

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE À DOMICILE

- Exercice 1**     **Course sur place pieds nus (sans chaussures)**  
Pieds nus, bien aligné et relâché, courir tranquillement sur place / 3 fois 30 sec
- Exercice 2**     **Gainage planche ventrale**  
Mobiliser abdominaux, lombaires et fessiers, rentrer le ventre et bassin en position neutre, respiration lente et continue / 3 fois 30 sec
- Exercice 3**     **Gainage planche latérale droit**  
Mobiliser abdominaux, lombaires et fessiers, rentrer le ventre et bassin en position neutre, hanche éloignée du sol, respiration lente et continue / 3 fois 30 sec
- Exercice 4**     **Gainage planche latérale gauche**  
Mobiliser abdominaux, lombaires et fessiers, rentrer le ventre et bassin en position neutre, hanche éloignée du sol, respiration lente et continue / 3 fois 30 sec
- Exercice 5**     **Gainage planche dorsale**  
Ventre rentré, mobiliser les fessiers pour les élever le plus haut possible, genoux rapprochés, respiration lente et continue / 3 fois 30 sec
- Exercice 6**     **Élévations des mollets**  
Pieds à l'écartement des épaules, décoller lentement les talons puis tenir la position pendant 10 sec, redescendre doucement pied à plat / 7 répétitions
- Exercice 7**     **Demi-squats**  
Debout pieds écartés au niveau des épaules, avec si besoin compensation, descendre lentement le bassin jusqu'à la position demi-squat et la maintenir pendant 10 sec puis remonter à la position initiale / 7 répétitions
- Exercice 8**     **Squats**  
Debout pieds orientés vers l'extérieur, écartement de +/- 1 mètre, avec si besoin compensation, descendre lentement le bassin jusqu'à la position squat et la maintenir pendant 10 sec puis remonter à la position initiale / 7 répétitions
- Exercice 9**     **Fentes avant**  
Debout pieds écartés au niveau des épaules, avancer le pied de +/- 40 cm pour descendre le genou de la jambe arrière vers le sol sans le toucher, maintenir la position pendant 10 sec et remonter à la position initiale, faire de même avec l'autre pied / 7 répétition
- Exercice 10**    **Mobilisation des ischio-jambiers allongé avec pied en opposition**  
Allongé sur le ventre, mettre un pied en opposition et forcer l'autre pour l'empêcher de remonter, tenir la position pendant 10 sec puis revenir sans pression à la position initiale genou fléchi / 7 répétitions puis changer de pied
- Exercice 11**    **Position du chat et du chien**  
A quatre pattes, mains à l'aplomb des épaules, genoux à l'aplomb du bassin, colonne vertébrale en position neutre, inspirer lentement en relevant la tête et expirer lentement en contractant les abdominaux en arrondissant le dos jusqu'à la nuque en descendant la tête puis revenir à la position initiale / 10 répétitions
- Exercice 12**    **Position de l'enfant**  
S'agenouiller en écartant légèrement les genoux, en étendant les bras vers l'avant, amener le front au sol, respirer lentement et profondément et maintenir la position / 3 fois 30 sec

**Course sur place pieds nus**



**Gainage planche ventrale**



**Gainage planche latérale droit**



**Gainage planche latérale gauche**



**Gainage planche dorsale**



**Élévation des mollets**



shutterstock.com - 2333535149

**1/2 Squat**



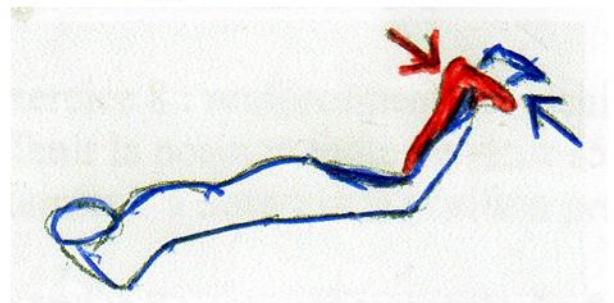
**Squat**



**Fentes avant**



**Opposition à la remontée**



**Position chat - chien**



**Position de l'enfant**

