

## 4 EP FILLES

### PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT

#### 1) Consultez les fiches ci-dessous, transmises par M. Paul :

annexe 1 : [litobox.com](http://litobox.com)

( ATTENTION : La diffusion de ce travail sur les réseaux sociaux est formellement interdite, les images sont protégées par les droits d'auteur ).

5 fiches de musculation ([litobox.com](http://litobox.com)) afin de maintenir votre condition physique durant cette période de confinement. Il y a 3 niveaux différents (débutant - intermédiaire - avancé), à vous de sélectionner celui qui vous convient le mieux et, pourquoi pas essayer de progresser de semaine en semaine.

(Idéalement 2 à 3 séances / semaine)

#### 2) Gym : renforcement musculaire général :

annexes 2 et 3 : GYM-RMG1 ET GYM-RMG2

Le matériel utilisé peut être remplacé par des objets courants dans la maison : tapis, tabouret, chaise, table, mur.

Les nombres de répétitions d'exercices et de séries varient selon le niveau de chacun et le temps disponible pour une séance. Il est conseillé de diversifier les parties du corps sollicitées dans une même séance.

#### 3) Article «TELEPRO»: tonification musculaire :

annexes 4 et 5 : TONIFICATION 1 ET 2

Le matériel utilisé peut être remplacé par des objets courants dans la maison : tapis, tabouret, chaise, table, mur, gourdes remplies (en place des haltères).

Les nombres de répétitions d'exercices et de séries varient selon le niveau de chacun et le temps disponible pour une séance. Il est conseillé de diversifier les parties du corps sollicitées dans une même séance.

## **4) Les solutions pour faire du sport à la maison grâce aux réseaux sociaux**

Sur les réseaux sociaux, le hashtag #coronaworkout a le vent en poupe et les vidéos de coaching sportif sont nombreuses.

**4.1 ) Décathlon et Basic Fit** unissent leurs forces et proposent **des cours de 30 minutes en live**. C'est gratuit, ouvert à tous, et ça se passe tous les jours [sur l'IGTV de l'instagram de Decathlon](#), dans les deux langues (FR et NL).

**4.2 ) Voici des applications vidéos** à télécharger (gratuites) :

« Nike Training Club »

« FizzUp »

"7 minutes work out"

"[Fun Family Workout](#)" à faire, comme son nom l'indique, en famille...

et avec le sourire.

**4.3 ) En écoutant des podcasts :**

« [Vital Training](#) » de la coach suisse Emilie Cailleau. Tous les matins, un nouvel épisode !

## **5) L'entraînement à l'extérieur :**

Faire un footing, du vélo ou se balader reste possible, même en plein confinement... mais uniquement seul, avec les membres de sa famille qui vivent sous le même toit ou avec un.e ami.e, et à condition de respecter le "social distancing", le mètre et demi de sécurité.

### **5.1 ) LE FRACTIONNÉ en course à pied ( ou FARTLEK ):**

Ce sont des séances réputées difficiles où l'on sort de sa zone de confort. On va y aller avec vos sensations !

Ne regardez pas la vitesse, elle n'a aucune importance. Le but est de **se familiariser avec les réactions de son corps en fonction du rythme où l'on court**. Il est préférable d'**apprendre à se connaître en ne partant pas trop vite et en essayant de trouver le bon rythme**.

**Après un bon échauffement**, vous allez juste varier l'allure à l'envie. Testez différentes allures, laissez grimper le cardio et analysez la sensation qui va avec.

Ne vous mettez pas dans le rouge avec un challenge de tenir le plus longtemps possible. Faire du fractionné, ça veut dire avoir toujours un peu de marge à la fin d'une fraction, arrêter avant que l'on ne puisse plus tenir. On prend alors une récupération pour faire descendre le cardio avant de repartir pour une nouvelle fraction.

Testez différentes vitesses :

- **Assez rapide** où vous ferez des fractions courtes avec une récupération égale au temps d'effort à légèrement supérieure au temps d'effort.
- **À allure modérée** où vous pourrez tenir plus longtemps, la récupération ici sera souvent la moitié du temps d'effort voire un tiers...

En fait, vous accélérez et décélérez à votre guise en fonction du terrain, du dénivelé, de repères que vous vous donnez.

Le nombre de répétitions de ces séances est volontairement assez variable car il dépend de vous et de votre niveau de forme. **Allez-y progressivement, par étapes.** Petit à petit vous allez vous habituer à ces efforts, être plus en forme et donc pouvoir faire plus de répétitions.

Entre les séances de fractionné, planifiez 2 footings en **endurance fondamentale** qui viendront compléter les bénéfices de cette séance en fractionné. Par exemple : 2 à 3 sorties d' 1H / semaine, en totale aisance respiratoire ( pouvoir parler sans être essouffé ).

Dans ce cas le plan sera le suivant :

Séance 1 : 1h Endurance Fondamentale

Séance 2 : 45' de Fartlek avec 20' d'échauffement

Séance 3 : 1h Endurance Fondamentale

## **5.2 ) EXEMPLES DE SEANCES DE COURSES :**

### **5.2.1 ) Lentement mais sûrement , vers l'endurance fondamentale :**

4 x 1 ' de course, récupération 1' de marche rapide entre chaque fraction.

Le lendemain : 5 x 1 ' de course, récupération 1' de marche rapide entre chaque fraction.

Progressivement, on augmente le temps de course et on diminue le temps de récupération, jusqu'au moment où on ne marche plus.

### **5.2.2 ) LE FRACTIONNÉ:**

10 à 15 x 1' à allure 5km, récupération 1' de footing lent entre chaque fraction.

4 à 8 x 3' à l'allure d'un 10km, récupération 2' de footing lent entre chaque fraction.

3 à 6 x 6' à une allure rapide mais confortable, récupération 2'. Essayez de prendre comme repère une allure que vous penseriez pouvoir tenir 1h environ à votre maximum (*pour certains, ce sera proche de l'allure 10km, pour d'autres entre le 10km et le semi-marathon*).

Les dernières fractions d'une séance de fractionné sont difficiles quand on est au bon rythme mais la première moitié de la séance doit se faire « *en contrôle* » !  
N.B. : lors de séances longues, il faut éviter la déshydratation. Le moindre manque d'eau fait baisser les performances. Emportez donc des sucres rapides ( fruits secs, barres de céréales...) pour contrer les coups de fatigue en cas d'efforts prolongés.

P.S. :

1) N'oubliez pas les échauffements et les étirements.

2) Indépendamment de « l'entraînement » en vue de performances, les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer : protection cardiovasculaire, prévention de l'arthrose et de l'ostéoporose, diminution du stress, meilleure image de soi, accroissement du bien-être et de l'équilibre émotionnel. Pour en profiter, il faut solliciter l'organisme régulièrement, au moins 3 fois par semaine.

Buvez ( de l'eau ) régulièrement ( avant, pendant et après ). Adoptez une alimentation équilibrée ( riche en légumes, fruits frais ), évitez l'alcool, les repas trop gras ( fritures...) et les sucres rapides (pâtisseries, bonbons,...) . Préférez les glucides lents ( pâtes, riz, pdt, légumes secs,...)

Prenez soin de vous et de votre corps .

Bon entraînement !

A. COLOMBEROTTO

# GYMNASTIQUE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - GENERAL

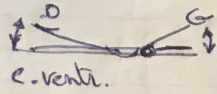
Membres Supérieurs

Tronc

Membres inférieurs



répulsion Bs.  
(+ gainage).



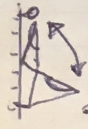
c. ventr.

Dorsaux  
Fessiers



base.

Imp. Js. alt.  
(ext. Ps.)



Répulsion Bs.  
(Js. t.)

app. fac. esp.



c. dors., Js. pl.

Abdos;  
gd droit.



Imp. Js. sim.  
(fl; ext. Gx.)



ch. fac.

Antépulsion



c. dors., Gx. pttis.

Abdos:  
obliques  
(Js. pl.)



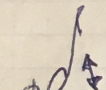
départ sur bc!

Imp. Js. sim.  
s. alt. éc; js.



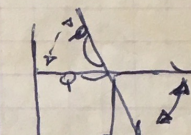
ars, Bs II.

Répulsion



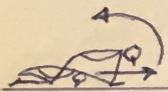
c. dors. / chandelle  
(ou pose Ms. espalier)

Abdos:  
gd droit +  
transverse.



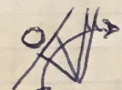
1m. : ar. av.

ouverture H.



à Gx, ars sur tal,  
Bst. dor / pompes

Répulsion



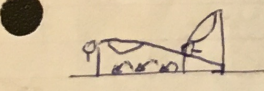
c. dors., Js. t. vent.

Abdos:  
obliques  
(Js. t.)  
(ou avec Js. alt.)

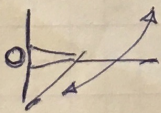


fente av; rebat sr. deb.

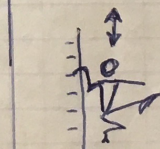
Impulsion Js alt.



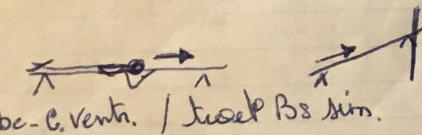
m. sur Ms:  
ch. fac ↔ 2 B  
Js. t.



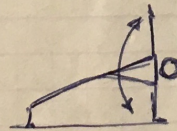
Obliques +  
Js. alt.



Répulsion J.  
(ou Bras).



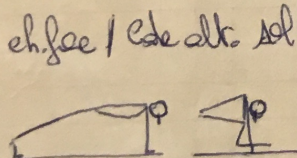
bc - c. ventr. / Juret Bs sim.



ch. fac /  
tal. Tr.,  
él. 1 B. alt.



Rép. 1 J.  
(sens @).  
Tal. sautelevé



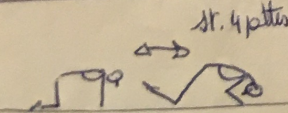
ch. fac / tal alt. sol; rép. B.



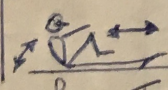
ars. Js. t. jtes /  
él. alt. H. par avener.



4 pattes / él. lab 1 J. t.

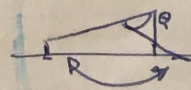


st. 4 pattes / pompes



Perm. Tr. + 1 J. pl.

Abdos: gd droit  
+ Ms. anti. Cais alt.

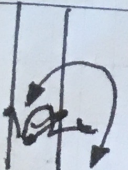


ch. fac / tal alt 1 J. t.  
pès des Ms.

Mbs. Supérieurs

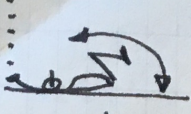
Tronc

Mbs. inférieurs

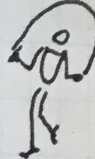


- Nerv. arr.  
- nerv. av.


2 Cordes suspendues



(Abdos)  
Ferm. J3 sur Tr.  
esp. - c. dors.

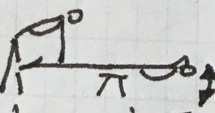


(Triceps sural)  
Imp alt.  
cords à sauter

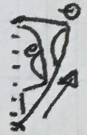


Ouv. Es =  
antépulsion  
+ dev. Hs.

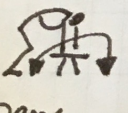
escalier



(Dorsaux +  
fessiers).  
bc - ext. Tr. horiz.




(quadriceps).  
Répulsion J3.  
escalier

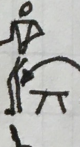


Imp. sup. B3.  
(+ él. Bass.).  
s. lat. inf.

banc

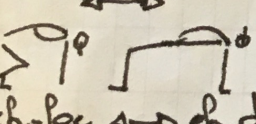


(Obliques).  
Rotations Tr. g-ds.

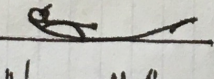


Imp. sup. J3.  
2 B3. jts de pet et  
deutic.

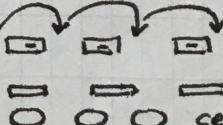
banc



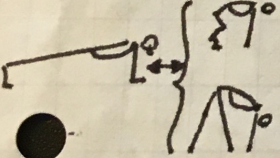
ch. fac.  $\leftrightarrow$  ch. dors.



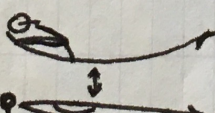
(Abdos).  
gainage.  
"burette".



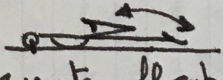
bonds B3. jts  
cases plinth  
= tapis  
o o o cercles




Imp. B3  
+ J3  
ch. fac. / s. sup ou pl. D.



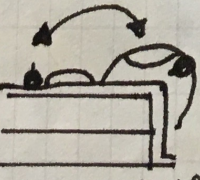
rouleaux lat.  
ventr. dors.



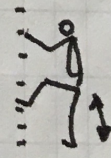
(Ischio-jambier)  
c. ventr. - fl. ext. avec 1 J sur Cuis.



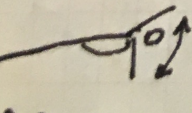
Rip. B3. sup.  
(+ gainage).  
esp.



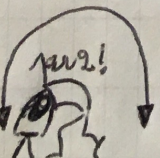
(Abdos).  
Fermeture Tr.  
sur J3.  
2 cases plinth



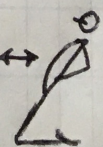
manche en  
montant et descendant  
1 P. à la fois.  
esp.



Imp. alt. B.  
él. 1B.  
ch. fac.



lever bc et  
le déposer côté opposé.



(Quadriceps)  
Tr. à 6x - recul du  
Tr, Hs sur 180°.

Suite du dossier

Des abdos réussis

L'erreur la plus fréquente en pratiquant des abdos est d'avoir le dos légèrement cambré et de relever le buste en tirant sur la colonne et en forçant sur la nuque. Résultat : les abdominaux résistent toujours aussi lâches et vous risquez d'avoir mal au dos et aux cervicales. Pour bien faire travailler vos abdos, contractez le ventre pour vous relever. Les épaules et le buste, entraînés par le mouvement, décolleront alors du sol.

Positionnez votre visage à quelques centimètres du sol en gardant les bras fléchis. Soulevez le torse avec les bras en le tendant au maximum. Marquez une pause de quelques secondes puis redescendez. Faites trois séries de vingt.

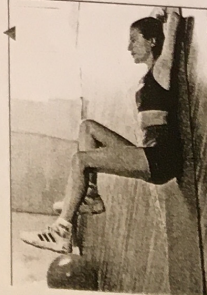
Beaux abdos

Qui dit ventre plat dit abdos bien sculptés. Ces exercices ne sont donc pas à zapper...

- Allongée sur le dos, les genoux pliés, les pieds bien à plat, les mains croisées sur la poitrine, menton relevé. Regardez le plafond, contractez les abdos et tenez de soulever la tête et les épaules du sol. Gardez les abdos contractés quelques instants, abaissez les épaules et recommencez. Faites deux séries de huit.



- Allongée sur le dos, la nuque posée sur les mains, les coudes tirés vers l'extérieur et les genoux relevés à 90°. Les muscles contractés, commencez à pédaler avec les jambes. Le dos, bien plat, ne doit pas se soulever. Allongez les jambes le plus loin possible, frottez le sol à chaque détente. Faites deux ou trois séries de douze.

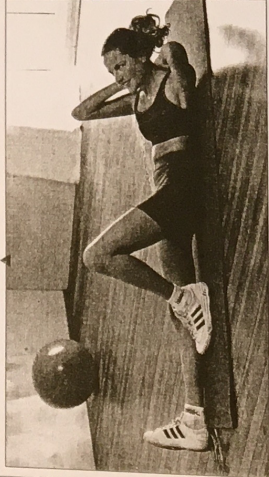


- Faites travailler vos abdominaux obliques grâce à ce mouvement de torsion. Allongée, les mains derrière

Étirements

Pensez aux étirements en fin de séance. C'est essentiel pour rendre à vos muscles leur longueur initiale et affiner votre silhouette. Et en plus, ça détend !

- Allongée sur le dos, jambes jointes, les bras le long du corps. Fléchissez les genoux et posez-les l'un sur l'autre, du côté droit. Le



- A genoux, le buste bien droit, tendez vos bras vers l'avant. Opérez un mouvement de rotation du buste, vers la droite, en abaissant la main droite vers le talon gauche. Gardez le bassin dirigé vers l'avant, sans creuser le dos. Ramenez buste et bras dans leur position initiale avant d'enchaîner avec l'autre côté. Faites trois séries de six de chaque côté.



Longue durée

Bien sûr, c'est surtout en été que nous apprécions une silhouette bien dessinée, mais pour se révéler vraiment efficaces, ces exercices devront être pratiqués tout au long de l'année.

Ces sports qui sculptent la silhouette

Pour affiner la taille

- L'escalade. Grimper sur un mur sollicite tous les muscles, y compris ceux qui cisèlent la taille. De plus, les nombreux étirements nécessaires pour attraper les prises favorisent l'allongement de la silhouette.
- Le tennis et le badminton. Les mouvements latéraux du tronc, en coup droit ou en revers, sollicitent les abdominaux obliques, tandis que les services, activent les grands droits et redressent les épaules. Les nombreux déplacements feront aussi travailler vos jambes et vos cuisses.

Pour fuseler les jambes

- Le patin à roulettes. Idéal pour muscler les jambes, les fessiers, l'intérieur et le devant des cuisses.
- Le vélo. Pour raffermir les mollets, le devant et l'arrière des cuisses.
- Le jogging. Ce sport développera vos muscles en longueur et non en volume. En outre, il améliorera votre endurance.

Pour corriger la culotte de cheval et raffermir les fesses

- La randonnée en pente. Les ascensions feront travailler vos fessiers.



- La natation. La brasse galbe en particulier la face interne des bras et des cuisses ainsi que les épaules. Le crawl, lui, muscle surtout le grand fessier, l'arrière des cuisses et les mollets. Quant au dos crawlé, il raffermi les pectoraux, les abdominaux, le devant des cuisses et les fesses. Alternez et vous aurez là un sport vraiment complet.

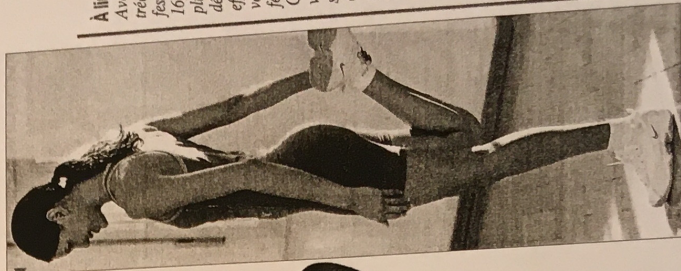
- Étirez les fessiers allongée sur le dos, en joignant les genoux et en les ramenant vers la poitrine en les tirant avec les mains. Restez dans cette position au moins 20 secondes avant d'observer une courte pause et de recommencer une fois ou deux.



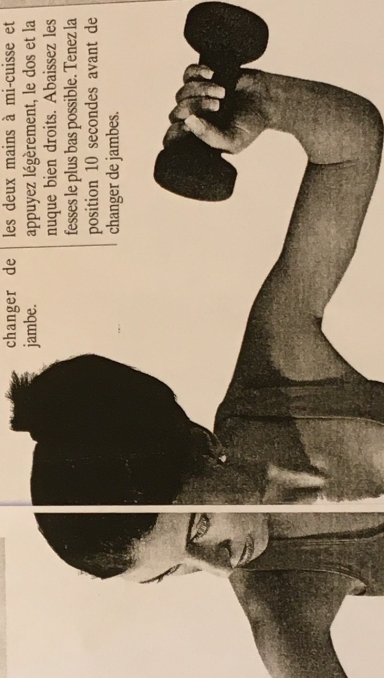
À lire

Avec des fiches pratiques et illustrées du coffret « Cuisses-abdom-fessiers » (Margit Rüdiger, Solar, 16,90 €), dont sont extraites la plupart des photos de ce dossier, découvrez les 80 exercices les plus efficaces pour tonifier et muscler vos cuisses, vos abdominaux et vos fessiers.

Choisissez votre programme selon votre profil, et retrouvez votre silhouette en quelques semaines. Grâce au livret d'accompagnement, bénéficiez de conseils pour maîtriser votre respiration, équilibrer votre alimentation et garder votre motivation.



- Les muscles postérieurs des cuisses seront bien détendus après cet exercice. Placez-vous à genoux, avant de tendre une jambe vers l'avant, posée sur le talon. Posez les deux mains à mi-cuisse et appuyez légèrement, le dos et la nuque bien droits. Abaissez les fesses le plus bas possible. Tenez la position 10 secondes avant de changer de jambes.



- Étirez les quadriceps debout, en saisissant la cheville gauche avec la main gauche et en rapprochant le talon des fesses. Tenez la position au moins 10 secondes avant de changer de jambe.

Hydratez-vous !

Il faut boire avant, pendant et après l'effort, pour se recharger en sels minéraux. Buvez avant même d'avoir soif - quand la soif est là, c'est que la déshydratation a commencé et vous n'êtes plus au maximum de vos capacités. Pendant l'effort, buvez une eau minérale plate et après, préférez une eau gazeuse plus riche en sel.

# Quelques mouvements réguliers tonifient les muscles et... Mince, où je veux !

Si les régimes permettent de perdre du poids, affiner sa silhouette en ciblant les zones est plus compliqué. Une seule solution : de l'exercice ! L'activité physique permet de redessiner ses courbes, à condition de bien choisir ses exercices et de les pratiquer régulièrement. Suivez le guide...

Dossier :  
Patricia HUON



## Échauffement

Avant de procéder aux exercices proprement dits, un petit échauffement ne présente que des avantages. Il permet d'élever la température du corps et une dilatation des vaisseaux sanguins. Les muscles disposent donc de plus de sang pour s'oxygéner et se nourrir. La chaleur musculaire améliore les qualités d'un lubrifiant naturel important au niveau des articulations : la synovie. La résistance des ligaments et des tendons est augmentée, ce qui réduit les risques d'élongations et de claquages. Finalement, l'échauffement permet au cœur et au système circulatoire de compter sur une bonne réserve d'oxygène avant un effort plus intense. Débuter votre échauffement par quelques minutes (environ 5 minutes) d'exercices d'aérobie tels que : marche rapide, jogging léger, sautillonnements sur place, sauts avec corde à danser, vélo à basse vitesse. Ce ou ces premiers exercices permettront une augmentation de votre rythme cardiaque et de sentir une légère chaleur.

## Les fessiers

■ Allongez-vous sur le dos, les bras tendus le long du corps, jambes fléchies et écartées à la largeur des hanches, pieds au sol. Décollez ensuite les fesses du sol en expirant et en contractant les fessiers. Inspirez en redescendant le bassin sans poser les fesses au sol. Faites six séries de vingt.



■ Mettez-vous à quatre pattes, en gardant le dos droit. Tendez une jambe pour la lever à l'horizontale. Redescendez sans toucher le sol et recommencez. Réalisez de chaque côté quatre séries de quinze en alternance.

■ Touchez à quatre pattes, fléchissez une jambe et poussez lentement le talon vers le plafond. Contractez bien vos fessiers et gardez l'alignement du dos. Si ce mouvement vous semble facile à réaliser, vous pouvez rajouter un lest à votre cheville. Faites quatre séries de quinze avec chaque jambe.

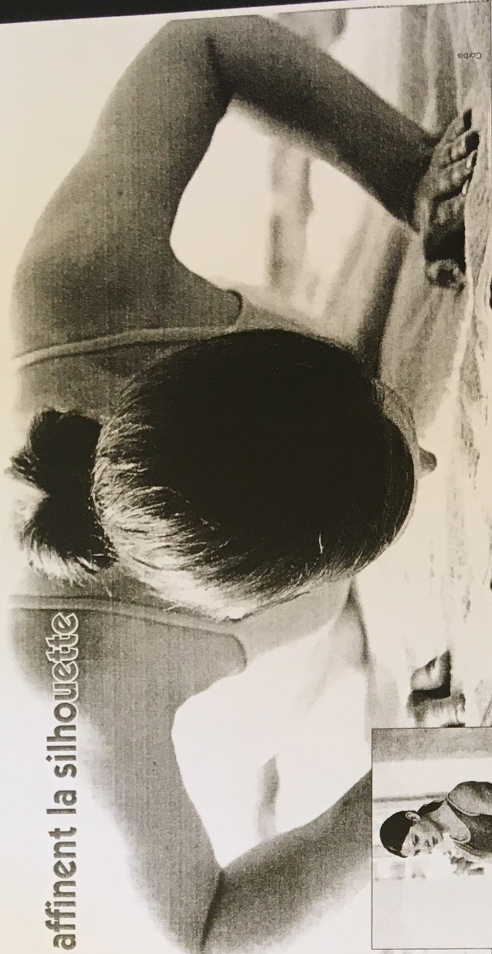
## Les jambes

■ Allongez-vous sur le côté et levez la jambe supérieure en gardant le membre inférieur tendu (mouvement de ciseaux). Le mouvement doit être lent. Complétez jusqu'à trois, puis abaissez lentement la jambe sans la poser sur l'autre. Faites trois séries de vingt pour chaque jambe.

## Prudence

Lorsque vous réalisez ces exercices, soyez particulièrement attentive à votre respiration : gonflez d'air votre ventre et expirez en gressant le ventre. Démarrez votre mouvement au moment de l'expiration.

## affinent la silhouette



## Poitrine tonique

Les pectoraux permettent, entre autre, un soutien efficace de la poitrine chez les femmes, tandis que les dorsaux et les lombaires assurent un bon maintien de la colonne vertébrale.

■ Debout face à un mur, jambes légèrement fléchies, placez vos mains à hauteur des épaules. Fléchissez vos bras puis repoussez le mur en expirant. Selon votre capacité, chargez davantage le poids du corps sur vos bras en éloignant les pieds du mur. Faites trois à quatre séries de quinze.

■ Mettez-vous à quatre pattes (sur les genoux), bras tendus et dos droit. Vos mains doivent être dans le prolongement des épaules.

Fléchissez vos bras et descendez le jusqu'à ce que le menton touche le sol, puis remontez.

■ En vous tenant assise sur une chaise, bien droite, placez les mains devant votre visage, à hauteur des yeux, en tenant un objet (un livre par exemple...). Joignez les coudes de manière à ce que vos avant-bras se touchent sur toute leur surface. Essayez maintenant de lever lentement vos coudes sans les décoller durant 6 secondes. Recommencez trois à cinq fois.

## Bras plus fermes

■ Munissez-vous de deux petites haltères (une dans chaque main) et placez-vous debout, les jambes légèrement écartées, les bras tendus le long des cuisses. Remontez-les progressivement, en les gardant tendus, jusqu'à ce qu'ils soient perpendiculaires au buste, à hauteur des épaules. Redescendez doucement. Enchaînez trois séries de vingt. Attention, si vous avez de la difficulté à garder la position ou à bien faire le mouvement, c'est que vos poids sont trop lourds. Par contre, si vous terminez les exercices sans ressentir de fatigue musculaire, c'est que vos poids sont trop légers.

■ Allongez-vous sur votre lit en gardant le buste hors du matelas.

## Soins

### Ces produits compléteront vos exercices

- Lifting Buste - SPA d'Yves Rocher, 24,50 €.
- Gel Buste Multi-Tenseur de Ciarnis, 44 €.
- Gel Buste-L'Amante de L'Occitane, 30 €.