

GYB



Mon carnet d'éducation physique à domicile

Le sport à distance

En cette période d'enseignement à distance, il est particulièrement difficile de dispenser des leçons de sport. Pour que tu puisses malgré tout entreprendre quelques exercices physiques, les pages suivantes décrivent 100 exercices de renforcement musculaire réalisables chez toi. Ils permettent de travailler la musculature du membre supérieur (1-37), inférieur (38-68) et du tronc (69-100) et nécessitent peu (bouteilles d'eau) ou pas de matériel.

Comment pratiquer ?

L'exécution des exercices est toujours identique. La position de base correspond à l'image de gauche, puis la/les suivante(s) sont indiquées par une flèche. Une fois le mouvement effectué, retour à la position de l'image de gauche et ainsi de suite. Si nécessaire, des conseils et variantes ont été ajoutés. Il est envisageable de réaliser ces exercices en écoutant de la musique ou en regardant la TV.



Répertoire d'exercices

Chaque exercice possède une couleur indiquant sa durée ou le nombre de répétitions à effectuer :

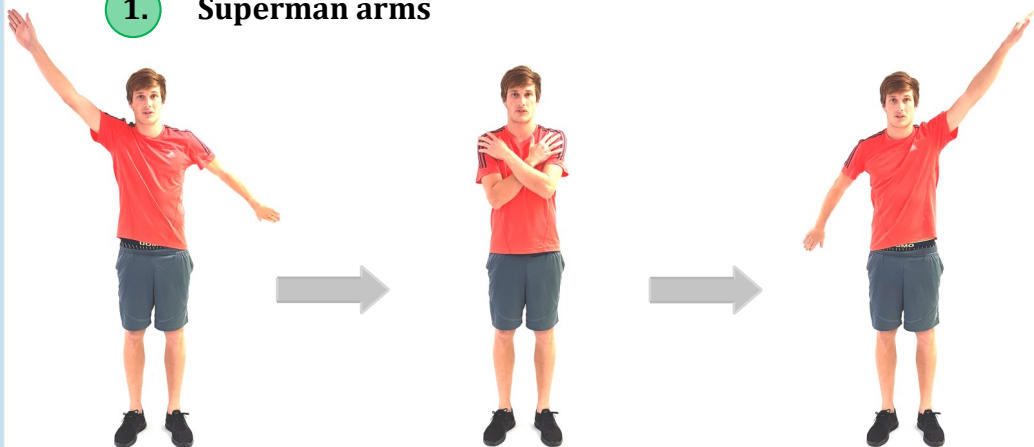
-  5 x 30 secondes
-  4 séries de 10 répétitions
-  5 séries de 5 répétitions
-  10 x 10 secondes
-  5 x 1 minute
-  4 x 15 secondes

Ces valeurs sont des indications générales. Il est vivement conseillé de les adapter selon vos capacités individuelles.

Membre supérieur

Les 9 premiers exercices sont idéaux pour échauffer le membre supérieur. Il est préférable de les enchaîner sans pause pour une durée totale de 4min30.

1. Superman arms



Membre supérieur

2. Criss Cross



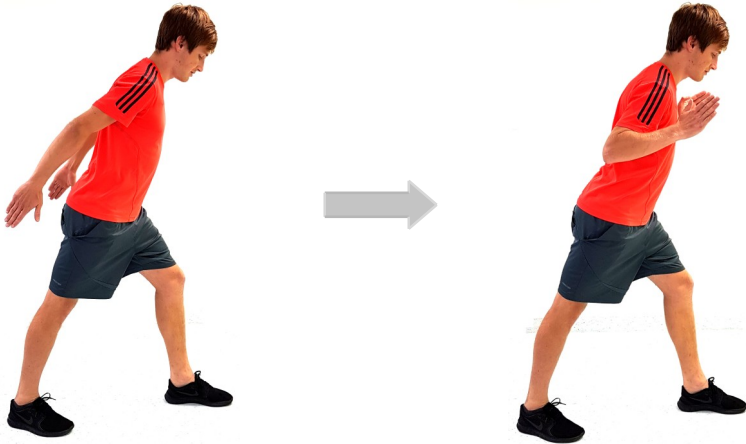
3. Double pulse



Membre supérieur

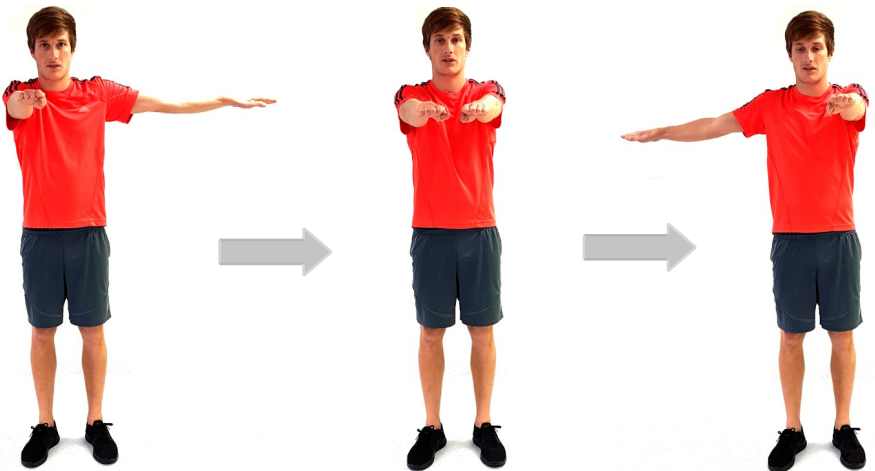
4.

Banish bingo wish



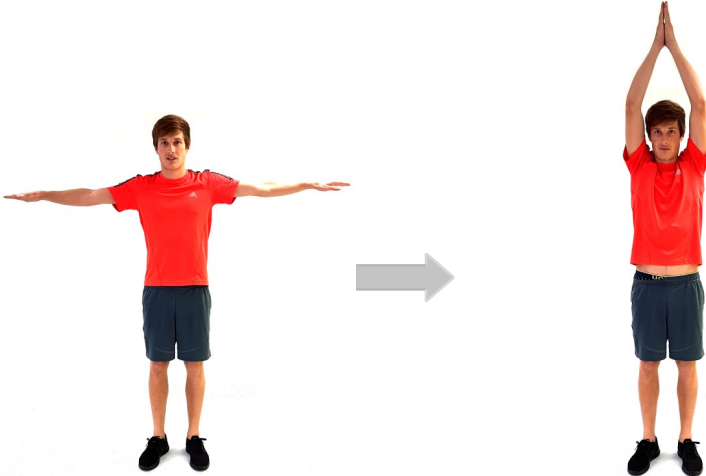
5.

Love your arm

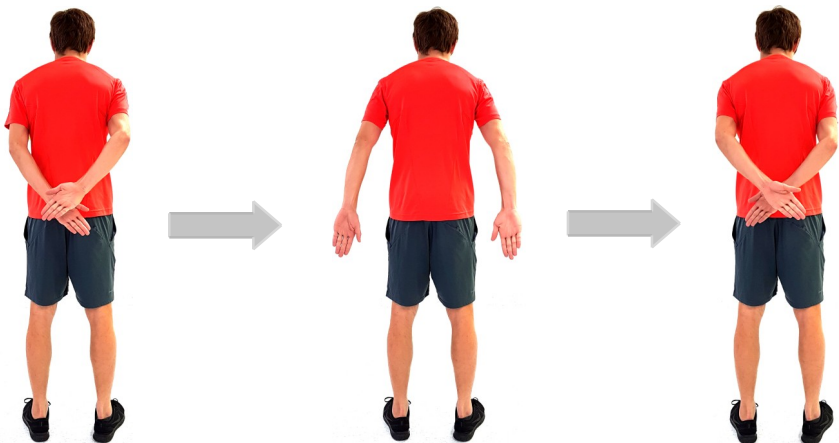


Membre supérieur

6. Shoulder claps

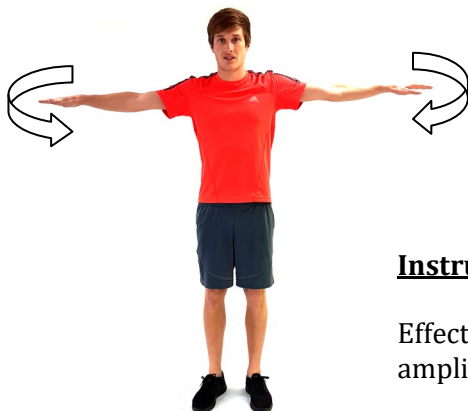


7. No jingle arms



Membre supérieur

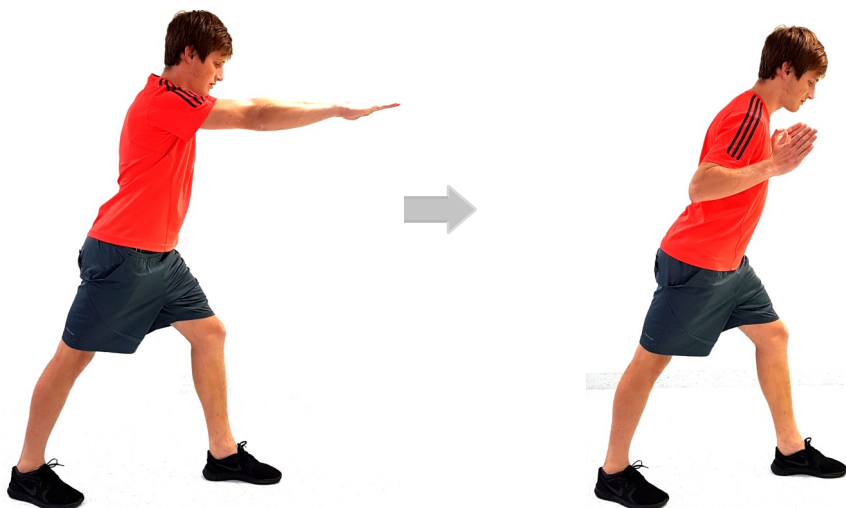
8. Shoulder circles



Instructions :

Effectuer des cercles de faible amplitude bras tendus

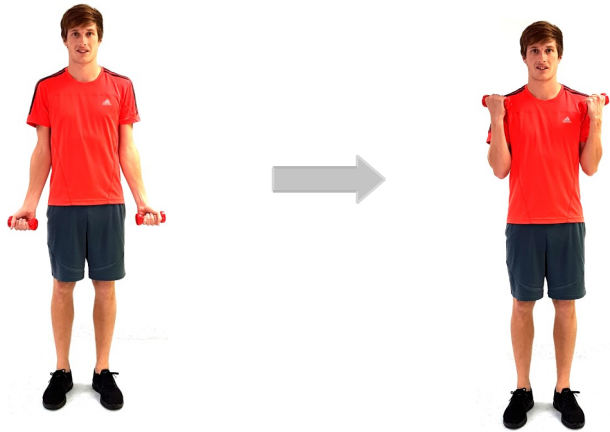
9. Strapless squeeze



Membre supérieur

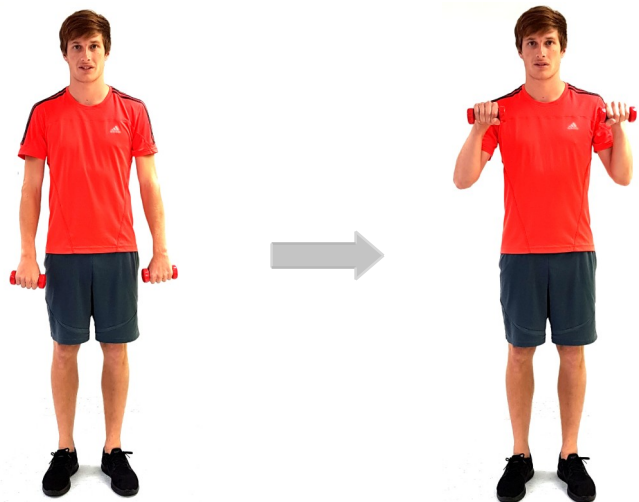
Les exercices suivants (10 à 27) nécessitent soit une paire d'haltères, soit deux bouteilles d'1 ou 1.5 litre(s) d'eau.

10. Curl haltère



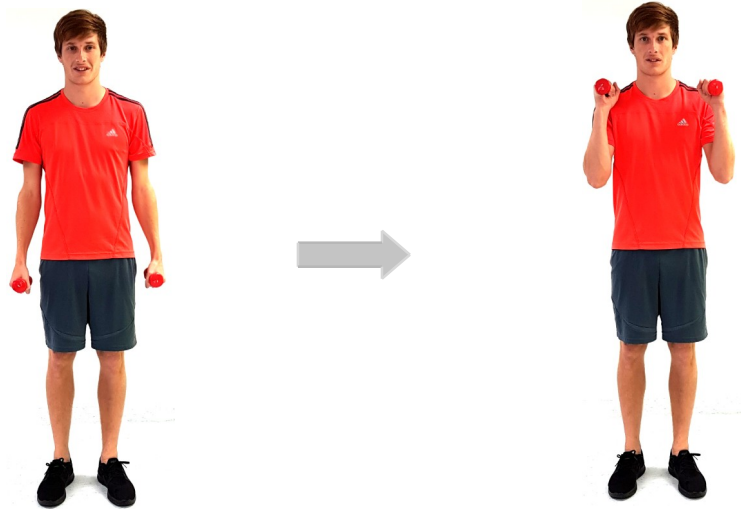
Variantes : les exercices 10 à 15 et 19 à 23 sont également réalisables assis

11. Curl inversé

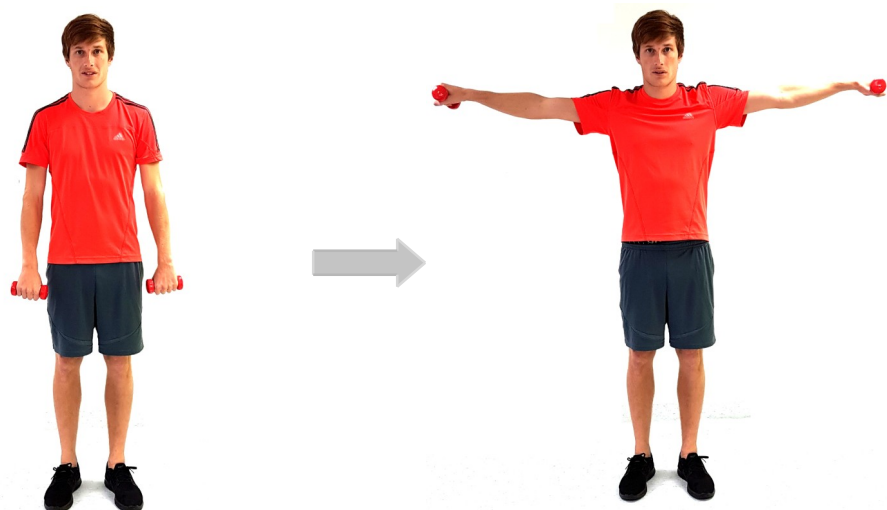


Membre supérieur

12. Curl marteau



13. Elévation latérale



Membre supérieur

14. Elévation frontale



Variante 1 : utiliser un seul haltère à tenir à 2 mains

Variante 2 : élévation frontale puis latérale et enfin redescendre

15. Tirage menton



Membre supérieur

16. Rowing

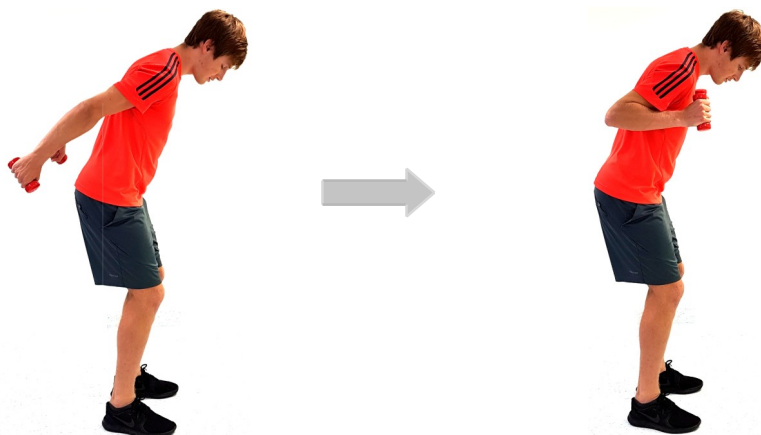


Variante 1: pieds joints

Variante 2: position fente (voir exercice n ° 42)

⇒ Ces 2 variantes sont valables pour les exercices 16 à 18

17. Rowing kick-back



Membre supérieur

18. Rowing tendu

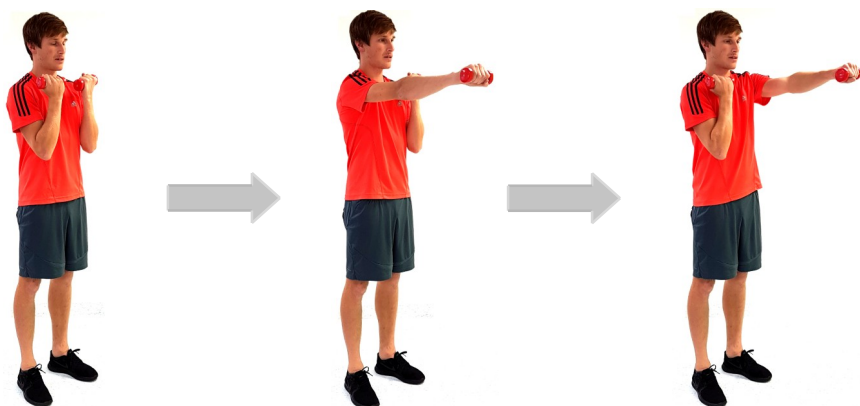


19. Elévation biceps

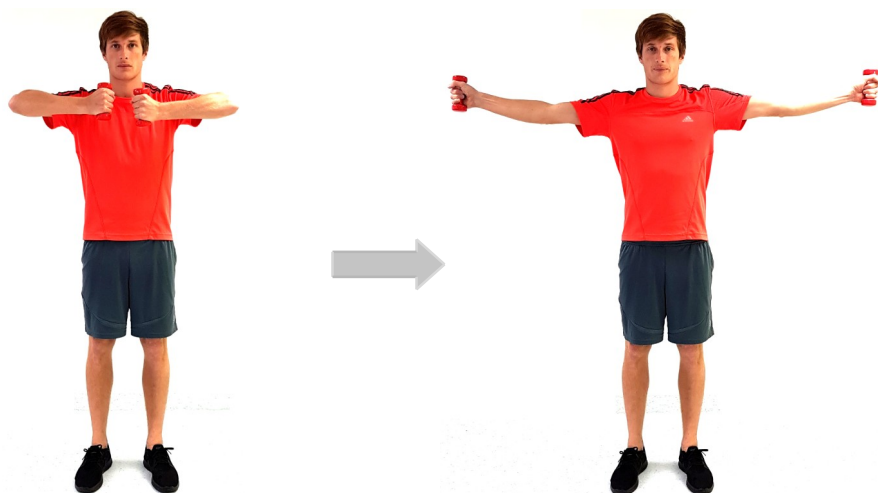


Membre supérieur

20. Boxing



21. Inside Curl



Membre supérieur

22. Shoudler press



23. Arm extension



Membre supérieur

24. Butterfly



25. Bench press



Membre supérieur

26. Arm extension 2



27. Bench press 2

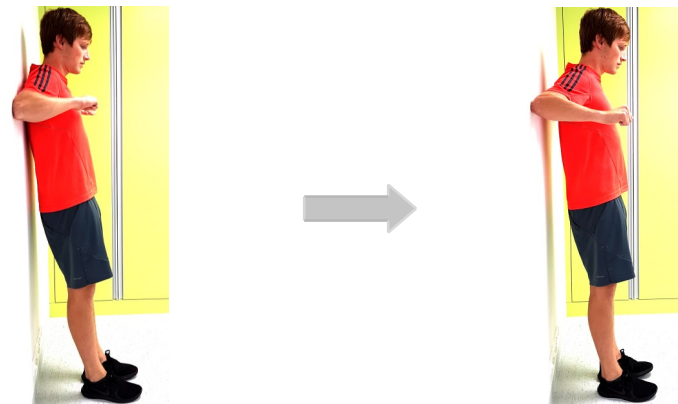


Membre supérieur

28. Doorway curls



29. Elbow flow



Instructions : coudes et épaules collés au mur puis pousser sur les coudes jusqu'au décollement des épaules

Membre supérieur

30. Doorway triceps kick-back



Instructions :

Appuyer les avant-bras contre le mur et maintenir cette position corps gainé

31. Appui facial niveau 1



Instructions : s'appuyer contre le mur et se pousser. Les pieds sont éloignés du mur

Variante : s'appuyer à une main

Membre supérieur

32. Appui facial niveau 2



33. Appui facial niveau 3



Membre supérieur

34. Planche niveau 1



35. Planche niveau 2



Membre supérieur

36. Stabilisation, niveau 1

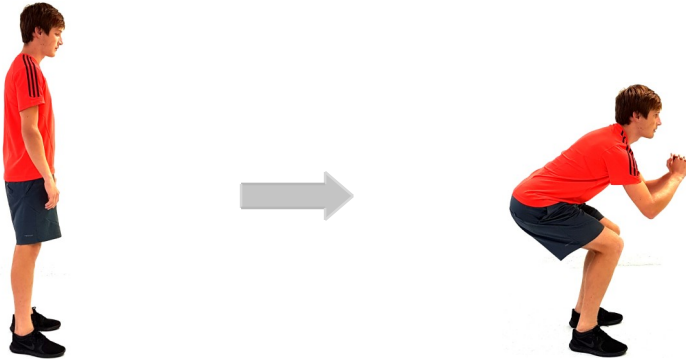


37. Stabilisation, niveau 2



Membre inférieur

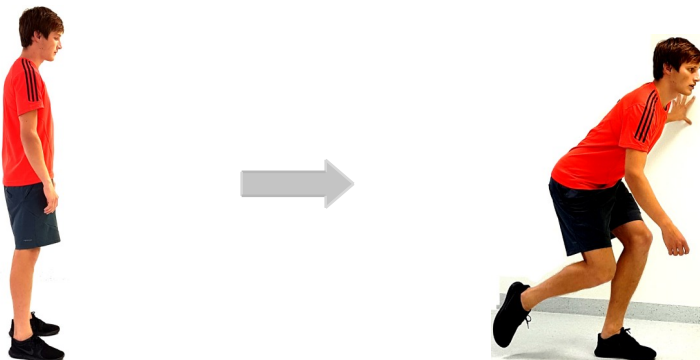
38. Squat



Instructions : même mouvement que lorsqu'on s'assoit

- genoux ne dépassent jamais la pointe des pieds
- dos droit

39. Squat sur une jambe



Instructions : idem exercice 38 mais sur une jambe

Variantes : jambe en l'air tendue en avant

Membre inférieur

40. Squat jambes écartées



Instructions : pointe des pieds vers l'extérieur



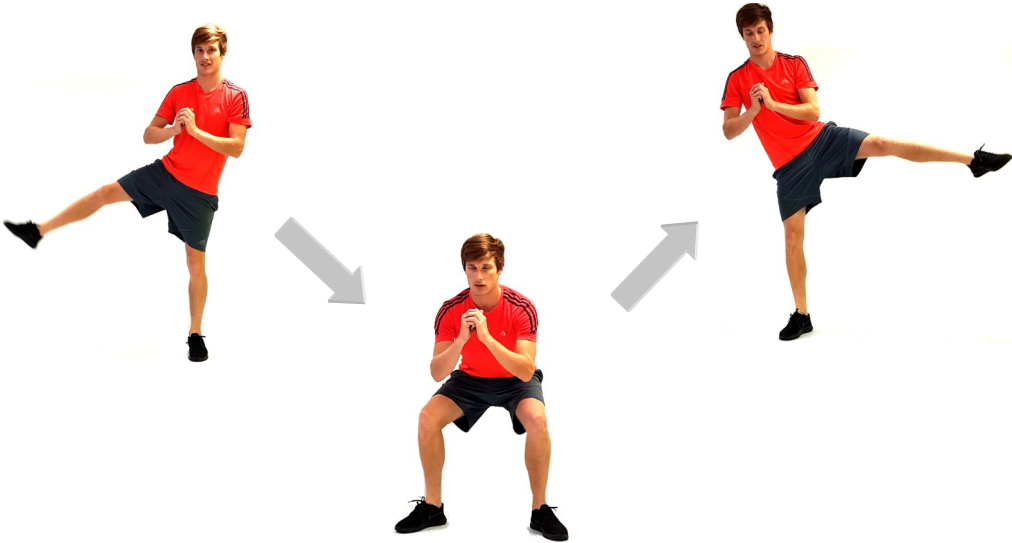
- genoux ne dépassent jamais la pointe des pieds
- dos droit

41. Squat shoot



Membre inférieur

42. Squat side kick



43. Montée pointe des pieds



Instructions : surélever les talons 10 sec,
redescendre 2 sec puis remonter

Variantes : sur 1 pied

Membre inférieur

44. Montée sur une pointe des pieds

Instructions : se tenir à qqch et soulever jambe

Variante : lever le genou à 90°

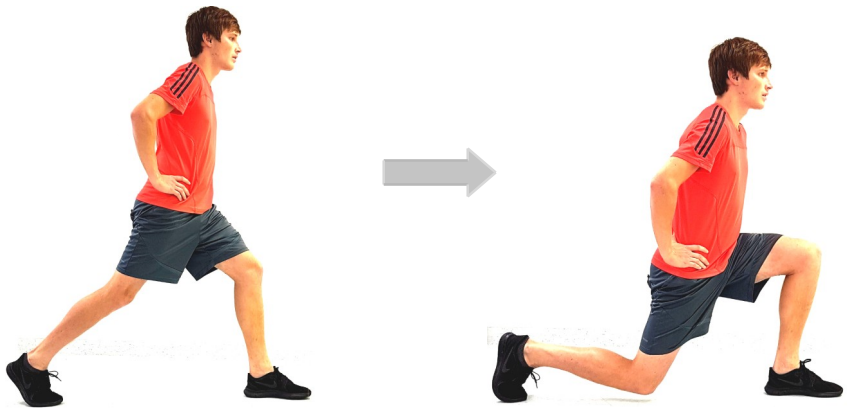


45. Montée jambes croisées

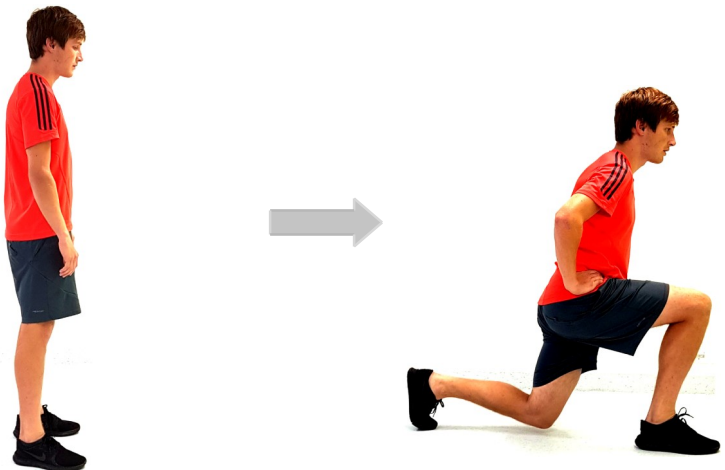


Membre inférieur

46. Lunge



47. Front lunge



Instructions : un pas en avant en position lunge et retour pieds joints

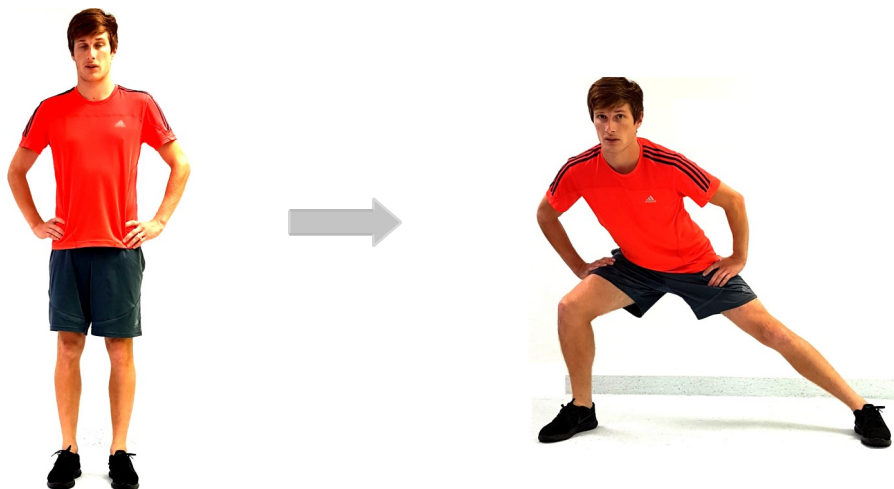
Membre inférieur

48. Back lunge



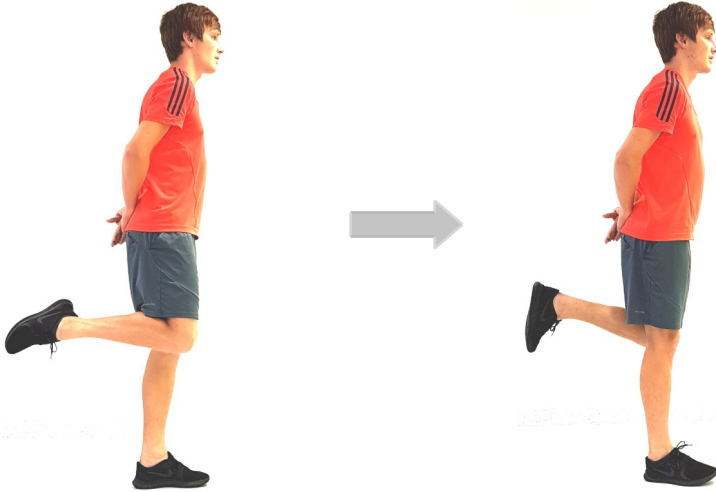
Instructions : un pas en arrière en position lunge et puis retour pieds joints

49. Lateral lunge

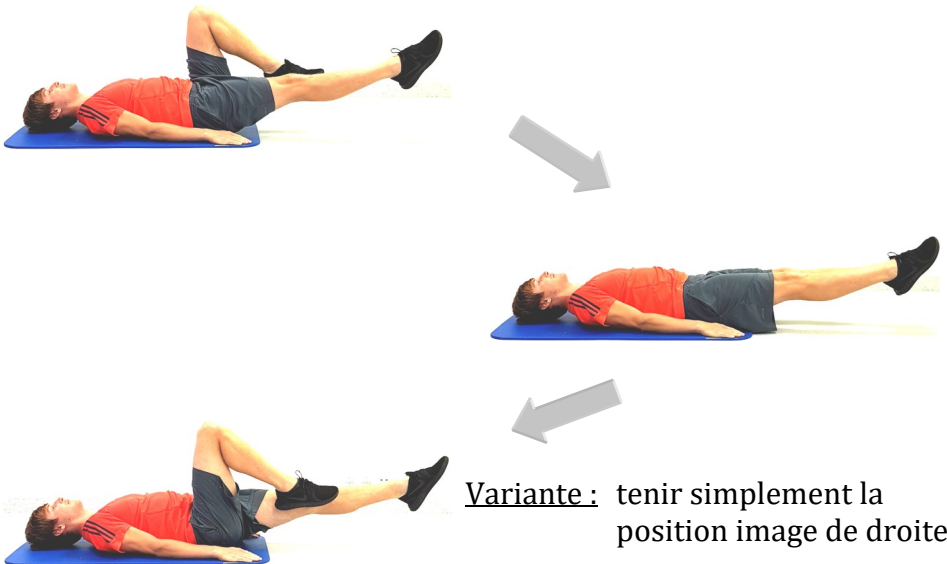


Membre inférieur/gainage

50. Butt kicks



51. Flexion-extension



Variante : tenir simplement la position image de droite

Gainage

52. Backside criss cross



53. Delivery



Gainage

54. Bras VS jambes



Instructions : mains entre genoux poussent vers l'extérieur alors que genoux vers l'intérieur

55. PLS



Instructions : soulever et abaisser la jambe proche du sol

Gainage

56. Bridge calf raise



57. Bridge

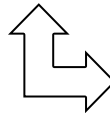


Membre inférieur

58. Prone leg alternated



59. Prone knee alternated



Variante : plier les 2 jambes simultanément

Membre inférieur

60. Prone lateral leg



61. Prone legs joined



Variante : tenir la position de l'image de droite

Membre inférieur

62. Prone leg bended



63. Straight leg fire hydrant



Membre inférieur

64. Toe's game

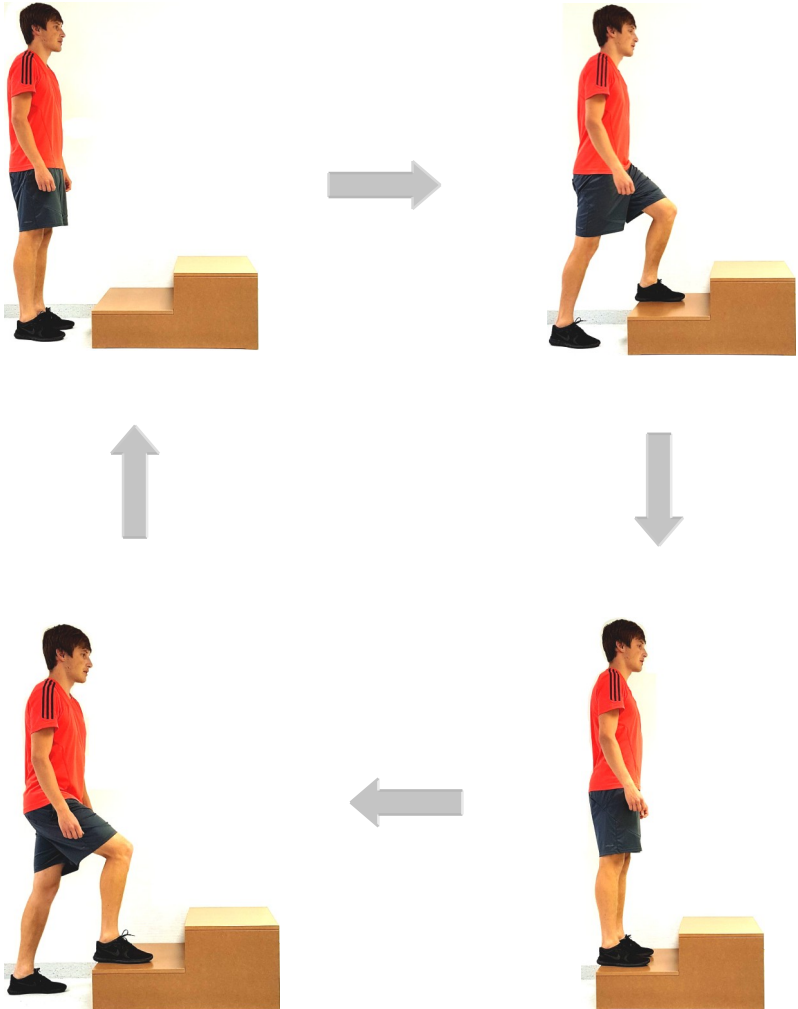


65. Toe's game 2



Membre inférieur

66. Step



Instructions : utiliser un escalier, monter puis descendre la marche un pied après l'autre

Membre inférieur

67. Jumping Jack niveau 1



68. Jumping Jack niveau 2



Tronc

69. Planche latérale



Variante : genou du bas posé au sol et fléchi à 90° pour plus d'appui

70. Planche latérale, variante 1



Tronc

71. Planche latérale, variante 2



72. Planche latérale, variante 3



Variantes : Ces 4 exercices (69-72) sont également réalisables
bras tendus (+ dur), jambes pliées pour plus d'équilibre (+ simple) ou sur un plan en hauteur (++ simple)

Tronc

73. Gainage abdos niveau 1



74. Gainage abdo niveau 2



Tronc

75. Gainage abdo niveau 3



76. Gainage abdo niveau 4



Tronc

77. Extension du dos



78. Extension du dos, variante 1



Tronc

79. Extension du dos, variante 2



80. Extension du dos, variante 3



Tronc

81. Sun salutation



82. Gainage dos



Tronc

83. Gainage dos, variante 1



84. Gainage dos, variante 2



Tronc

85. Crunch



Variante : jambes fléchies à 90° (voir ex. 24)

86. Crunch niveau 2



Variante : jambes fléchies à 90° (voir ex. 24)

Tronc

87. Crunch niveau 3



Instructions : aller chercher le genou opposé avec le coude

88. Crunch niveau 4



Instructions : les jambes effectuent le même mouvement que l'ex. 89 pendant que les coudes vont chercher les genoux adjacents

Tronc

89. Jambes alternées



Instructions : déposer son pied sur le genou opposé en alternance

90. 90°



Instructions : lever et abaisser le bassin

Tronc

91. Fessiers



92. Bras alternés



Instructions :

changer de position en se
mettant sur une main puis sur la seconde

Tronc

93. Push up niveau 1



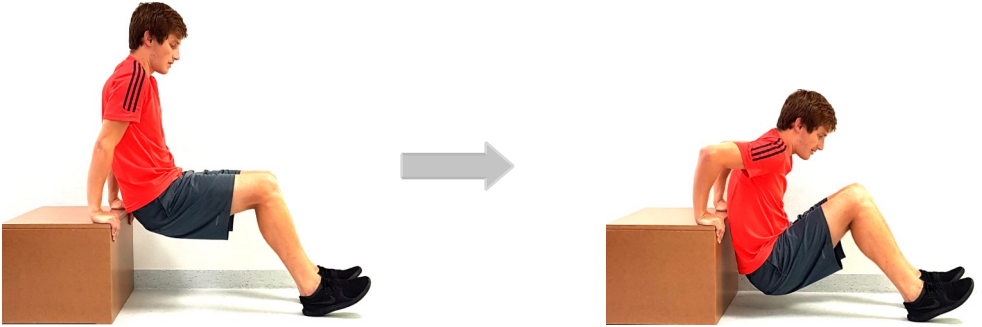
Instructions : élever et abaisser le bassin

94. Push up niveau 2



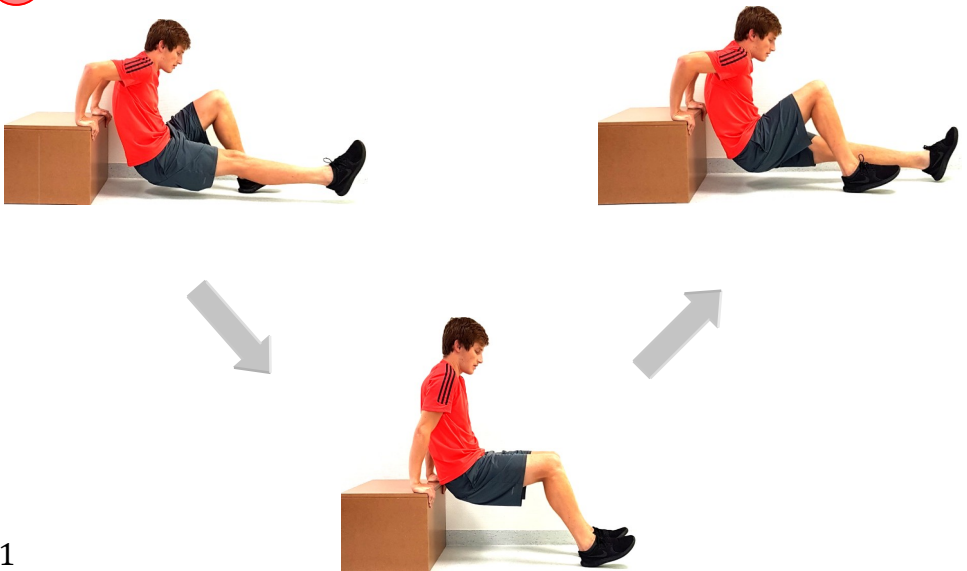
Tronc

95. Push up niveau 3



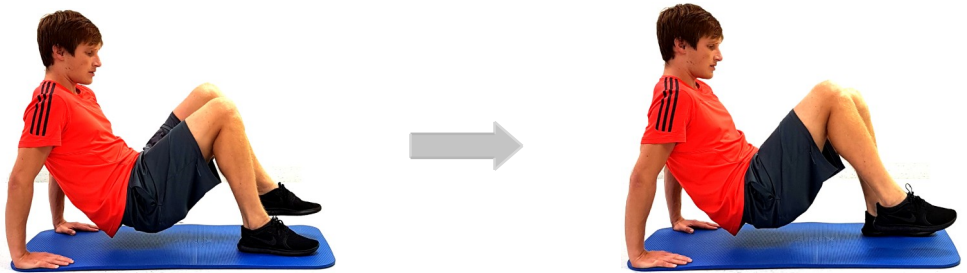
Instructions : se servir d'une chaise solide et stable

96. Push up niveau 4



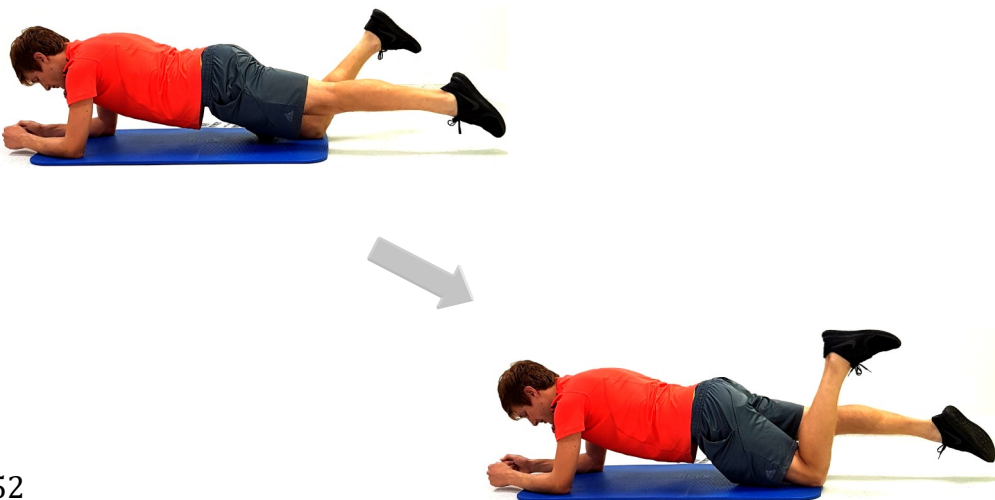
Tronc

97. Alternative push up



Instructions : soulever une jambe après l'autre. Les mains sont orientées en direction des pieds

98. Extension et levé de jambe



Tronc

99. Gainage jambes fléchies



Instructions : tenir la position

100. Gainage jambes tendues



Instructions : tenir la position avec bassin levé

Une activité physique adaptée et régulière...



Pour obtenir un effet bénéfique sur la santé

GYB