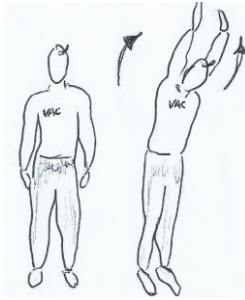
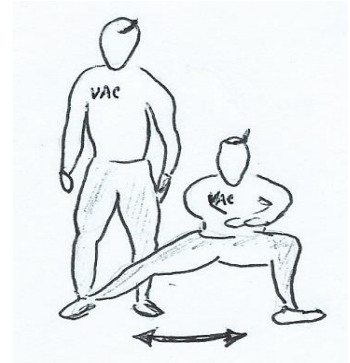


# ATELIERS ou en CIRCUIT...

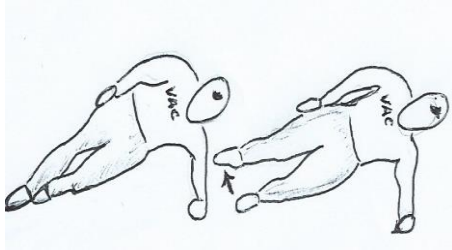
**A-Jumping jack**



**1-Fentes latérales**

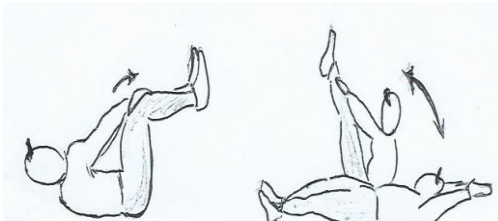


**3-Gainage latéral**

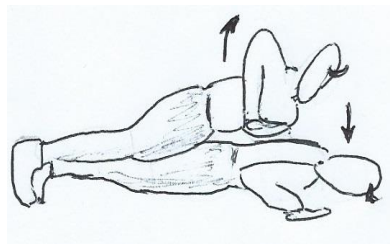


**ENTRAINEZ-VOUS SUIVANT VOS ENVIES, VOS POSSIBILITES...**

**C-V-up/crunchs**



**2-Pompes bucheron**



**B-Tipping**

**Une bouteille d'eau, une tenue et un espace adaptés : c'est partie, il n'y a plus qu'à suivre le mode d'emploi (à suivre)**

**Restez actif, bougez, c'est rester en « bonne santé »**


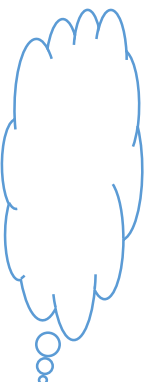
# MODE D'EMPLOI

**JE SUIS SENIOR, SEDENTAIRE (avec ou sans A.L.D).**

## Préambule :

**Commencez votre séance par un échauffement modéré (aisance respiratoire) : une sortie de 10 à 15 minutes (marche ou footing)... Mobilisez progressivement vos articulations par des amplitudes de plus en plus amples suivant vos possibilités : épaules, poignets, hanches, genoux.**

## Description générale des exercices :

Exercices		Consignes de placement et d'exécution
<p><b>Les bulles : Renfo.</b></p> 	<p><b>Fentes latérales +/- dynamiques</b></p>	<p>Debout pieds écartés pour un travail en statique. Ventre rentré, tête droite (être tonic sur la posture). Descendez en flexion sur un appui sans ou avec léger déplacement mais en gardant le genou dans l'axe de la cheville, sans incliner le buste et en élevant les bras devant vous (épaules basses et cage thoracique ouverte). Inspirez sur la flexion, expirez sur l'extension. En cas de difficulté, il est possible de se tenir au rebord d'un dossier de chaise haute, d'une fenêtre...</p>
	<p><b>Pompes Boucheron</b></p>	<p>En position gainage/planche (ventre rentré) sur les genoux ou quadrupédie, les mains placées à hauteur des épaules, coudes formant un angle droit sur la flexion ou mains plus rapprochées si cela vous est plus facile. Fléchissez les bras de façon à rapprocher la cage thoracique le plus proche possible du sol. Le reste du corps doit suivre le mouvement. Inspirez en descendant et expirez dans la remontée.</p>
	<p><b>Gainage latérale</b></p>	<p>Plusieurs degrés de difficultés (du plus simple au plus compliqué) :</p> <p><b>Etape 1 :</b> Position sur un côté en appui sur un avant-bras situé à la hauteur d'épaule, buste droit (abdos : transverses serrées) debout incliné à un mur ou au rebord d'une fenêtre ou allonger au sol, les talons ramenez vers les fessiers (jambes fléchies et collées). Vos genoux, bassin, épaules doivent être alignés. Maintenez en respirant calmement.</p> <p><b>Etape 2 :</b> En position allongée au sol, tendez le bras libre au-dessus de la tête dans le prolongement du corps. La jambe libre peut aussi s'aligner au reste du corps en gardant ou pas un contact au sol.</p>
<p><b>Les nuages : endurance/ Résistance</b></p> 	<p><b>Jumping jack</b></p>	<p>Plusieurs degrés de difficultés (du plus simple au plus compliqué) :</p> <p><b>Etape 1 :</b> Debout, pieds +/- écartés, les mains sur le torse ou les épaules. En inspirant, déplacez une pointe de pied latéralement en essayant d'aller tendre les bras au-dessus de la tête pour applaudir. Revenez ensuite dans la position initiale en expirant et ré-enchaînez de l'autre côté.</p> <p><b>Etape 2 :</b> Debout, pieds +/- écartés, les bras le long du corps. Sautillez de manière à déplacer simultanément vos appuis latéralement et en élevant les bras au-dessus de la tête : écartez resserrez en rythme. Inspirez/expirez.</p>
	<p><b>Kicks/Tipping</b></p>	<p>Plusieurs degrés de difficultés (du plus simple au plus compliqué) : attention à maîtriser votre respiration et à ne pas trop élever votre fréquence cardiaque.</p> <p><b>Etape 1 :</b> Debout et mimez alternativement des coups de pieds (D/G) ou marchez sur place.</p>

		<b>Etape 2 : Montez alternativement un genou puis l'autre vers la poitrine ou courez sur place</b>
	<b>Crunchs/V-up</b>	<b>Plusieurs degrés de difficultés (du plus simple au plus compliqué) :</b> <b>Etape 1 : Sur le dos, genoux ramenés sur le torse, mains posées dessus. Les pieds peuvent être calés contre un mur. Redressez le haut du corps en poussant à l'aide de vos mains sur les genoux qui doivent résister à cet effort et maintenez cette position. Soufflez en poussant.</b> <b>Etape 2 : Crunchs : Sur le dos, genoux ramenés à la hauteur du bassin, mains au niveau des tempes, enrroulez la colonne vertébrale en soufflant puis déroulez en inspirant. Attention à ne pas donner de coup de tête. Gardez constamment un espace entre votre menton et vos clavicules et ne reposez pas la tête au sol.</b>

**Déroulement des séances :**

**Conseils : Pensez à vous hydrater le plus régulièrement possible ; surveillez votre rythme cardiaque, votre glycémie, n'oubliez pas votre ventoline... Soyez à l'écoute de votre corps, allez c'est partie :**

**N°1- Pour la 1<sup>ère</sup> séance, il vaut mieux se familiariser aux exercices « bulles ».**

**L'objectif est d'abord de maîtriser la gestuelle. Puis, il faut complexifier soit en augmentant : le rythme d'exécution, soit en jouant sur les amplitudes, soit en cherchant le niveau supérieur.**

**Réalisez 3 à 4 tours au minimum : 30'' d'effort/20'' de récupération ou 8 à 10 répétitions avec 30'' de récupération. Allez à votre rythme, car il faut tenir dans la durée. Pour connaître votre capacité, comptez le nombre de répétitions et essayez de faire le même score au minimum ou mieux.**

**N°2- 2<sup>nde</sup> séance : 45''/20'' ou 15-20 rép./20'' (3 à 4 tours au minimum).**

**N°3- Séance par atelier : Réalisez 3 à 4 au plus de séries par exercice à raison de 30''/45'' ou 15/20 rép. avec 20'' de récupération par série.**

**Pour les séances suivantes, vous pouvez intégrer un exercice « nuage ». D'abord, un par séance pour le maîtriser puis incorporez les au fur et à mesure du temps.**

**Enfin, faites évoluer vos séances comme bon vous semble selon vos envies, vos humeurs, votre état d'esprit. Mais ayez toujours en tête de préserver votre intégrité physique et faites-vous plaisir.**

**BOUGER, C'EST RESTER EN BONNE SANTE PHYSIQUE ET MENTAL.**

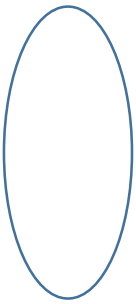

**A BIENTÔT, N'HESITEZ PAS A PARTAGER VOS COMMENTAIRES OU VOS EXPLOITS.**

## JE SUIS DEBUTANT

### Préambule :

Commencez votre séance par un échauffement modéré (aisance respiratoire) : une sortie de 10 à 15 minutes (footing), suivi d'une séance cardio sur le net... Mobilisez progressivement vos articulations par des amplitudes de plus en plus amples suivant vos possibilités : épaules, poignets, hanches, genoux.

### Description générale des exercices :

Exercices		Consignes de placement et d'exécution
	<b>Les bulles : Renfo.</b>  <b>Fentes latérales +/- dynamiques</b>	<b>Debout pieds serrés, ventre rentré, tête droite (être tonic sur la posture). Descendez en flexion sur un appui en déplacement un appui mais en gardant le genou dans l'axe de la cheville, sans incliner le buste et en élevant les bras devant vous (épaules basses et cage thoracique ouverte). Inspirez sur la flexion, expirez sur l'extension.</b>
	<b>Pompes Boucheron</b>	<b>En position gainage/planche (ventre rentré) en position sur les genoux, les mains placées à hauteur des épaules, coudes formant un angle droit sur la flexion ou mains plus rapprochées si cela vous est plus facile. Fléchissez les bras de façon à rapprocher la cage thoracique le plus proche possible du sol. Le reste du corps doit suivre le mouvement. Inspirez en descendant et expirez dans la remontée. Pour les plus aisés, avant de ré-enchaîner sur une pompe, décollez une main du sol en tirant le coude vers le haut et dans l'axe de l'épaule en inspirant. La main se rapproche de l'épaule, il n'y a plus qu'à redescendre en expirant. Sur la prochaine série, il faudra changer de main.</b>
	<b>Gainage latérale</b>	<b>Plusieurs degrés de difficultés (du plus simple au plus compliqué) :</b> <b>Etape 1 : Positionnez sur un côté en appui sur un avant-bras qui se trouve à la hauteur d'épaule, buste droit (abdos : transverses serrées) : alignez genoux, bassin, épaules. La jambe libre peut aussi s'aligner au reste du corps en gardant un contact au sol. Maintenez en respirant calmement.</b> <b>Etape 2 : Tendez le bras libre au-dessus de la tête dans le prolongement du corps et décollez l'appui du dessus pour retrouver l'alignement.</b> <b>Etape 3 : Dans la même position mais seulement en appui sur un pied et un avant-bras. Durcissez la difficulté comme au-dessus.</b>
<b>Les nuages : endurance Résistance</b>  	<b>Jumping jack</b>	<b>Debout, pieds +/- écartés, les bras le long du corps. Sautillez de manière à déplacer simultanément vos appuis latéralement et en élevant les bras au-dessus de la tête : écartez resserrez en rythme. Inspirez/expirez.</b>
	<b>Kicks/Tipping</b>	<b>Plusieurs degrés de difficultés (du plus simple au plus compliqué) : attention à maîtriser votre respiration et à ne pas trop élever votre fréquence cardiaque.</b> <b>Etape 1 : Debout et mimez alternativement des coups de pieds (D/G) ou trottinez sur place.</b> <b>Etape 2 : Montez alternativement un genou puis l'autre vers la poitrine.</b>

	<b>Crunchs/V-up</b>	<p><b>Plusieurs degrés de difficultés (du plus simple au plus compliqué) :</b></p> <p><b>Etape 1 : Crunchs :</b> Sur le dos, genoux ramenés à la hauteur du bassin, mains au niveau des tempes, enrroulez la colonne vertébrale en soufflant puis déroulez en inspirant. Attention à ne pas donner de coup de tête. Gardez constamment un espace entre votre menton et vos clavicules et ne reposez pas la tête au sol.</p> <p><b>Etape 2 : Sit-up :</b> Allongé sur le dos en tailleur, les bras dans le prolongement du corps, redressez-vous pour aller toucher vos pointes de pieds sans qu'ils ne décollent puis dérouler le dos en inspirant.</p>
--	---------------------	---

**Déroulement des séances :**

**Conseils :** Pensez à vous hydrater le plus régulièrement possible. Soyez à l'écoute de votre corps, allez c'est partie :

**N°1- Pour la 1<sup>ière</sup> séance, il vaut mieux se familiariser aux exercices « bulles ».**

**L'objectif est d'abord de maîtriser la gestuelle. Puis, il faut complexifier soit en augmentant : le rythme d'exécution, soit en jouant sur les amplitudes, soit en cherchant le niveau supérieur.**

**Réaliser 3 à 4 tours au minimum : 30'' d'effort/20'' de récupération ou 8 à 10 répétitions avec 30'' de récupération. Allez à votre rythme, car il faut tenir dans la durée. Pour connaître votre capacité, comptez le nombre de répétitions et essayez de faire le même score au minimum ou mieux.**

**N°2- 2<sup>nde</sup> séance : 45''/20'' ou 15-20 rép./20'' (3 à 4 tours au minimum).**

**N°3- Séance par atelier : Réalisez 3 à 4 au plus de séries par exercice à raison de 45''/1' ou 15/20 rép. avec 15'' de récupération par série.**

**Pour les séances suivantes, vous pouvez intégrer un exercice « nuage ». D'abord, un par séance pour le maîtriser puis incorporez les au fur et à mesure du temps.**

**Enfin, faites évoluer vos séances comme bon vous semble selon vos envies, vos humeurs, votre état d'esprit. Mais ayez toujours en tête de préserver votre intégrité physique et faites-vous plaisir.**

**BOUGER, C'EST RESTER EN BONNE SANTE PHYSIQUE ET MENTAL.**

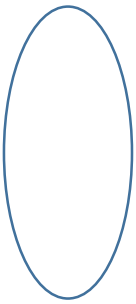
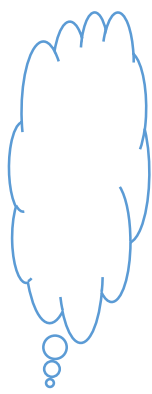
**A BIENTÔT, N'HESITEZ PAS A PARTAGER VOS COMMENTAIRES OU VOS EXPLOITS.**

## JE SUIS SPORTIF AGUERRI

### Préambule :

**Commencez votre séance par un échauffement modéré (aisance respiratoire) : une sortie de 15 à 20 minutes (footing), sauts à la corde, suivis d'une séance cardio sur le net... Mobilisez progressivement vos articulations par des amplitudes de plus en plus amples suivant vos possibilités : épaules, poignets, hanches, genoux.**

### Description générale des exercices :

Exercices		Consignes de placement et d'exécution
	<b>Les bulles : Renfo.</b>	<b>Fentes latérales +/- dynamiques</b>
		<b>Pompes Boucheron</b>
		<b>Gainage latérale</b>
	<b>Les nuages : endurance Résistance</b>	<b>Jumping jack</b>
		<b>Tipping</b>
		<b>Sit-up/V-up</b>

		<b>fessiers. Vous formez alors un « V ». Les mains et les pieds se touchent. Inspirez en vous relevant.</b>
--	--	---

**Déroulement des séances :**

**Conseils : Pensez à vous hydrater le plus régulièrement possible. Soyez à l'écoute de votre corps. Allez c'est partie :**

**N°1- Pour la 1<sup>ière</sup> séance, il vaut mieux se familiariser aux exercices.**

**Réaliser 5 à 6 tours au minimum : 45'' d'effort/20'' de récupération. Allez à votre rythme, car il faut tenir dans la durée. Pour connaître votre capacité, comptez le nombre de répétitions et essayez de faire le même score au minimum.**

**N°2- 2<sup>nde</sup> séance : EMOM sur les bulles et nuages en récup. active.**

**N°3- Idem que la séance 1 avec des 2 bouteilles d'eau d'1l, d'1l5 ou haltères si vous en disposez.**

**N°4- Idem que la séance 2 avec des 2 bouteilles d'eau d'1l, d'1l5 ou haltères si vous en disposez.**

**Enfin, faites évoluer ces séances comme bon vous semble selon vos envies, vos humeurs, votre état d'esprit. Mais ayez toujours en tête de préserver votre intégrité physique et faites-vous plaisir.**

**BOUGER, C'EST RESTER EN BONNE SANTE PHYSIQUE ET MENTAL.**

**A BIENTÔT, N'HESITEZ PAS A PARTAGER VOS COMMENTAIRES OU VOS EXPLOITS.**