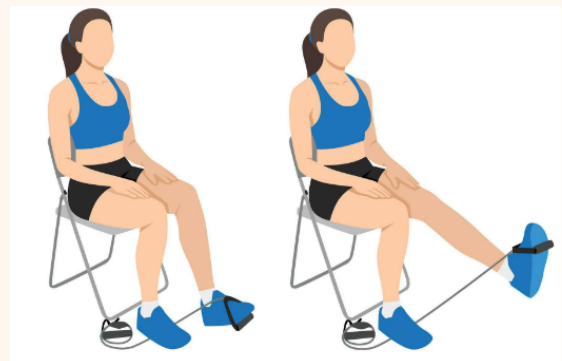
Matériel : Aucun / Elastique / poids

Position : Assis sur une chaise, dos droit, élastique autour des deux pieds.

Mouvement : Tendre une jambe vers l'avant, puis redescendre lentement. Alternier les jambes.

Souffler en levant, inspirer en revenant.

Sécurité : Dos droit, mouvement contrôlé, pas d'élan.



QUADRICEPS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, mains sur les hanches ou le long du corps.

Mouvement : Avancer une jambe, fléchir les deux genoux jusqu'à environ 90°, puis revenir au centre. Alternier les jambes.

Souffler en revenant, inspirer en descendant.

Sécurité : Dos droit, genou avant aligné avec le pied, mouvement lent et contrôlé, pas d'élan.



Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, abdos et fessiers engagés.

Mouvement : Fléchir les genoux et descendre les fesses comme pour s'asseoir sur une chaise, puis remonter.

Souffler en montant.

Sécurité : Genoux alignés avec les pieds, dos droit, pas d'élan, mouvement contrôlé.



PSOAS

Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, abdos engagés.

Mouvement : Lever un genou vers la poitrine, redescendre lentement, puis alterner les jambes.

Souffler en montant, inspirer en redescendant.

Sécurité : Dos droit, mouvement contrôlé, pas d'à-coups.



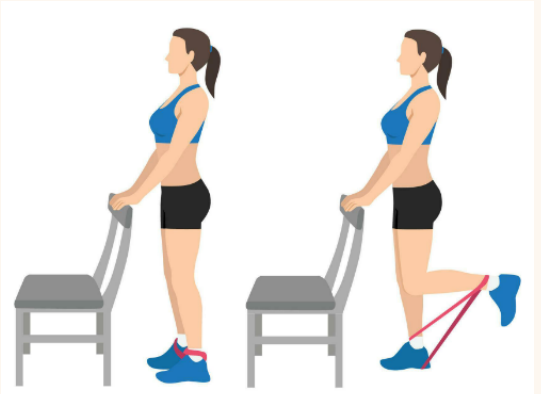
ISCHIO-JAMBIERS

Matériel : Aucun / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, mains sur une chaise pour appui si besoin.

Mouvement : Plier une jambe vers les fesses contre la résistance de l'élastique, puis revenir lentement. Alternier les jambes.
Souffler en remontant, inspirer en redescendant.

Sécurité : Dos droit, genoux stables, mouvement contrôlé, pas d'élan.



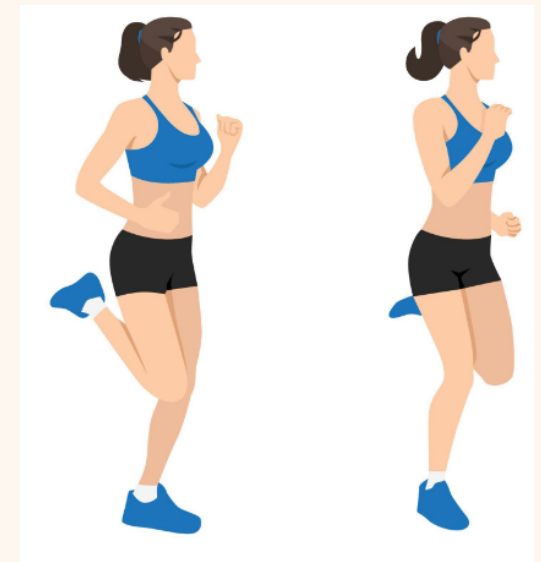
Matériel : Aucun / Haltères / Elastique / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, mains sur une chaise pour appui si besoin.

Mouvement : Plier une jambe pour rapprocher le talon vers les fesses, puis revenir lentement. Alternier les jambes.

Souffler en montant, inspirer en redescendant.

Sécurité : Dos droit, genoux stables, mouvement contrôlé, pas d'élan.



MOLLETS

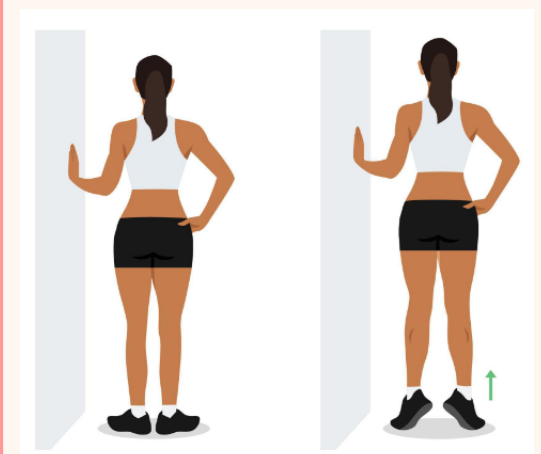
Matériel : Aucun / Haltères / poids

Position : Debout, pieds largeur du bassin, dos droit, mains sur une chaise si besoin.

Mouvement : Monter sur la pointe des pieds, tenir 1 à 2 secondes, puis redescendre lentement.

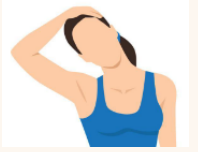
Souffler en montant, inspirer en redescendant.

Sécurité : Dos droit, mouvements lents et contrôlés, pas d'à-coups.

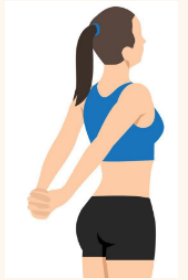


Trapèzes, Cou :

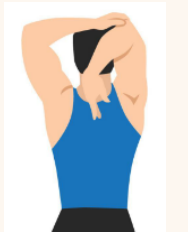
❖ Relâchez les épaules et penchez lentement et sans forcer la tête vers l'une d'elle. Utilisez votre main pour tirer légèrement votre tête et accentuer l'étirement en soufflant. Une fois celui-ci ressenti à la base du cou, et non à la base du crâne, tenez la position 15 secondes de chaque côté en respirant bien

**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 :**

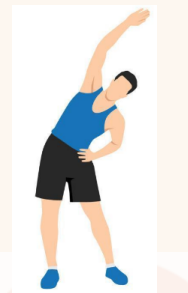
❖ Passez un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placez votre main sur le coude et exercez une pression vers vous.

**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.

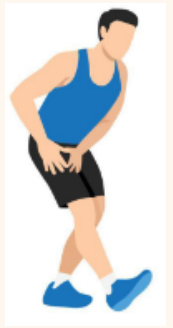
**Grand droit, Obliques :**

❖ 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 vous penchant légèrement sur le côté en soufflant.



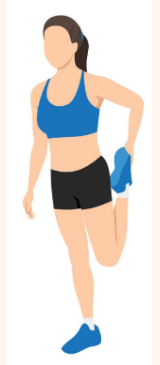
Ischio-jambiers :

- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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 en gardant 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 de devant. 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.

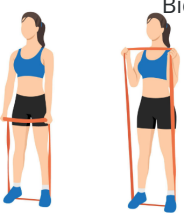
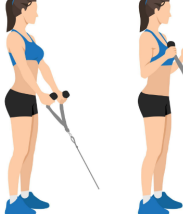
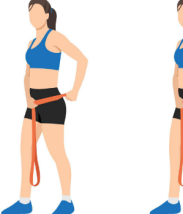
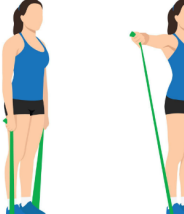
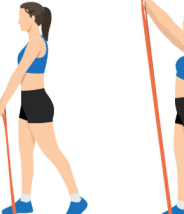
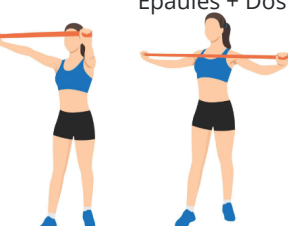
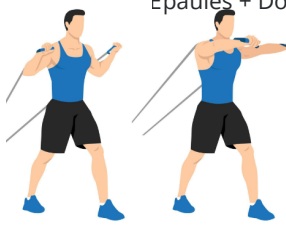
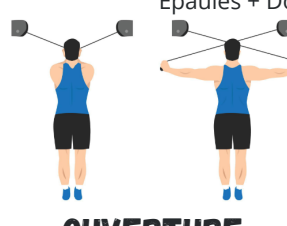
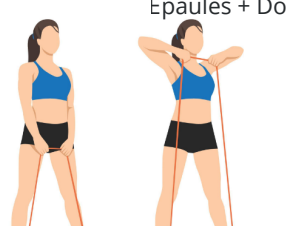
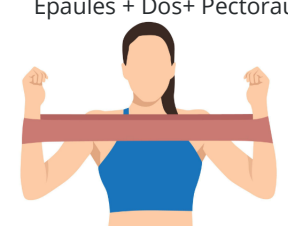
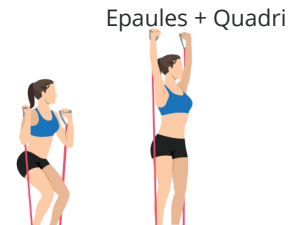
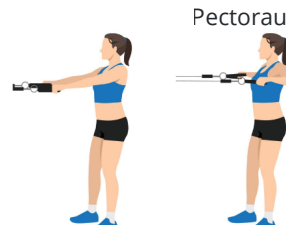
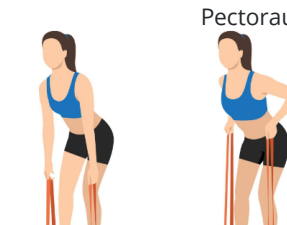
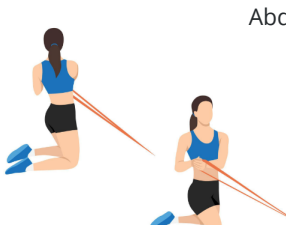
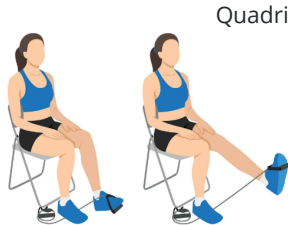
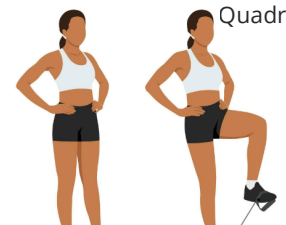
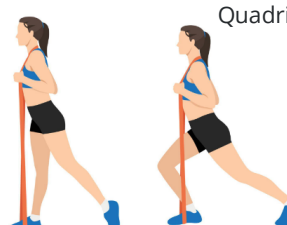
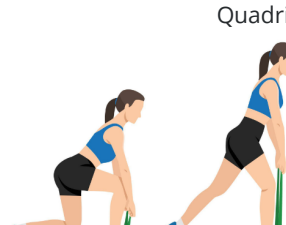
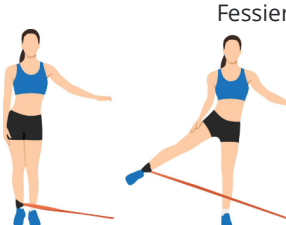
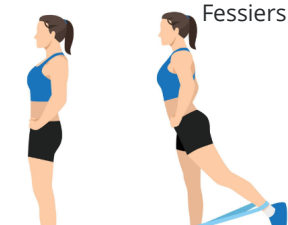
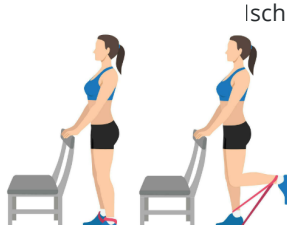
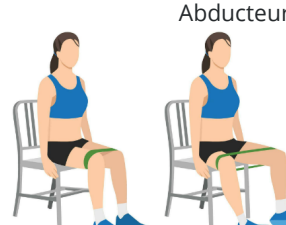


Adducteurs :

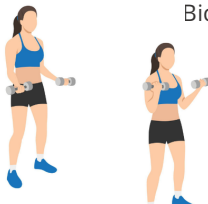
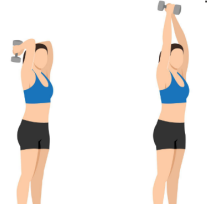
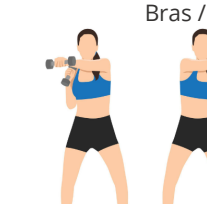
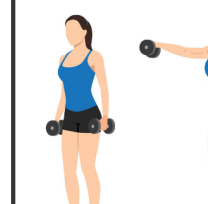
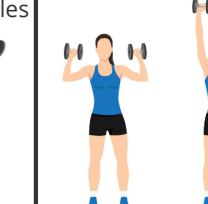
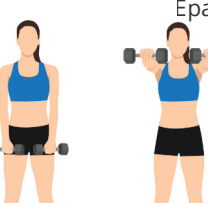
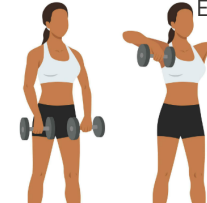
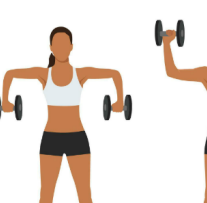
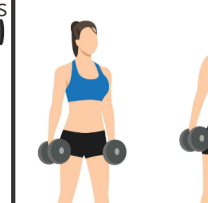
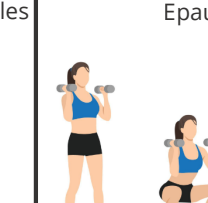
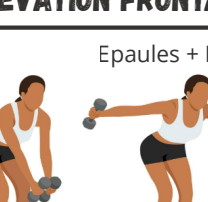
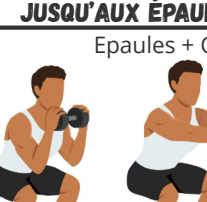
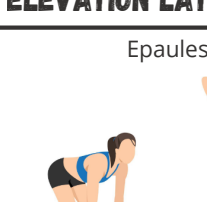
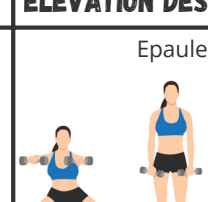
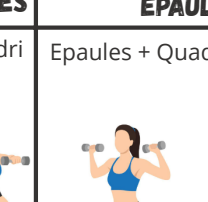
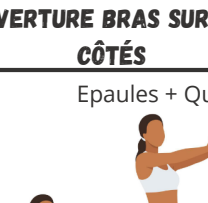
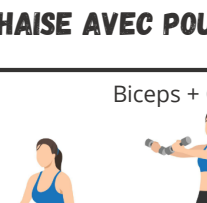
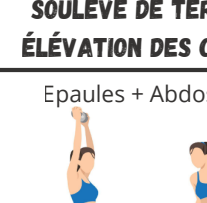
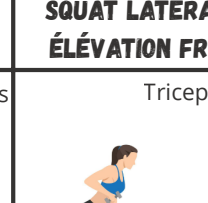
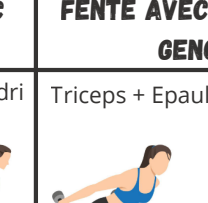
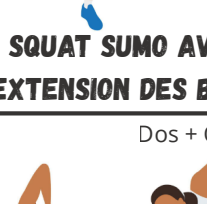
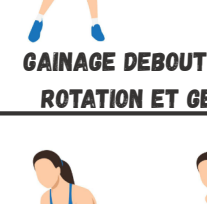
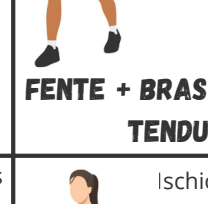
- ❖ En position assise, pliez les jambes en ramenant les pieds l'un contre l'autre. ❖ Placez les mains sur les pointes de pieds ou sur les chevilles et descendez lentement les genoux en direction du sol en essayant simultanément de rapprocher les talons du bassin. Veillez à garder le dos bien droit.



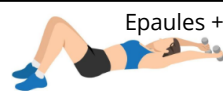
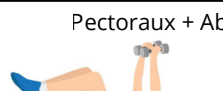
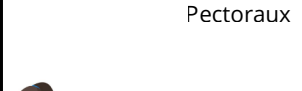
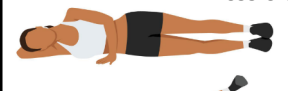
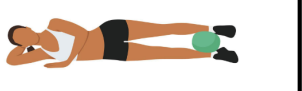
EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC ÉLASTIQUE

 Biceps CURL BICEPS	 Biceps CURL BICEPS	 Triceps EXTENSION BRAS ARRIÈRE	 Epaules ÉLEVATION LATÉRALE	 Epaules ÉLEVATION FRONTALE
 Epaules + Dos RAPPROCHEMENT OMOPLATES	 Epaules + Dos EXTENSION COUDE HORIZONTALE	 Epaules + Dos OUVERTURE HORIZONTALE	 Epaules + Dos TIRAGE VERTICAL	 Epaules + Dos+ Pectoraux OUVERTURE BRAS À 90°
 Epaules + Quadri EXTENSION COUDE VERTICALE	 Pectoraux TIRAGE HORIZONTAL	 Pectoraux TIRAGE VERTICAL	 Abdo ROTATION DE BUSTE	 Ischio + Dos EXTENSION DOS
 Quadri EXTENSION GENOU	 Quadri MONTÉE DE GENOU	 Quadri SQUAT UNE JAMBE	 Quadri FENTE	 Quadri + Fessiers SQUAT
 Quadri + Fessiers SQUAT	 Fessiers OUVERTURE CUISSES	 Fessiers OUVERTURE CUISSES	 Fessiers ÉLEVATION LATÉRALE	 Fessiers SQUAT + ÉLEVATION LATÉRALE
 Fessiers ÉLEVATION ARRIÈRE	 Ischio POSITION EN T	 Ischio TALON FESSE	 Abducteurs OUVERTURE CUISSES AVEC ÉLASTIQUE	 Releveur du pied

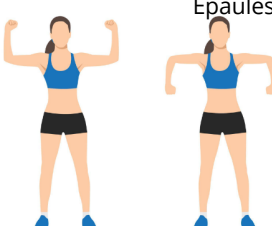
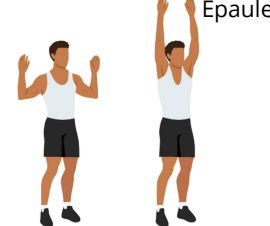
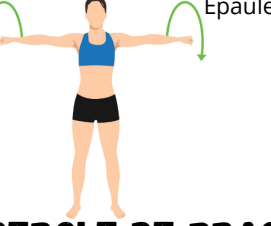
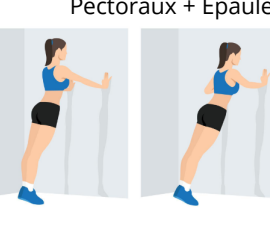
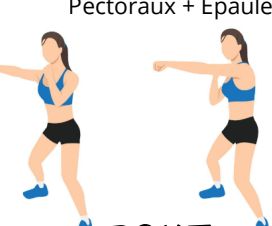
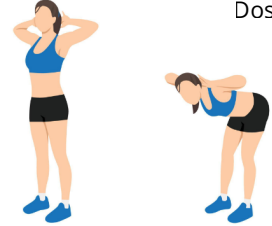
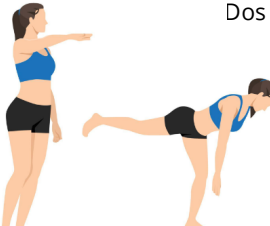
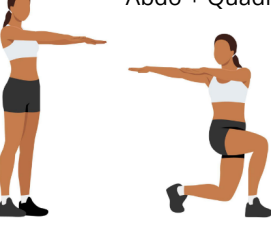
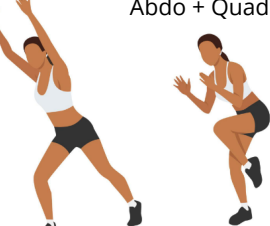
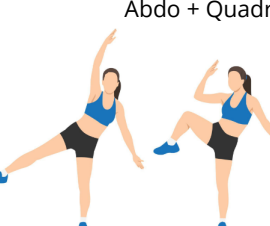
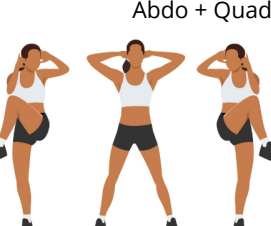
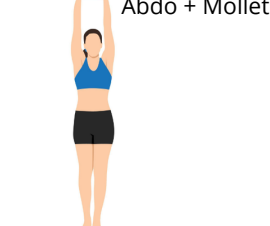
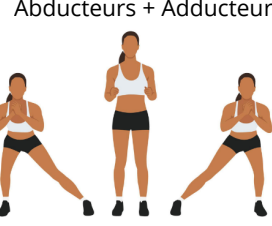
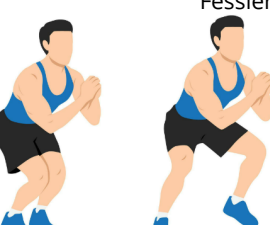
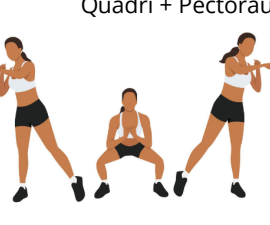
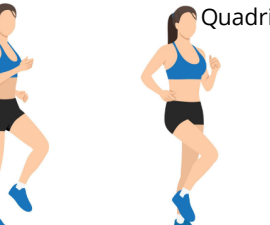
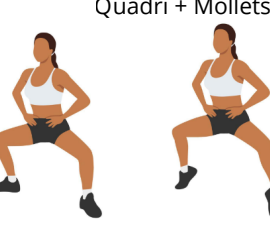
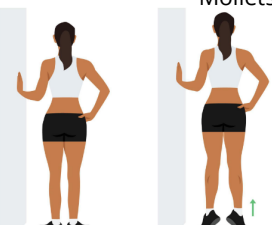
EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC HALTÈRES

 Biceps CURL BICEPS	 Triceps EXTENSION TRICEPS	 Bras / Epaules BOXE	 Epaules ÉLEVATION LATÉRALE	 Epaules EXTENSION DES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE
 Epaules ÉLEVATION FRONTALE	 Epaules ÉLEVATION DES HALTÈRES JUSQU'AUX ÉPAULES	 Epaules ÉLEVATION LATÉRALE	 Epaules ÉLEVATION DES ÉPAULES	 Epaules + Quadri SQUAT + DÉVELOPPÉ ÉPAULES
 Epaules + Dos OUVERTURE BRAS SUR LES CÔTÉS	 Epaules + Quadri CHAISE AVEC POUSSÉE	 Epaules + Ischio SOULÉVÉ DE TERRE + ÉLEVATION DES COUDE	 Epaules + Quadri SQUAT LATÉRAL AVEC ÉLEVATION FRONTALE	 Epaules + Quadri FENTE AVEC LEVER DE GENOU
 Epaules + Quadri BÛCHERON	 Biceps + Quadri SQUAT SUMO AVEC EXTENSION DES BRAS	 Epaules + Abdos + Psoas GAINAGE DEBOUT AVEC ROTATION ET GENOU	 Triceps + Quadri TENSION DES BRAS DERRIÈRE	 Triceps + Epaules + Fessiers EXTENSION DES BRAS DERRIÈRE GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS
 Abdos Obliques INCLINAISON LATÉRALE	 Dos + Quadri SQUAT AVEC ROTATION ET TIRAGE DU COUDE	 Dos TIRAGE VERTICAL	 Quadri FENTE + BRAS OPPOSÉ TENDU	 Quadri FENTE
 Quadri + Fessiers SQUAT AVEC HALTÈRES ENTRE LES JAMBES	 Quadri + Fessiers FENTE LATÉRALE + CURL BICEPS	 Quadri + Fessiers SQUAT	 Ischio Jambiers SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	 Ischio + Fessiers POSITION EN T

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN POSITION ALLONGÉ

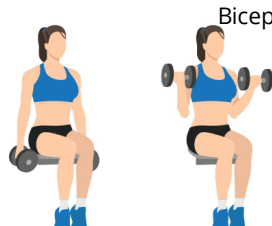
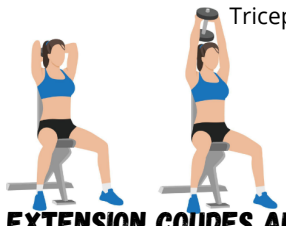
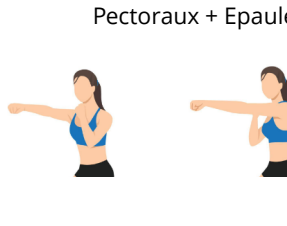
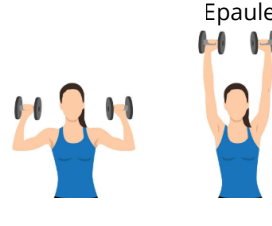
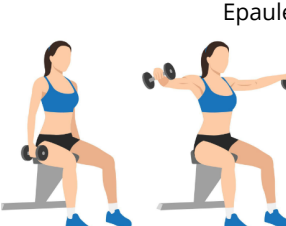
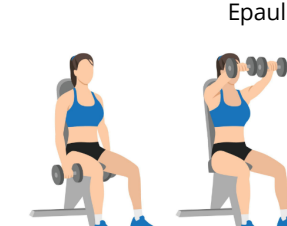
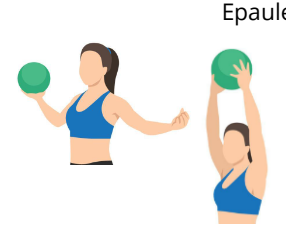
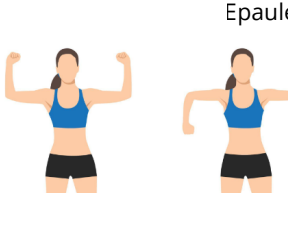
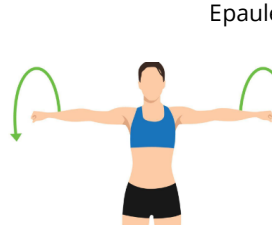
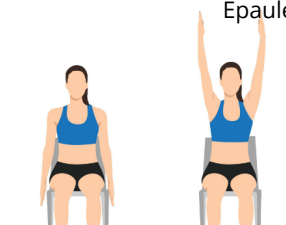
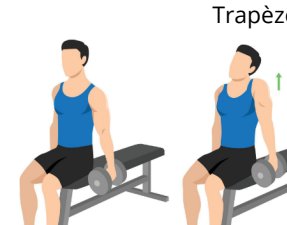
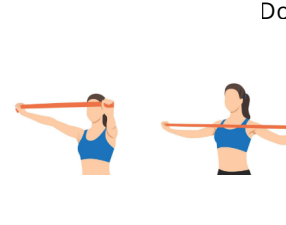
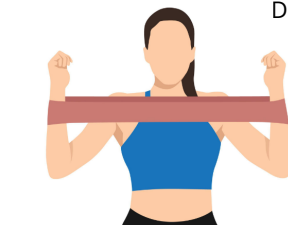
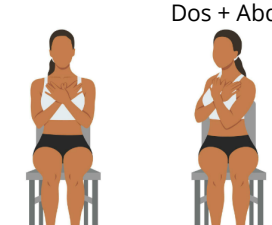
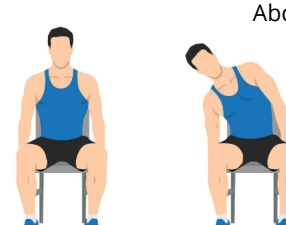
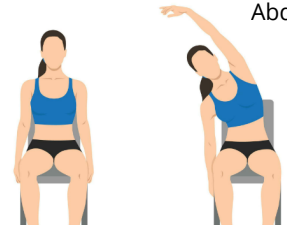
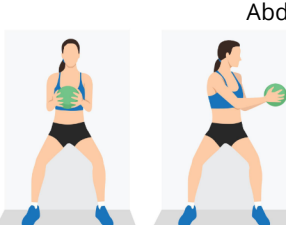
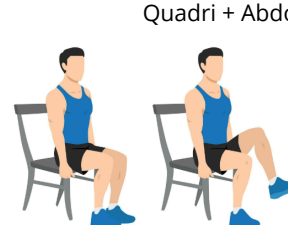
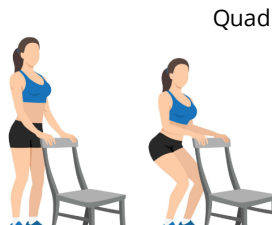
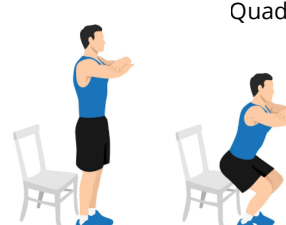
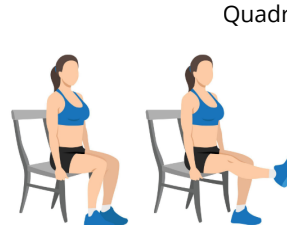
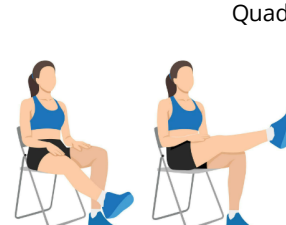
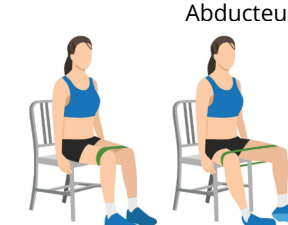
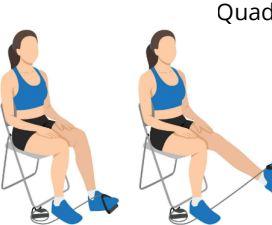
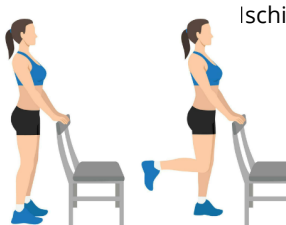
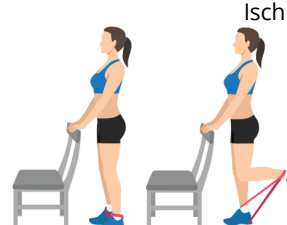
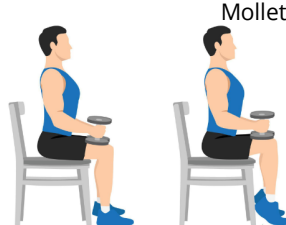
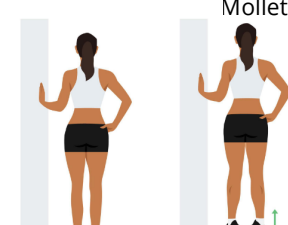
 Triceps  EXTENSION TRICEPS	 Epaules + Dos  ÉLEVATION VERS LE CIEL	 Epaules + Abdos  OUVERTURE EN ARC	 Pectoraux + Abdos  PRESSE À 90°	 Pectoraux + Abdos  DÉVELOPPÉ COUCHÉ
 Pectoraux + Abdos  CRUNCH AVEC COUPS DE POING	 Pectoraux  POMPES	 Abdos  TOUCHER DE PIED CROISÉ	 Abdos  GAINAGE AVEC ROTATION	 Abdos  GAINAGE SUR LES COUDES
 Abdos  GAINAGE DYNAMIQUE	 Abdos  GAINAGE LATÉRAL	 Abdos  GAINAGE – TOUCHE D'ÉPAULE	 Abdos  GAINAGE AVEC TOUCHER GENOU-COUDE OPPOSÉ	 Abdos  PLANCHE + TOUCHE PIED OPPOSÉ
 Dos  EXTENSION JAMBE ET BRAS OPPOSÉS	 Abdos  RUSSIAN TWIST	 Abdos  ÉLEVATION DE JAMBES	 Abdos  GAINAGE SUR LES COUDES AVEC SWISS BALL	 Abdos + Dos  FERMETURE JAMBE ET BRAS EN L'AIR
 Abdos + Fessiers  GAINAGE DYNAMIQUE JAMBES	 Fessiers + Ischio  PONT UNE JAMBE	 Fessiers + Ischio  POUSSÉE JAMBE TENDUE VERS LE CIEL	 Fessiers  PONT FESSIER	 Fessiers  CERCLES DE JAMBE ALLONGÉ
 Fessiers  ÉLEVATION LATÉRALE DE JAMBE	 Fessiers  ABDUCTION DE LA HANCHE	 Fessiers  EXTENSION DE JAMBE	 Fessiers  ÉLEVATION LATÉRALE AVEC BALLON	 Fessiers  PONT FESSIER SUR SWISS BALL

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SANS MATÉRIEL

 Epaules ROTATIONS DES BRAS À 90°	 Epaules EXTENSION DES BRAS	 Epaules CERCLE DE BRAS	 Pectoraux + Epaules POMPE CONTRE UN MUR	 Pectoraux + Epaules BOXE
 Dos FLEXION DU BUSTE À 90°	 Dos POSITION EN T	 Abdo + Quadri FENTE AVEC ROTATION DU BUSTE	 Abdo + Quadri MONTÉE DE GENOU	 Abdo + Quadri GAINAGE GENOU-COUDE OPPOSÉS
 Abdo + Adducteurs TOUCHER DE TALON EN CROISÉ	 Abdo + Quadri COUDE-GENOU LATÉRAL	 Abdo + Quadri COUDE-GENOU CROISÉ	 Abdo + Mollets GAINAGE DEBOUT SUR POINTES	 Abducteurs + Adducteurs FENTES LATÉRALES
 Fessiers BATTEMENTS JAMBE LATÉRALE	 Fessiers CRABE	 Fessiers BATTEMENTS JAMBE ARRIÈRE	 Ischio TALON-FESSE	 Quadri + Ischio FENTE
 Fessiers ÉLEVATION JAMBE LATÉRALE	 Fessiers + Quadri SQUAT	 Fessiers + Quadri SQUAT + ÉLEVATION LATÉRALE	 Quadri + Pectoraux SQUAT + BOXE	 Quadri JUMP SQUAT
 Quadri CHAISE	 Quadri MONTÉE DE GENOU ALTERNÉE	 Quadri FENTE + MONTÉE DE GENOU	 Quadri + Mollets SQUAT + POINTE DE PIED	 Mollets ÉLEVATIONS SUR LA POINTE DES PIEDS

EXERCICES DE RENFORCEMENT

MUSCULAIRE AVEC CHAISE

 Biceps CURL BICEPS	 Triceps EXTENSION COUDES AU DESSUS DE LA TÊTE	 Pectoraux + Epaules BOXE	 Epaules ÉLEVATION HALTÈRE A DEUX MAINS	 Epaules ÉLEVATION DES HALTÈRES JUSQU' AUX ÉPAULES
 Epaules EXTENSION DES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE	 Epaules ÉLEVATION LATÉRALE	 Epaules ÉLEVATION FRONTALE	 Epaules PASSAGE DE BALLON AU DESSUS DE LA TÊTE	 Epaules ROTATIONS DES BRAS À 90°
 Epaules CERCLE DE BRAS	 Epaules ÉLEVATION DES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE	 Trapèzes MONTÉE ÉPAULES	 Dos RAPPROCHEMENT DES OMOPLATES	 Dos OUVERTURE DES BRAS À 90°
 Dos + Abdo ROTATION BUSTE	 Abdo INCLINAISON BUSTE	 Abdo INCLINAISON BUSTE	 Abdo ROTATION BUSTE AVEC BALLON	 Quadri + Abdo MONTÉE DE GENOU
 Quadri SQUAT	 Quadri ASSIS - DEBOUT	 Quadri EXTENSION DE GENOU	 Quadri EXTENSION DE JAMBE	 Abducteurs OUVERTURE CUISSES AVEC ÉLASTIQUE
 Quadri EXTENSION DE GENOU AVEC ÉLASTIQUE	 Ischio TALON FESSE	 Ischio TALON FESSE AVEC ÉLASTIQUE	 Mollets POINTE DE PIED AVEC HALTÈRES SUR GENOUX	 Mollets ÉLEVATIONS SUR LA POINTE DES PIEDS