

RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC BOUTEILLES

Avant d'effectuer ces exercices, il ne faut pas oublier de faire une mise en train !

Matériel : chronomètre (ex : smartphone), crayon, 2 bouteilles de 0,5 litre à 1,5 litre remplies d'eau.

Répartition temporelle : cette suite d'exercices peut se faire chaque 2 jours chez soi (1 jour de repos entre chaque séance). Après 6 jours de renforcement musculaire, ces exercices permettent d'avoir une traçabilité écrite qui vous permettra d'analyser votre propre progression pendant deux semaines.

Vous pouvez choisir votre niveau (1 ou 2) et vos bouteilles (0,5 litre à 1,5 litre) selon vos capacités.



Pour chaque exercice, effectuez 3 séries à la suite (S1, S2, S3) puis annotez votre nombre de répétitions dans la case correspondante au jour (J1, J2, etc...) et passer à l'exercice suivant. Effectuez 2 - 3 tours pour le niveau 1 et 2 tours pour le niveau 2.

À la fin du travail de renforcement, procédez aux étirements correspondants aux groupes musculaires travaillés.

	Niveau 1	Niveau 2
Temps d'effort	30 ''	45 ''
Temps de repos (Entre chaque série)	30 ''	45 ''
Temps de récupération (Entre chaque tour)	1'30''	1'30''

Ces exercices sont faciles à réaliser et permettent de renforcer chaque partie du corps. Pour qu'ils soient efficaces et éviter les blessures, il faut respecter le bon positionnement. Pensez bien à l'inspiration et à l'expiration. À chaque fois, l'inspiration doit se faire pendant l'effort et l'expiration lors du relâchement musculaire.

Alors, à vos bouteilles !

Images représentant les mouvements à effectuer	Parties du corps	Déroulement des exercices	Nombre de répétitions En 30'' : niveau 1 En 45'' : niveau 2																												
1. 	Pectoraux	Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies et les pieds au sol, une bouteille d'eau dans chaque main. Placez vos bras tendus latéralement dans le prolongement des épaules, montez les bras tendus en direction du plafond, puis revenir à la position initiale.	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>J1</th> <th>J2</th> <th>J3</th> <th>J4</th> <th>J5</th> <th>J6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>S1</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S2</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S3</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		J1	J2	J3	J4	J5	J6	S1							S2							S3						
	J1	J2	J3	J4	J5	J6																									
S1																															
S2																															
S3																															
2. 	Cuisses (Quadriceps et ischio-jambiers)	Placez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, une bouteille d'eau dans chaque main. Ensuite fléchir les jambes tout en gardant le dos bien droit. Puis revenir à la position initiale.	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>J1</th> <th>J2</th> <th>J3</th> <th>J4</th> <th>J5</th> <th>J6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>S1</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S2</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S3</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		J1	J2	J3	J4	J5	J6	S1							S2							S3						
	J1	J2	J3	J4	J5	J6																									
S1																															
S2																															
S3																															

<p>3.</p> 	<p>Épaules (deltoïde)</p>	<p>Debout, une bouteille d'eau dans chaque main, sautillez doucement sur place un pied après l'autre et frappez dans le vide avec vos mains, en travaillant en alternance, comme si vous faisiez de la boxe.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>J1</th> <th>J2</th> <th>J3</th> <th>J4</th> <th>J5</th> <th>J6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>S1</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S2</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S3</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		J1	J2	J3	J4	J5	J6	S1							S2							S3						
	J1	J2	J3	J4	J5	J6																									
S1																															
S2																															
S3																															
<p>4.</p> 	<p>Abdominaux obliques</p>	<p>Debout, une bouteille d'eau dans chaque main, les pieds légèrement écartés, placez vos bras le long du corps. Inclinez votre buste d'un côté, en descendant la bouteille le plus possible, tout en restant bien droit au niveau du dos et de la nuque. Sans vous arrêter, faites la même chose de l'autre côté.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>J1</th> <th>J2</th> <th>J3</th> <th>J4</th> <th>J5</th> <th>J6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>S1</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S2</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S3</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		J1	J2	J3	J4	J5	J6	S1							S2							S3						
	J1	J2	J3	J4	J5	J6																									
S1																															
S2																															
S3																															
<p>5.</p> 	<p>Triceps</p>	<p>Assis(e) sur une chaise, le dos bien droit, une bouteille dans chaque main. Bouger les bras en alternance comme démontré sur le dessin. Tendez les bras au-dessus de votre tête près des oreilles. Fléchissez vos bras, de manière à faire basculer la bouteille derrière votre tête. Puis, retendez vos bras.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>J1</th> <th>J2</th> <th>J3</th> <th>J4</th> <th>J5</th> <th>J6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>S1</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S2</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <th>S3</th> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		J1	J2	J3	J4	J5	J6	S1							S2							S3						
	J1	J2	J3	J4	J5	J6																									
S1																															
S2																															
S3																															

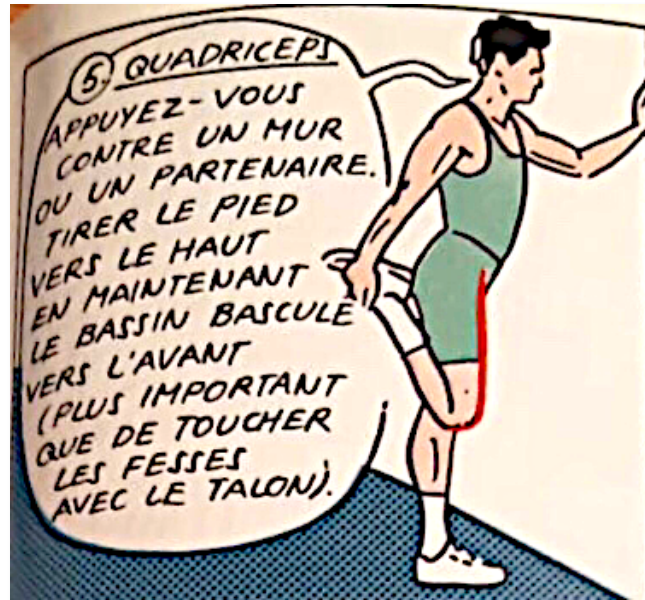
EXERCICES D'ÉTIREMENTS

Il s'agit d'effectuer 30 secondes d'étirement par groupe musculaire (côté droit et gauche).

Parties du corps et déroulement des exercices



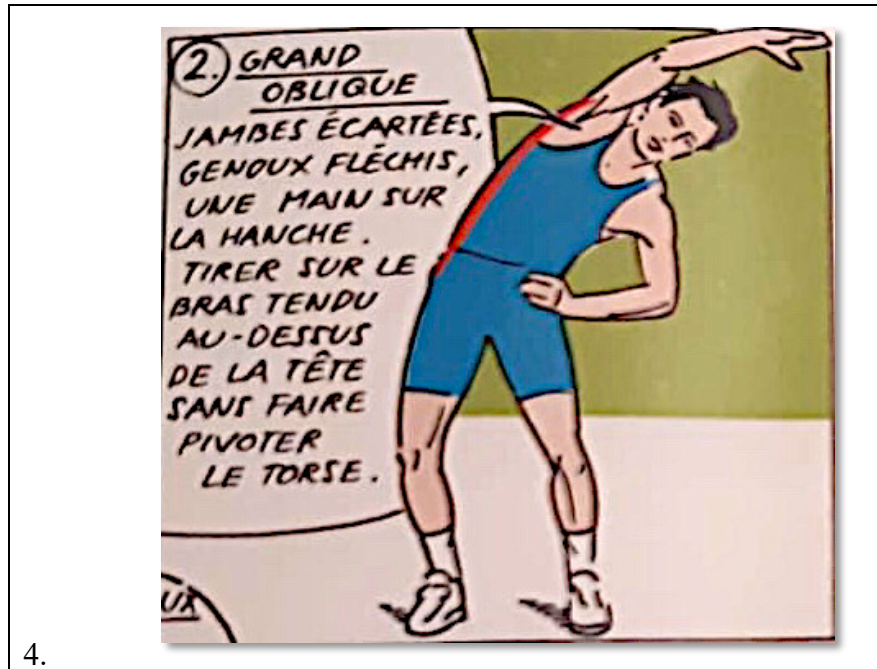
1.



2.



3.



BRAVO À VOUS !!!

BIBLIOGRAPHIE

ETH de Zurich, section d'éducation physique. (1993). *Stretching - Mieux vaut prévenir* [Brochure]. Winterthur, Suisse : Fondation de la Winterthur-Assurances.

Femme Actuelle, le mag. (2017). Renforcement musculaire : 5 exos avec des bouteilles d'eau. Repéré à <https://www.femmeactuelle.fr/sante/forme/renforcement-musculaire-exos-avec-des-bouteilles-d-eau-2040006>