

LUNDI

STEP TOUCH



Debout, pieds serrés, faites un pas à droite. Resserrez le pied gauche sur le pied droit. Puis un pas à gauche et on resserre le pied droit sur le pied gauche. Et c'est parti !

 3 MINUTES

 Gardez le dos droit et respirez tranquillement. Faites attention à ne pas glisser.

CARDIO

SIDE TAPE



Placez-vous debout pieds serrés. Gardez le poids du corps au milieu, dégagez la jambe droite puis revenez au milieu. Pliez légèrement le genou qui reste au milieu. Faites de même avec la jambe gauche.

 3 MINUTES

 Souple dans les genoux, contractez vos abdominaux, respirez et souriez !

CARDIO

PONT FESSIER



Allongé-e sur le dos, vos pieds à la largeur du bassin, repliez les genoux à 90°, les bras le long du corps. Allongez votre nuque, plaquez vos lombaires au sol tout en rentrant le ventre. Relâchez vos épaules. Levez votre bassin pour aligner vos cuisses et votre dos.

 5 X 10 RÉPÉTITIONS

 Expirez en levant le bassin, inspirez en reposant le bassin. Veillez à toujours garder les genoux parallèles entre eux et l'ensemble de la plante des pieds bien ancré au sol.

RENFORCEMENT

CHAISE MURALE



Debout, les pieds à la largeur de vos hanches. Tête, omoplates et lombaires au contact du mur, (évités les surfaces glissantes), descendez en position de chaise jusqu'à ce que vos fesses soient à la hauteur de vos genoux, formant un angle de 90°.

 5 X 20 SECONDES

 On rentre le ventre, on serre les fesses et on respire. Et relâchez moi ces épaules ;)

RENFORCEMENT

QUADRICEPS AU SOL



Installez-vous au sol, sur le ventre. Attrapez votre cheville droite pour la ramener vers la fesse droite. Les genoux sont côte à côte. Vous devez sentir l'étirement à l'avant de la cuisse droite, faites la même chose de l'autre côté.

 30 SECONDES CHAQUE JAMBE

 Plaquez votre bassin dans le sol pour ne pas cambrer. Respirez profondément, c'est lors de votre expiration que vous rapprochez davantage le talon contre la fesse de manière progressive.

ÉTIREMENT

FESSIERS SUR CHAISE



Assis au bord de votre chaise, dos droit, jambes pliées. Posez l'extérieur de la cheville droite sur le genou gauche en gardant les deux fesses bien dans la chaise. Grandissez le bas du dos. Vous sentez l'étirement dans la fesse droite.

 30 SECONDES CHAQUE JAMBE

 Grandissez-vous et respirez lentement en mettant l'accent sur l'expiration.

ÉTIREMENT

MARDI

STEP TOUCH



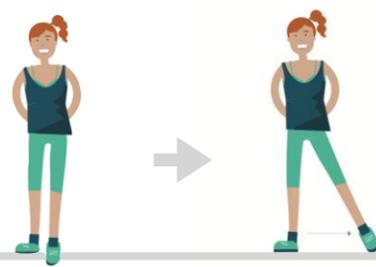
Debout, pieds serrés, faites un pas à droite. Resserrez le pied gauche sur le pied droit. Puis un pas à gauche et on resserre le pied droit sur le pied gauche. Et c'est parti !

3 MINUTES

Gardez le dos droit et respirez tranquillement. Faites attention à ne pas glisser.

CARDIO

SIDE TAPE



Placez-vous debout, pieds serrés. Gardez le poids du corps au milieu et dégagez la jambe droite. Revenez au milieu, pareil avec la jambe gauche et revenez au milieu. Pliez légèrement le genou qui reste au milieu.

3 MINUTES

Souple dans les genoux, contractez vos abdominaux, respirez et souriez !

CARDIO

PROPRIOCEPTION



Placez-vous à côté de quoi vous tenir. Retirez vos chaussures pour plus de sensations. Bien droit•e, genoux tendus, décollez le pied gauche de 5 cm du sol et tenez en équilibre sur la jambe droite.

2 X 1 MINUTE DE CHAQUE CÔTÉ

Contractez vos abdominaux en plaquant le nombril vers le dos lorsque vous expirez. Un centre du corps actif aide à maintenir l'équilibre.

RENFORCEMENT

RENFORCEMENT DES ADDUCTEURS



Au sol, sur le côté, la jambe du dessus est pliée et posée devant, la jambe du dessous est tendue et c'est elle qui bosse ! Présentez l'intérieur du pied au plafond, montez et descendez la jambe. Vous renforcez vos adducteurs.

3 X 10 REP DE CHAQUE CÔTÉ

Contractez vos abdominaux en rentrant votre ventre, ne cambrez pas. Expirez quand vous montez la jambe, inspirez quand vous la descendez.

RENFORCEMENT

MOLLET



Face à un mur ou une chaise. Les deux mains contre le mur, comme si vous le repoussiez. La jambe avant est fléchie et celle arrière est tendue, le talon bien enfoncé dans le sol. L'étirement se fait sur la jambe qui se trouve derrière, vous devez sentir que ça tire dans votre mollet.

30 SECONDES CHAQUE JAMBE

Talon, bassin, épaule sont sur une même diagonale. Le dos droit. Les deux pieds orientés face au mur, si vous ouvrez le pied en canard vous n'étirez pas le mollet. Respirez profondément.

ÉTIREMENT

ADDUCTEURS AU SOL



Au sol, assis sur les fesses, jambes tendues écartées, les deux bras devant, la tête relâchée. Lorsque vous sentez une légère tension vous n'insistez plus et maintenez la posture.

2 X 30 SECONDES

Pensez à allonger le bas de votre dos avant de poser les mains vers l'avant. Si vous avez des difficultés à vous redresser : placez-vous contre un mur. Relâchez vos cuisses. Respirez profondément, lorsque vous expirez, allez plus loin dans la posture.

ÉTIREMENT

MERCREDI

SQUAT COUSSIN



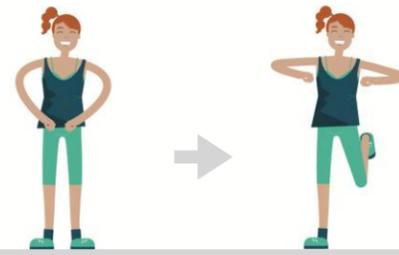
Debout, les pieds écartés plus larges que la largeur des hanches. Coussin dans les mains. Fléchissez les jambes en gardant le dos droit et amenez le coussin vers le sol, lorsque vous re-tendez les jambes, amenez le coussin au dessus de la tête.

 **3 MINUTES**

Genoux parallèles entre eux. Poids du corps dans les talons. Genoux sur la ligne des orteils. Le ventre est serré pour protéger le dos ! Expirez quand vous remontez, inspirez quand vous descendez.

CARDIO

TALON FESSES



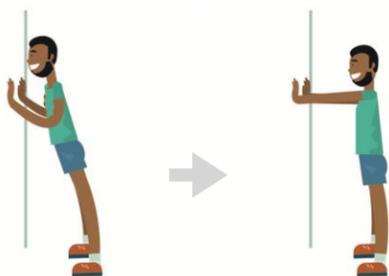
Debout, pieds à la largeur de vos hanches, pliez la jambe droite pour que le talon touche la fesse droite, reposez le pied et faites la même chose à gauche. Vous pouvez faire des mouvements de bras comme si vous ramiez : tirez les coudes vers vous lorsque le talon touche la fesse.

 **3 MINUTES**

Gardez le dos droit, le ventre serré et solide dans vos bras. On respire et on sourit !

CARDIO

POMPES MURALES



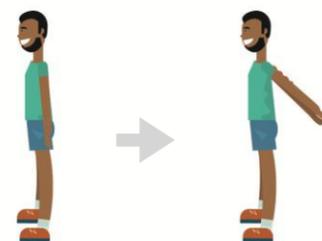
Bras tendus, face au mur, plaquez vos mains à la hauteur de vos épaules, un peu plus écartées que la largeur de vos épaules, les doigts orientés vers le plafond. Reculez d'un pas pour être légèrement incliné. Et c'est parti !

 **3/5 X 20 RÉPÉTITIONS**

Inspirez, pliez les bras, vous voyez le mur de très près, expirez en repoussant pour revenir à la position initiale. Vous êtes en train de renforcer vos pectoraux.

RENFORCEMENT

TRICEPS



Debout, les pieds à la largeur de vos hanches. Tête, omoplates et lombaires au contact du mur, (évités les surfaces glissantes), descendez en position de chaise jusqu'à ce que vos fesses soient à la hauteur de vos genoux, formant un angle de 90°.

 **3/5 X 30 SECONDES**

Fixez vos omoplates vers le bas pour dégager l'espace entre vos épaules et vos oreilles. Gardez les bras parallèles à la largeur de vos épaules. Respirez régulièrement.

RENFORCEMENT

POITRINE CONTRE LE MUR



Debout, déposez votre main à plat sur un mur à la hauteur de votre épaule. Le bras est tendu. Effectuez une pression sur le bras afin que le corps se dirige dans le sens opposé. Vous ressentez une tension devant l'épaule et dans le bras. La même chose de l'autre côté. Vous étirez vos pectoraux.

 **30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ**

Ne forcez pas, dès que vous sentez l'étirement respirez tranquillement, faites évoluer la posture progressivement à chaque expiration.

ÉTIREMENT

TRICEPS DEBOUT



Debout, les pieds à la largeur des hanches, souple dans les genoux. Amenez votre bras droit plié à l'oreille droite, la main droite touche l'arrière de la nuque, placez votre bras gauche sur le coude droit et appuyez légèrement. Lorsque vous sentez une petite tension à l'arrière du bras droit (dans le triceps) maintenez la position et faites la même chose de l'autre côté.

 **30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ**

Veillez à basculer votre bassin le pubis vers l'avant pour ne pas cambrier. Gardez votre dos droit. Respirez profondément et lorsque vous expirez aller plus loin dans la posture.

ÉTIREMENT

JEUDI

SQUAT COUSSIN



Debout, les pieds écartés plus larges que la largeur des hanches. Coussin dans les mains. Fléchissez les jambes en gardant le dos droit et amenez le coussin vers le sol, lorsque vous re-tendez les jambes, amenez le coussin au dessus de la tête.

 **3 MINUTES**

 Genoux parallèles entre eux. Poids du corps dans les talons. Genoux sur la ligne des orteils. Le ventre est serré pour protéger le dos ! Expirez quand vous remontez, inspirez quand vous descendez.

CARDIO

TALON FESSES



Debout, pieds à la largeur de vos hanches, pliez la jambe droite pour que le talon touche la fesse droite, reposez le pied et faites la même chose à gauche. Vous pouvez faire des mouvements de bras comme si vous ramiez : tirez les coudes vers vous lorsque le talon touche la fesse.

 **3 MINUTES**

 Gardez le dos droit, le ventre serré et solide dans vos bras. On respire et on sourit !

CARDIO

RENFORCEMENT ÉPAULES



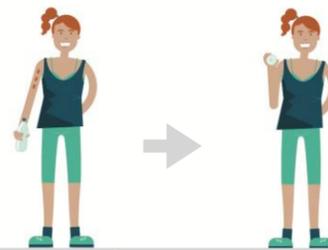
Debout, les pieds à la largeur des hanches, genoux déverrouillés, les bras tendus sur les côtés à la hauteur de vos épaules, paumes de mains vers le sol. Réalisez des petits cercles vers l'avant de façon très dynamique et puis la même chose avec des petits cercles dans l'autre sens.

 **2 X 1 MINUTE**

 Fixez vos omoplates vers le bas pour dégager l'espace entre vos épaules et vos oreilles. Gardez les bras à la hauteur de vos épaules. Respirez régulièrement.

RENFORCEMENT

RENFORCEMENT BICEPS



Debout, les pieds à largeur des hanches, vous pouvez amener une jambe légèrement plus vers l'avant. La main gauche à la taille, le bras droit est tendu le long du corps avec une bouteille à la main. Par un mouvement de flexion du coude ramenez la bouteille vers l'épaule droite et quand vous redescendez la bouteille, freinez le mouvement.

 **3/5 X 10 RÉPÉTITIONS**

 Gardez le coude à côté du buste sans le coller à la taille ! Contrôlez votre mouvement et ne compensez pas en montant les épaules. Les abdominaux sont contractés, ne cambrez pas. Expirez lorsque vous pliez le bras, inspirez quand vous redescendez le bras.

RENFORCEMENT

ÉTIREMENT DOS AVEC CHAISE



Debout avec une chaise ou une table devant vous, posez les mains sur le dossier de la chaise reculez les pieds, jambes écartées plus larges que la largeur de vos épaules, allongez votre dos. La tête entre les bras tendus. Projetez la poitrine vers le sol. Les hanches restent au dessus des chevilles. Maintenez la posture. Vous allez sentir que la colonne vertébrale se libère et peut être un étirement à l'arrière de vos jambes.

 **30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ**

 Ne forcez pas, respirez profondément. Si vous êtes moins souple pliez les jambes légèrement. Cela ne doit pas être douloureux.

ÉTIREMENT

ÉTIREMENT BICEPS



Debout, les pieds à la largeur des hanches, souple dans les genoux. Bras droit tendu devant vous, doigts vers le bas, ramenez les doigts vers vous avec la main gauche pour sentir l'étirement à l'intérieur du bras. Vous étirez votre avant bras et votre biceps.

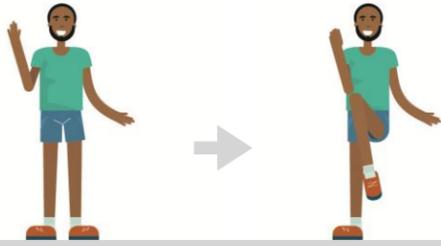
 **30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ**

 Gardez les épaules basses. Respirez profondément.

ÉTIREMENT

VENDREDI

MONTÉE DE GENOUX



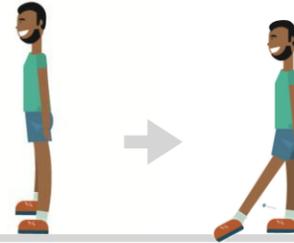
Debout, montez le genou comme une marche de soldat. Ajoutez le mouvement de bras, lorsque vous montez le genou droit touchez-le avec le coude gauche et la même chose de l'autre côté. Le coeur s'active progressivement.

 3 MINUTES

 Ne courbez pas le dos quand vous montez les genoux et respirez tranquillement.

CARDIO

TAP UP



Debout, pieds à la largeur des hanches, tapez de manière alternée la pointe de pied devant vous.

 3 MINUTES

 Gardez le dos droit le ventre serré et respirez tranquillement.

CARDIO

GAINAGE FACE



Face au sol, posez les coudes en dessous de vos épaules et placez-les à la largeur de vos épaules. Les genoux sont posés au sol à la largeur des hanches. Le dos est parallèle au sol. Un verre peut y tenir ! Maintenez la position ! Vous devez sentir principalement les abdominaux chauffer.

 3 X 15 SECONDES

 Contractez vos abdominaux. Veillez à ne pas crispier vos épaules. Inspirez et lorsque vous expirez rentrez le ventre. Ne cambrez pas !

RENFORCEMENT

GAINAGE SUR DEUX APPUIS



A 4 pattes, les bras tendus avec les épaules bien en dessous des poignets et les genoux bien en dessous des hanches. Le dos plat, levez le bras droit devant et la jambe gauche derrière, maintenez la posture. Faites la même chose de l'autre côté. C'est une posture de gainage.

 3 X 15 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

 Gardez les deux épaules et le bassin face au sol. Contractez les abdominaux en plaquant le nombril vers le dos et ne cambrez pas. Respirez tranquillement en insistant sur l'expiration pour contracter votre ventre.

RENFORCEMENT

DOS ROND / DOS CREUX



A 4 pattes, les bras tendus avec les épaules bien en dessous des poignets et les genoux bien en dessous des hanches. Faites le dos creux en regardant vers le plafond en allongeant la nuque et en sortant les fesses, lentement revenir en dos plat puis faites le dos rond en regardant votre nombril, le menton collé à la poitrine.

 1 MINUTE

 Pensez à faire un mouvement lent et allongé, ne cassez pas votre colonne vertébrale. Mobilisez l'ensemble de votre dos, de la base du crâne au coccyx. Inspirez sur le dos creux, expirez sur le dos rond.

ÉTIREMENT

ENROULÉ VERTÉBRAL



Vous connaissez le test "doigts sol" ? Tenez-vous droit, pieds joints, épaules relâchées, votre respiration est lente. Enroulez la tête doucement vers l'avant puis : cervicales, milieu du dos, lombaires, bassin. Laissez les bras pendre tranquillement et tentez de descendre le plus bas possible. Pour remonter, pliez les genoux et déroulez lentement les parties de vos corps.

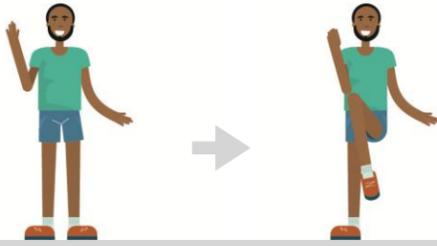
 3 FOIS

 Ne forcez pas et évitez les a-coups. Respirez profondément.

ÉTIREMENT

SAMEDI

MONTÉE DE GENOUX



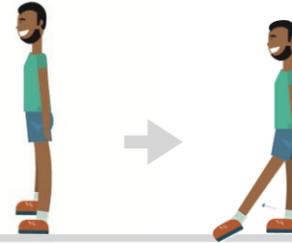
Debout, montez le genou comme une marche de soldat. Ajoutez le mouvement de bras, lorsque vous montez le genou droit touchez-le avec le coude gauche et la même chose de l'autre côté. Le cœur s'active progressivement.

 3 MINUTES

 Ne courbez pas le dos quand vous montez les genoux et respirez tranquillement.

CARDIO

TAP UP



Debout, pieds à la largeur des hanches, tapez de manière alternée la pointe de pied devant vous.

 3 MINUTES

 Gardez le dos droit le ventre serré et respirez tranquillement.

CARDIO

GAINAGE CÔTÉ



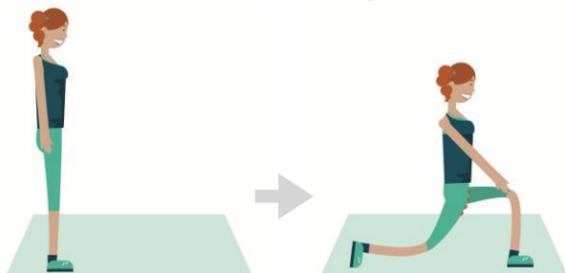
Au sol, sur le coude et les genoux, montez le bassin et alignez, épaules, bassin et genoux. Maintenez la position ! Vous devez sentir les obliques chauffer.

 X 15 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

 Contractez vos abdominaux. Veillez à ne pas crispier vos épaules. Inspirez et lorsque vous expirez rentrez le ventre. Ne cambrez pas !

RENFORCEMENT

FENTES



Au sol, à genoux, amenez le pied droit devant vous. Alignez le genou à la cheville. Vous devez sentir une tension dans la hanche gauche, si ce n'est pas le cas avancez davantage le pied devant. Placez les deux mains sur le genou devant vous, dos droit et fière ! Maintenez la position, vous êtes en train d'étirer le psoas.

 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

 Prenez le temps de vous installer dans la posture, ce muscle à besoin de temps pour se détendre. Ne cambrez pas, tenez votre ventre en rentrant légèrement le nombril. Respirez profondément et profitez de l'expiration pour laisser le bassin descendre. Revenez lentement de votre posture.

ÉTIREMENT

ÉTIREMENT LATÉRAL



Debout, la main droite à la taille, tirez l'autre bras vers le plafond puis inclinez légèrement sur le côté. Maintenez la position et faites la même chose de l'autre côté.

 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

 Pensez toujours à vous auto-grandir et à ne pas cambrer avant de vous incliner sur le côté.

ÉTIREMENT

DIMANCHE



FAITES UN MIX DE VOS EXERCICES CARDIOS PRÉFÉRÉS DE LA SEMAINE



PUIS

SUR LE VENTRE, DORSAUX



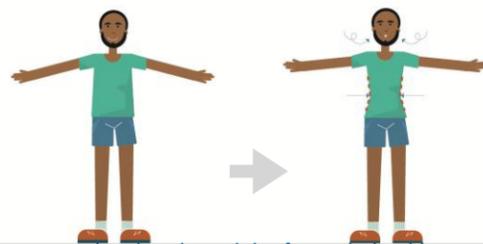
Au sol, sur le ventre, les bras devant vous tendus et les jambes tendues. Décollez les 2 bras et les 2 jambes du sol en pensant à vous allonger au maximum. Vous travaillez les muscles du bas du dos et les fessiers.

3/5 X 20 SECONDES

Contractez vos abdominaux, pensez à vous allonger plus qu'à cambrer.

RENFORCEMENT

TRANSVERSE



Debout ou assis, le dos doit être droit. Vous allez contracter le transverse, il fait le tour de votre taille, c'est un muscle profond qui protège le dos. C'est votre longue expiration qui va permettre de le contracter. Il n'y a aucun mouvement du corps à part une recherche d'auto-grandissement à chaque expiration. Les pieds sont bien enfoncés dans le sol et le sommet du crâne allongé vers le ciel.

10 RESPIRATIONS

Inspirez et lorsque vous expirez, pensez à rentrer le nombril comme si vous rentriez dans un pantalon légèrement trop petit. Inspirez encore et lorsque vous expirez la deuxième fois rentrez le nombril encore plus loin. Ne relâchez pas votre ventre pendant l'inspiration. Courage, on reste concentré !

RENFORCEMENT

QUADRICEPS AU SOL



Installez vous au sol, sur le ventre. Attrapez votre cheville droite pour la ramener vers la fesse droite. Les genoux sont côte à côte. Vous devez sentir l'étirement à l'avant de la cuisse droite, faites la même chose de l'autre côté.

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

Plaquez votre bassin dans le sol pour ne pas cambrer. Respirez profondément, c'est lors de votre expiration que vous rapprochez davantage le talon contre la fesse de manière progressive.

ÉTIREMENT

FESSIERS SUR LE DOS



Au sol, sur le dos, les jambes fléchies. Posez l'extérieur de la cheville droite sur le genou gauche. Passez la main droite entre les deux jambes en passant par devant pour rejoindre la main gauche. Ainsi ramenez vers vous le genou gauche. Cela doit étirer dans le fessier à droite puis faites la même chose de l'autre côté.

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

Mettez un coussin au niveau de la nuque si vous avez trop de tensions dans les épaules. Gardez le bassin au sol. Respirez profondément.

ÉTIREMENT

EXERCICE

RESPIRATION

Asseyez-vous au sol contre un mur ou allongez-vous sur le dos :

Inspirez lentement et profondément par le nez.

- Placez une main sur le ventre et expirez par la bouche en rentrant légèrement le ventre (pousser volontairement avec la main pour rentrer le ventre).
- Puis inspirez par le nez en gonflant uniquement le ventre (le ventre se gonfle).
- Soufflez lentement par la bouche (l'expiration est plus lente que l'inspiration).
- Répétez l'exercice 3 fois de suite.

La séquence de base sera donc, pour un modèle de 10 cycles respiratoires par minute :

- Inspiration sur 2 secondes en gonflant le ventre.
- Expiration sur 4 secondes en rentrant le ventre.

Nous espérons que ce programme vous plaît et vous donne envie de tester quelques séances de sport à la maison ! Restez en forme :)



CÉCILIANE, RÉDACTRICE CONSEILS

Coach sportif personnalisé et grande adepte des activités artistiques.
Toujours présente pour supporter et admirer les grands événements sportifs !

DES APPLICATIONS POUR FAIRE DU SPORT CHEZ SOI ?

OK, vous avez envie qu'on vous prenne par la main et qu'on vous guide, semaine après semaine, dans un **programme de sport à faire chez vous** ? On a la solution : notre application **DECATHLON Coach** ! Des programmes de sport gratuits à faire en extérieur ou bien au chaud à la maison.

