

CONFINEMENT A

CIRCUIT MOBILITE / REVEIL MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

Enchaîner les postures

2A : Dos rond - Dos creux



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

2B : Flexibilité dos épaules fessiers



- Garder les bras droits - Pousser les épaules vers le bas - Détendre le bas du dos

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

2C : Étirement latéral du dos



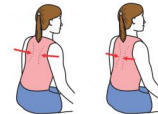
- Sur vos genoux, détendre le corps au sol les bras allongés vers l'avant. Déplacer les bras et le haut du corps à gauche et à droite lentement tout en restant détendu.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

ECHAUFFEMENT / MISE EN TEMPERATURE

Enchaîner les exercices afin d'effectuer le nombre de tours (séries) indiqués

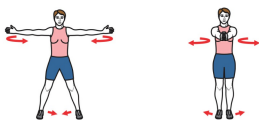
3A : Contraction du haut du dos, resserrer les omoplates



- Contracter le haut du dos pour rapprocher les omoplates. Tirer les épaules vers l'arrière. Amener la tête haute et garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

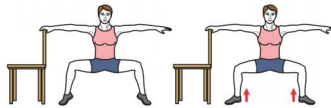
3B : Jumping jack 1



- Bras parallèles au sol et jambes écartées. Fermer les bras en les amenant devant soi tout en fermant les jambes, et ce, tout en sautant comme un jumping jack. Garder la tête haute, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

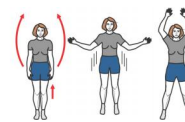
3C : Extension de chevilles position Sumo



- Jambes en écart et les pieds ouverts, lever les talons. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

3D : Jump and jack 2



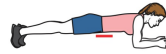
- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Enchaîner les exercices de sorte à effectuer le nombre de tours (séries) indiqués

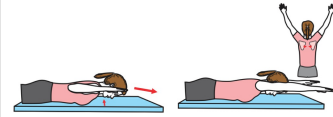
4A : Gainage frontal



- Faire la planche sur les coudes écartés de largeur d'épaules. Garder les fessiers et les abdos sous tension, le dos droit et la tête alignée dans l'axe. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

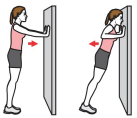
4B : 1/2 Harlow



- Couché sur le ventre, le menton rentré, soulever les coudes et les mains en engageant les muscles du dos (rhomboïde, trapèze inférieur). Tendez les bras vers le haut et ouverts (en Y) en maintenant les omoplates plaquées sur la cage thoracique. Revenir à la position initiale.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

4C : Pompes sur mur



- Placez-vous à environ une longueur de bras du mur (ou plus). Les mains à la largeur des épaules, faire des développés pectoraux. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

4D : Chaise sur mur



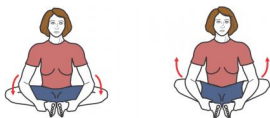
- Faire la chaise sur un mur. Hanches et genoux à environ 90°.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

ETIREMENTS

Enchaîner les postures

5A : Étirement de la hanche et des adducteurs



- Assis au sol, les pieds devant vous, pousser sur l'intérieur des jambes avec vos avant-bras pour quelques secondes. Par la suite, pousser les jambes vers le haut tout en les retenant avec les bras pour quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

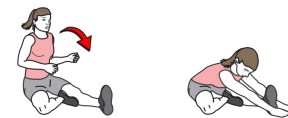
5B : Étirement Tronc - extérieur cuisse



- Le bras placé sur l'extérieur de la cuisse, pousser la cuisse vers l'intérieur tout en tournant vos épaules.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5C : Assis étirement dos pied sur genou



- Assis, placer une jambe en extension et l'autre jambe en flexion, le pied sur l'intérieur du genou de la jambe opposé. Tout en gardant le dos droit, descendre le corps vers l'avant en dirigeant vos mains vers votre pied avant.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5D : Flexibilité / Étirement dos



- Assis, descendre le corps vers vos genoux tout en gardant le dos droit et les jambes droites. Maintenir la position quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5E : Étirement fessiers hanche jambes croisées



- Couché sur le dos, le haut de la cheville appuyé sur la cuisse opposée, tirez sur l'arrière de la cuisse en gardant le genou de la jambe croisée éloignée.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5F : Pose pigeon



- Une jambe allongée derrière vous au sol, placer la jambe avant tournée sur le sol, perpendiculaire à la jambe arrière. Garder les cuisses parallèles alignées avec le corps. Pousser avec vos bras pour garder votre corps droit. Poussez la tête vers le ciel et sortez la poitrine.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5G : Étirement psoas sur 1 genou



- Le bras du même côté que la jambe arrière doit être pointé vers le haut. Gardez la poitrine et contractez la fesse du côté de la jambe arrière. Transférez votre poids vers l'avant sans arquer votre dos. Vous devriez vous sentir à l'aise. Étirer l'avant de la jambe arrière. Une fois dans cette position, essayez de toucher le plafond avec votre main, vous devriez sentir l'étirement se déplacer plus haut. Maintenir pendant secondes puis revenez au début. Répéter comme indiqué.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5H : Étirement ischio-jambiers, mollet



- Garder le dos droit - En appui, au-dessus du genou, de la jambe que vous voulez étirer, descendre le bassin tout en tirant le pied vers vous (flexion de la cheville)

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5I : Étirement de l'épaule



- Tirer le coude vers l'arrière et vers l'intérieur avec l'aide de la main opposée.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

MARCHE EN EXTERIEUR

Sortez marcher en extérieur entre 20 minutes et 1 heure, si possible quotidiennement

6 : Marche



- Marcher naturellement à une vitesse normale. Balancer les bras et garder la tête haute tout en étant détendu.

Sem.	Phases	Durée	Note
1-3	1	20:00	à 1 heure

CONFINEMENT B

CIRCUIT MOBILITE / REVEIL MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

Enchaîner les postures

2A : Dos rond - Dos creux



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

2B : Flexibilité dos épaules fessiers



- Garder les bras droits - Pousser les épaules vers le bas - Détendre le bas du dos

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

2C : Étirement latéral du dos

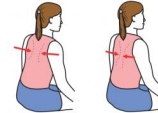


- Sur vos genoux, détendre le corps au sol les bras allongés vers l'avant. Déplacer les bras et le haut du corps à gauche et à droite lentement tout en restant détendu.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

CIRCUIT ECHAUFFEMENT / MISE EN TEMPERATURE

3A : Contraction du haut du dos



- Contracter le haut du dos pour rapprocher les omoplates. Tirer les épaules vers l'arrière. Amener la tête haute et garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1-3	3	00:10

3B : Montées de genoux sur place



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés. Travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries	Durée
1-3	3	00:10

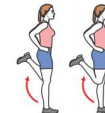
3C : Extension de chevilles position Sumo



- Jambes en écart et les pieds ouverts, lever les talons. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1-3	3	00:10

3D : Talons -Fesses sur place



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Les mains sur les hanches, lever les talons vers les fesses.

Sem.	Séries	Durée
1-3	3	00:10

CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE

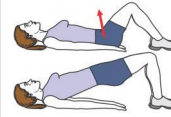
4A : Gainage latéral sur coude (enchaîner les 2 côtés)



- Garder le dos droit, les hanches hautes, les fessiers et abdos sous tension et la tête droite en axe avec le corps - Le pied supérieur placé devant le pied inférieur, en appui sur le coude. Maintenir la position

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

4B : Élévation des hanches



- Coucher sur le dos, les pieds à plat au sol, lever le bassin de façon à terminer le mouvement les cuisses alignées avec le corps. Garder les abdos et les fessiers tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

4C : Assis-Debouts avec chaise



- Garder le dos droit, la poitrine sortie, la tête haute et les abdos tendus. Départ sur le devant du siège.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

CIRCUIT ETIREMENTS

5A : Étirement de la hanche et des adducteurs



- Assis au sol, les pieds devant vous, pousser sur l'intérieur des jambes avec vos avant-bras pour quelques secondes. Par la suite, pousser les jambes vers le haut tout en les retenant avec les bras pour quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5B : Étirement Tronc - extérieur cuisse



- Le bras placé sur l'extérieur de la cuisse, pousser la cuisse vers l'intérieur tout en tournant vos épaules.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5C : Assis étirement dos pied sur genou



- Assis, placer une jambe en extension et l'autre jambe en flexion, le pied sur l'intérieur du genou de la jambe opposé. Tout en gardant le dos droit, descendre le corps vers l'avant en dirigeant vos mains vers votre pied avant.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

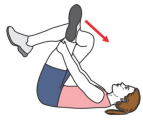
5D : Flexibilité / Étirement dos



- Assis, descendre le corps vers vos genoux tout en gardant le dos droit et les jambes droites. Maintenir la position quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5E : Étirement fessiers hanche jambes croisées → 5F : Pose pigeon



- Coucher sur le dos, le haut de la cheville appuyé sur la cuisse opposée, tirez sur l'arrière de la cuisse en gardant le genou de la jambe croisée éloignée.

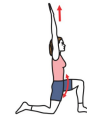
Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20



- Une jambe allongée derrière vous au sol, placer la jambe avant tournée sur le sol, perpendiculaire à la jambe arrière. Garder les cuisses parallèles alignées avec le corps. Pousser avec vos bras pour garder votre corps droit. Poussez la tête vers le ciel et sortez la poitrine.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

→ 5G : Étirement psoas sur 1 genou →



- Le bras du même côté que la jambe arrière doit être pointé vers le haut. Gardez la poitrine et contractez la fesse du côté de la jambe arrière. Transférez votre poids vers l'avant sans arquer votre dos. Vous devriez vous sentir à l'aise. Étirez l'avant de la jambe arrière. Une fois dans cette position, essayez de toucher le plafond avec votre main, vous devriez sentir l'étirement se déplacer plus haut. Maintenir pendant secondes puis revenez au début. Répéter comme indiqué.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

5H : Étirement ischio-jambiers, mollet → 5I : Étirement de l'épaule



- Garder le dos droit - En appui, au-dessus du genou, de la jambe que vous voulez étirer, descendre le bassin tout en tirant le pied vers vous (flexion de la cheville)

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20



- Tirer le coude vers l'arrière et vers l'intérieur avec l'aide de la main opposée.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

MARCHE EN EXTERIEUR

6 : Marche naturelle



- Marcher naturellement à une vitesse normale. Balancer les bras et garder la tête haute tout en étant détendu.

Sem.	Phases	Durée	Note
1-3	1	20:00	à 1 heure

CONFINEMENT C

CIRCUIT MOBILITE / REVEIL MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

2A : Dos rond-Dos creux



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

2B : Flexibilité dos épaules fessiers



- Garder les bras droits - Pousser les épaules vers le bas - Détendre le bas du dos

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

2C : Étirement latéral du dos

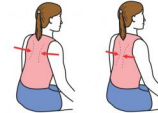


- Sur vos genoux, détendre le corps au sol les bras allongés vers l'avant. Déplacer les bras et le haut du corps à gauche et à droite lentement tout en restant détendu.

Sem.	Séries	Durée
1-3	1	00:20

CIRCUIT ECHAUFFEMENT / MISE EN TEMPERATURE

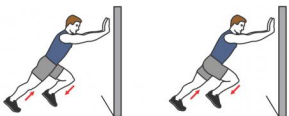
3A : Contraction du haut du dos



- Contracter le haut du dos pour rapprocher les omoplates. Tirer les épaules vers l'arrière. Amener la tête haute et garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

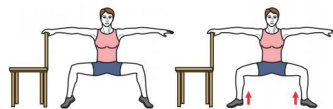
3B : Montées de genoux rapides en appui sur mur



- En appui sur un mur, les bras droits, le corps dans un angle d'environ 45°, faire des levés de genoux rapides. Lever les genoux à la hauteur de la hanche. Garder les abdos tendus, le dos droit et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

3C : Extension de chevilles position Sumo



- Jambes en écart et les pieds ouverts, lever les talons. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

3D : Jumping jack

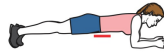


- Bras parallèles au sol et jambes écartées. Fermer les bras en les amenant devant soi tout en fermant les jambes, et ce, tout en sautant comme un jumping jack. Garder la tête haute, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep
1-3	3	10

CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE

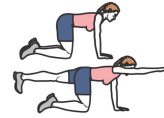
4 : Gainage frontal



- Faire la planche sur les coudes écartés de largeur d'épaules. Garder les fessiers et les abdos sous tension, le dos droit et la tête alignée dans l'axe. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

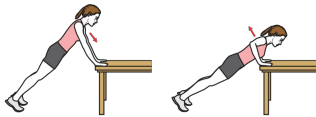
5 : Gainage bras jambe opposée (enchaîner les 2 côtés)



- De la position à 4 pattes, lever la jambe avec le bras opposé et maintenir la position. Lever la jambe et le bras alignés avec le corps. Garder le dos droit et les abdos sous tension.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

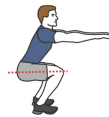
6 : Pompes en appuis sur table



- Les mains placées sur le bord d'une table alignées avec les épaules, faire des tractions en gardant les coudes alignés avec les mains. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

7 : Squat Isométrique (sans bouger)

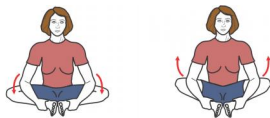


- Dans la position basse du squat, cuisses parallèles au sol, pieds à la largeur des épaules, maintenir la position. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:20
2	3	00:25
3	3	00:30

CIRCUIT ETIREMENTS

8A : Étirement de la hanche et des adducteurs



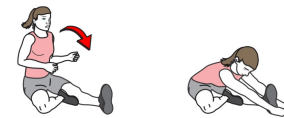
- Assis au sol, les pieds devant vous, pousser sur l'intérieur des jambes avec vos avant-bras pour quelques secondes. Par la suite, pousser les jambes vers le haut tout en les retenant avec les bras pour quelques secondes.

8B : Étirement Tronc - extérieur cuisse



- Le bras placé sur l'extérieur de la cuisse, pousser la cuisse vers l'intérieur tout en tournant vos épaules.

8C : Assis étirement dos pied sur genou



- Assis, placer une jambe en extension et l'autre jambe en flexion, le pied sur l'intérieur du genou de la jambe opposé. Tout en gardant le dos droit, descendre le corps vers l'avant en dirigeant vos mains vers votre pied avant.

8D : Flexibilité / Étirement dos



- Assis, descendre le corps vers vos genoux tout en gardant le dos droit et les jambes droites. Maintenir la position quelques secondes.

8E : Étirement fessiers hanche jambes croisées



- Couché sur le dos, le haut de la cheville appuyé sur la cuisse opposée, tirez sur l'arrière de la cuisse en gardant le genou de la jambe croisée éloignée.

8F : Pose pigeon



- Une jambe allongée derrière vous au sol, placer la jambe avant tournée sur le sol, perpendiculaire à la jambe arrière. Garder les cuisses parallèles alignées avec le corps. Pousser avec vos bras pour garder votre corps droit. Pousser la tête vers le ciel et sortez la poitrine.

8G : Étirement psoas sur 1 genou



- Le bras du même côté que la jambe arrière doit être pointé vers le haut. Gardez la poitrine et contractez la fesse du côté de la jambe arrière. Transférez votre poids vers l'avant sans arquer votre dos. Vous devriez vous sentir à l'aise. Étirer l'avant de la jambe arrière. Une fois dans cette position, asseyez de toucher le plafond avec votre main, vous devriez sentir l'étirement se déplacer plus haut. Maintenir pendant secondes puis revenez au début. Répéter comme indiqué.

8H : Étirement ischio-jambiers, mollet



- Garder le dos droit - En appui, au-dessus du genou, de la jambe que vous voulez étirer, descendre le bassin tout en tirant le pied vers vous (flexion de la cheville)

8I : Étirement de l'épaule



- Tirer le coude vers l'arrière et vers l'intérieur avec l'aide de la main opposée.

MARCHE EN EXTERIEUR

9 : Marche naturelle



- Marcher naturellement à une vitesse normale. Balancer les bras et garder la tête haute tout en étant détendu.

Sem.	Phases	Durée	Note
1-3	1	20:00	à 1 heure