

Programme d'éducation physique réalisable à la maison

Petit rappel des bienfaits de pratiquer une activité physique

La préparation physique prévient les accidents musculaires et articulaires grâce notamment aux exercices de renforcement musculaire et aux étirements. Elle permet également d'améliorer sa capacité cardio-vasculaire. Une bonne maîtrise de la respiration et une alimentation adaptée jouent également un rôle important lors de l'activité sportive.

Je vous propose trois entraînements différents :

Un entraînement intensif cardio-vasculaire.

Un entraînement de force avec des exercices de gainage.

Un entraînement dynamique qui combine le cardio et la force.

Selon vos envies et capacités, c'est à vous de faire votre programme de la semaine, idéalement, **2-3 sessions par semaine**. Par session d'entraînement, vous pouvez choisir un seul entraînement ou en choisir deux. Il est important **d'écouter son corps**, si certains exercices ne vous conviennent pas, par rapport à la douleur, ne les faites simplement pas. **Il faut éviter d'épuiser son corps**.

Avant chaque session, je vous suggère de faire un **échauffement** simple, une petite course sur place durant minimum 5 minutes en souplesse et en se tenant bien droit sur un tapis de gym ou avec des baskets sur une musique rythmée qui va vous stimuler.

A la fin de chaque session, je vous suggère de la terminer par **des exercices d'étirements** (cf. fiche de gainage, dernière colonne tout à droite) des muscles travaillés pour éviter les tensions permanentes sur les tendons, pour permettre aux muscles de retrouver leur élasticité initiale et limiter les courbatures. Ils sont réalisés par une mise en tension du muscle d'environ **20 à 30 secondes au repos**. L'étirement doit être progressif et effectué en douceur pour éviter la contraction du muscle.

Entraînement intensif cardio-vasculaire

Il est intensif au niveau du rythme cardiaque, **vous devez donc le gérer**. En effet, les pulsations peuvent monter haut, il faut vous arrêter et récupérer si vous sentez votre cœur battre trop vite ou si vous êtes trop essoufflé. Les personnes qui ont de l'asthme doivent être encore plus vigilantes.

L'entraînement consiste à **enchaîner 10 exercices** (10 répétitions et les augmenter légèrement et régulièrement selon vos capacités), **mais en récupérant par une petite course sur place de 20 à 30 secondes entre chaque exercice**.

Tirer les talons aux fesses, récupérer (petite course sur place)

Petits pats très rapides, récupérer

Lever les genoux le plus haut possible, récupérer

Sautiller sur les deux pieds, récupérer

Sautiller, écarté et serrer les jambes, récupérer

Sautiller, pied droit devant, gauche derrière simultanément, inverser, récupérer

Sautiller pieds serrés, tourner les pieds à gauche et les épaules à droite, inverser

Sauter sur un pied 3 fois, puis sur l'autre 3 fois, récupérer

Un pas chassé à gauche, un pas chassé à droite, récupérer

3 pas en avant, toucher le sol, 3 pas en arrière, toucher le sol, récupérer

Retour au calme, **les pulsations doivent redescendre** ! Vous pouvez faire une ou deux séries toujours selon vos capacités.

Entraînement de force avec des exercices de gainage

Le gainage permet de diminuer les maux de dos, il améliore la force des muscles de posture et il permet d'avoir un bon équilibre musculaire.

Il faut commencer par les **10 postures faciles**. Au début, maintenir **10 à 20 secondes** et élévation progressive des temps de maintien statique selon vos capacités. Entre les exercices, **récupérer 20 à 30 secondes**. Vous pouvez réaliser la série d'exercices 1 ou 2 fois. Lorsque vous êtes à l'aise avec un certain temps de maintien des postures faciles, vous pouvez procéder de la même manière avec **les 10 postures de difficulté moyenne**. Renoncer à la série difficile.

Il est nécessaire de garder un bon alignement du corps, d'effectuer le maintien des postures en respirant de manière régulière et de contracter les muscles sollicités durant le maintien. Privilégiez la qualité à la quantité.

Travaillez uniquement les postures de la première ligne pour la ceinture scapulaire, privilégier que la chaise contre un mur pour les quadriceps. Ne tirez pas sur la nuque lorsque vous travaillez la posture des abdominaux.

Difficulté / Muscles sollicités	Facile	Moyen	Difficile	Etirement
Ceinture scapulaire				
Stabilisation du bassin				
Abdominaux				
Fessiers				
Dorsaux				
Quadriceps				
Pour le saut	Rythme normal	Vitesse maximale	Hauteur maximale	

Entraînement dynamique qui combine le cardio et la force

L'entraînement consiste à **exécuter les dix exercices dynamiques de force** (au début, 10 répétitions puis les augmenter légèrement et régulièrement selon vos capacités) avec **2 possibilités de récupération entre les exercices**. La première est de récupérer **20 à 30 secondes calmement** et la seconde possibilité est de récupérer **20 à 30 secondes en faisant une petite course sur place** (l'effort cardio sera très intense !) Privilégiez la qualité d'exécution à la quantité de répétitions. Bien observer les images : 1) Squat : les pieds sont écartés à la largeur des hanches. 2) Mountain climber ; bon alignement du corps. 4) Fente : garder le dos bien droit. 5) Crunch : ne pas tirer sur la nuque. 6) Soulever légèrement uniquement les épaules et la tête. 7) Dips : ne pas trop éloigner les pieds. 8) Burpees : alignement du corps.

