### Programme de maintien en forme

Pendant cette période particulière sans école et sans activité sportive, il va être important de se maintenir en forme. Cela vous permettra aussi de vous détendre ou de vous défouler. Nous vous proposons donc un petit programme à faire seul ou encore mieux en famille à la maison. On a essayé de trouver des exercices simples et qui ne demandent pas de matériel ou des objets du quotidien (comme une chaise, une marche d'escalier , un ballon ou une bouteille d'eau). Pensez à vous mettre en tenue de sport avec des baskets et installez-vous dans un espace dégagé sans risque de casser quelque chose ou de vous blesser.

#### **Fonctionnement**

Il s'agit de réaliser un circuit training alternant des exercices de renforcement musculaire et des exercices cardio pendant des périodes de 30 secondes.

- choisir 4 exercices de renforcement musculaire en variant le haut, le bas du corps et le gainage (pour débuter puis en fonction de votre niveau vous pourrez en choisir jusqu'à 8) : on les appellera RM1-2-3-4
- choisir 1 exercice cardio à faire après chaque exercice de renforcement qu'on appellera C1

Mettez en place votre matériel, prévoyez de l'eau pour les pauses et un chronomètre ou une montre pour surveiller le temps. C'est parti!

- échauffement 3-4 minutes en trottinant sur place ou en faisant des flexions
- RM1 30" C1 30" RM2 30" C1 30" RM3 30" C1 30" RM4 30" C1 30"
- Récupération 1 ou 2 minutes en buvant un peu d'eau
- 2e tour : RM1 30" C1 30" RM2 30" C1 30" RM3 30" C1 30" RM4 30" C1 30" (on reprend les mêmes exercices , vous pouvez changer l'exercice cardio si vous en avez envie)
- Récupération 1 ou 2 minutes en buvant un peu d'eau
- Faire de 2 à 4 tours
- Étirements ou auto-massages (avec une balle de tennis) sur les muscles qui ont travaillé

Attention à vos placements (dos plat, fesses et abdos serrés), pieds largeur de bassin, Expirer sur l'effort, Inspirer sur le retour, ne faites pas un exercice s'il est douloureux, ne choisissez que des exercices que vous maîtrisez ou possibles en fonction de vos pathologies ou blessures.

### L'idéal serait de faire ces séances de 2 à 3 fois par semaine

# **Exercices de renforcement musculaire**

	Position de base	Simplification	Complexification
Haut du corps	Triceps (dips)		Jambes tendues
	Epaules (tenir qqch bras tendu)		
	Pompes	A genoux  Mains surélevées	Mains sur un ballon ou pieds surélevés
	Tractions Si vous avez une barre à laquelle vous suspendre		

	Position de base	Simplification	Complexification
	face au sol ou dos		Bras tendus ou les mains posées sur un ballon
	De profil		En croisant
<u>Gainage</u>	Position "assise" tout petit relevé de buste	Poser les pieds au sol	
et abdos	tendre une jambe après l'autre  Obliques (toucher les malléoles)	Rester statique en position « chaise renversée »	
	soulever de fesses		

	Position "squat"	Squat sauté
Bas du corps	Position "fente" avant- arrière : alterner Pied droit devant/ derrière Idem avec pied gauche	Fentes sautées : changer la jambe devant en sautant
	Mollets Monter sur 1/2 pointe	Impulsion sur marche ou banc

# **Exercices cardio**

- Course
- Montée de genoux
- Corde à sauter ou air corde à sauter (sans corde en simulant avec les bras et en sautant)
- Jumping jack : alterner position en X / en I bras le long du corps





- Step sur une marche
- Climber : position sur les mains, lever un pied puis l'autre



- Flexions extensions
- Burpees