LES RDV HANDISPORT
Bouches-du-Rhône
AVRIL 2020

# Séance 6 : Renforcement musculaire debout

**Effectuer 3 séries**
**2 minutes de repos entre chaque série**

**Matériel**
**Tapis de gym ou serviette**
**Deux bouteilles d'eau**

**CONSEILS**

Pour tous les exercices, garder le dos bien droit, les pieds à plat, les genoux déverrouillés.
Vous aurez besoin d'une bouteille d'eau dans chaque main pour le travail du haut du corps (varier le poids selon votre force).
Un nombre de répétition est donné à titre indicatif, adaptez-le en fonction de vos capacités et pensez à vous hydrater.

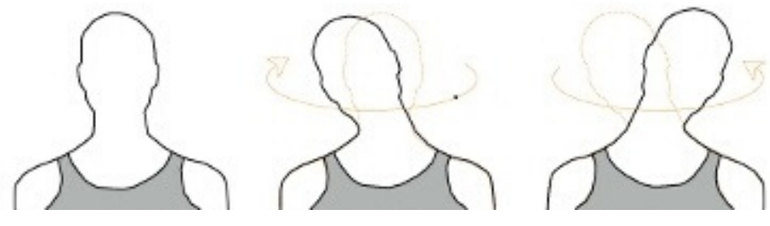
**ADAPTATION**

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire l'exercice, même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.
Pour ceux qui ont une mauvaise préhension, ne pas prendre de bouteille. Effectuer les mouvements sans poids.

## ECHAUFFEMENT

### TÊTE

**Position initiale** : Epaules basses, bien assis dans le fauteuil, mains sur les genoux.
Effectuer de petites rotations cervicales dans un sens puis dans l'autre, faire des oui (tête en bas et en haut) puis regarder à droite et à gauche et incliner la tête d'un côté puis de l'autre (rapprocher l'oreille de l'épaule sans bouger les épaules).



### ÉPAULES

Effectuer des petites rotations des épaules vers l'avant (pour ceux qui ont des problèmes d'épaules, commencer par de tous petits cercles) puis agrandir les cercles aller chercher loin derrière et loin devant puis rotation arrière.

### COUDES

Votre main gauche sous le coude droit, faire des mouvements de l'avant-bras de gauche à droite.
Changer de bras.

**Pour aller + loin** : Passer la main à l'intérieur du bras et à l'extérieur.

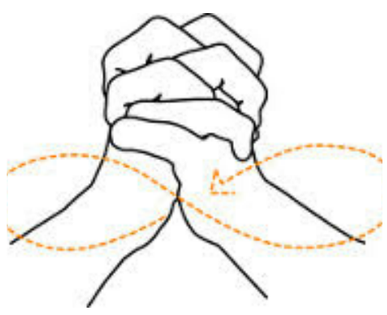
### DOIGTS ET AVANT-BRAS

Ouvrir et fermer les doigts comme pour presser un citron.

**Pour aller + loin** : Faire ce mouvement en grand cercle autour de la tête (si ça fait mal au niveau des épaules rester devant), et changer de sens.

### POIGNETS

Joindre les mains, entrelacer vos doigts et tourner les poignets dans un sens et dans l'autre.



### MOBILISATION DU BASSIN ET DE LA COLONNE VERTEBRALE

Une main sur le bas ventre et une autre dans le bas du dos : effectuer des bascules du bassin antéversion-rétroversion (cambrer et arrondir le dos).

# EXERCICES

## Haut du corps

### BICEPS

**Position initiale** : Bras tendus, garder le dos bien droit.
En vous grandissant, fléchir les coudes sans casser le poignet et ramener les bouteilles vers les épaules en inspirant, puis expirer en tendant vos bras. Effectuer 10 répétitions.

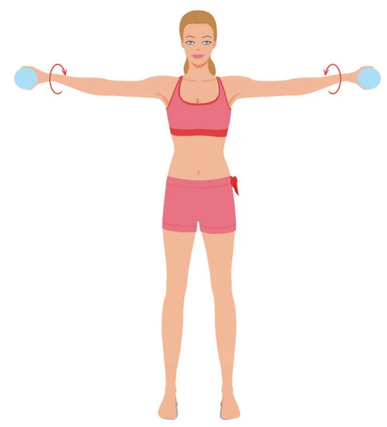
### MOUVEMENT SPORTIF : BOXE

Effectuer 10 répétitions de mouvements de boxe devant soi en tenant les bouteilles dans les mains.
Pensez à bien respirer.

### DELTOÏDES

**Position initiale :** Bras tendus sur les côtés en angle droit.
Monter les 2 bras au-dessus de la tête en inspirant, puis les redescendre lentement en position initiale en expirant.
Effectuer 10 répétitions.

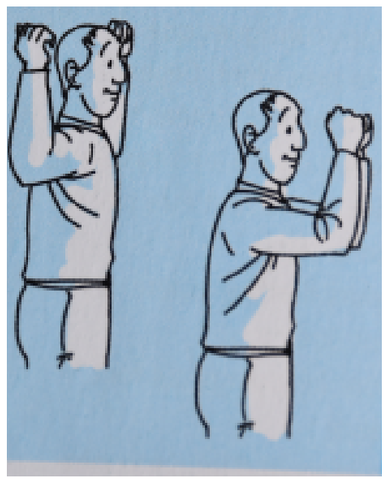
**Pour aller + loin** : Réaliser de petits mouvements circulaires de haut en bas une fois les bras tendus à l'horizontale. Puis bloquer les bras tendus sur les côtés à l'horizontale pendant 5 secondes. Attention à ne pas monter les bras trop haut pour ne pas vous blesser.



**Position initiale** : Bras tendus, mains sur les cuisses.
Tirer les bouteilles vers vous en pliant les coudes vers le haut et l'arrière (comme un mouvement du rameur).

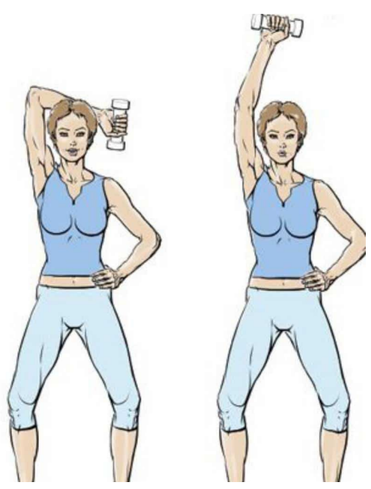
### PECTORAUX

**Position initiale :** Epaules basses, bras devant soi, coudes pliés en angle droit.
Ecarter les coudes en inspirant et les ramener en expirant devant la poitrine comme pour les faire se toucher (ce n'est pas grave s'ils ne se touchent pas).



### TRICEPS

**Position initiale :** Genoux fléchis, bras tendus au-dessus de votre tête.
Plier les coudes en passant les mains derrière la tête et retendre les bras.
Répéter le mouvement 15 fois.
Pensez à respirer et à garder le dos droit.



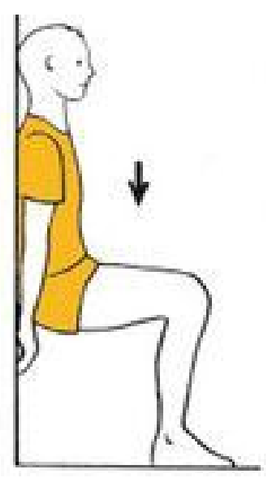
### DOS

**Position initiale** : Debout, le dos droit, le ventre rentré.
Incliner latéralement le tronc comme si vous vouliez poser la bouteille au sol et revenir en position initiale. Puis incliner vers l'autre côté.
Effectuer 5 répétitions de chaque côté.

## Bas du corps

### CHAISE

Dos appuyé contre un mur, descendre en pliant les genoux (comme si vous vous asseyez sur une chaise imaginaire) jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol.
Vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils.
Garder le corps et le dos bien droit ; mains de chaque côté de votre corps, bien appuyées au mur.
Tenir dans cette position pendant 30 secondes.
Pensez à ne pas bloquer votre respiration.

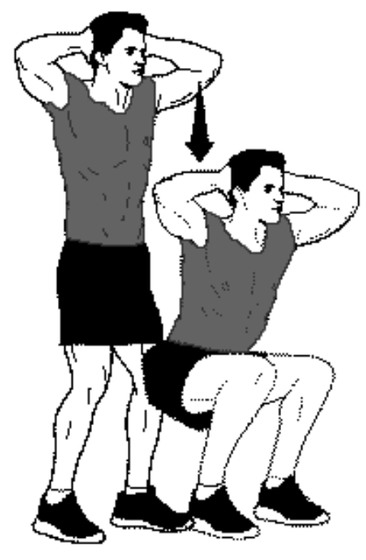


**Pour aller + loin** : Une fois en position de chaise, étirer les jambes devant.
Une jambe à la fois.
Tentez de tenir 10 secondes par jambe.

### SQUAT

**Position initiale :** Pieds écartés de la largeur du bassin.
**Mouvement** : Mains derrière la tête, inspirer et fléchir les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons.
Remonter en position de départ.
Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds.
Attention à bien garder le dos droit.
Répéter 10 fois le mouvement.

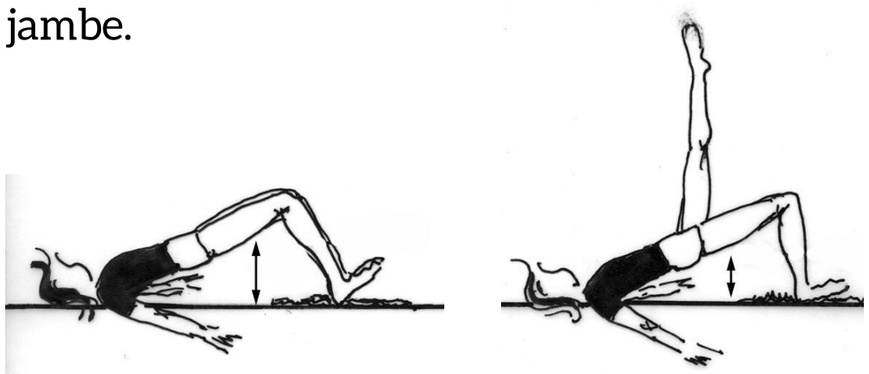
**Adaptation** : Plier moins les genoux et tendre les bras devant soi.



### FESSIERS

**Position initiale** : Allongé sur le dos, pieds à plat au sol et genoux fléchis.
**Mouvement** : En expirant, élever le bassin vers le ciel et arrêter le soulevé de fesses quand cuisse-bassin-buste sont alignés. Maintenir la position 5 à 6 secondes.
Revenir à la position initiale en inspirant.
Effectuer 6 à 10 répétitions.

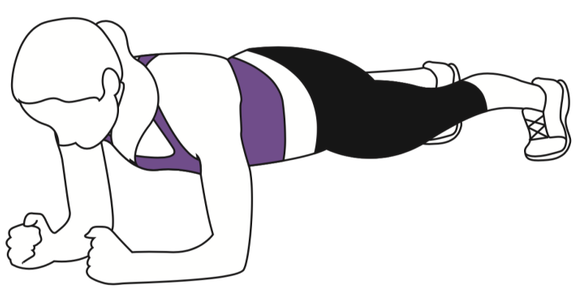
**Pour aller + loin** : Une fois le bassin en haut, tendre une jambe en l'air tout en gardant les fessiers en haut. La reposer puis lever l'autre jambe.



### GAINAGE

**Position initiale** : En planche, le visage vers le sol.
Sur la pointe des pieds, soulever son corps en formant un angle droit entre le bras et l'avant-bras. Ne pas monter les fesses.
Maintenir la position pendant 30 secondes.

**Adaptation** : Si le maintien de la position pendant 30 secondes n'est pas possible, essayer de tenir le plus longtemps possible.



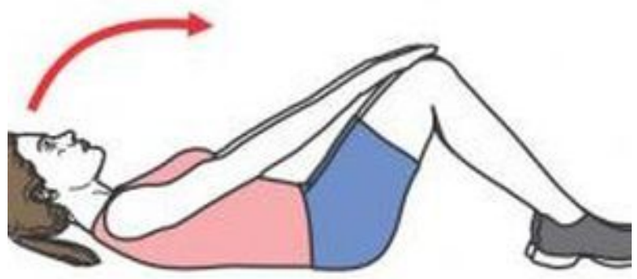
## ABDOMINAUX

**Position initiale** : Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, bras sur les genoux.

**Mouvement** : En expirant, soulever la tête et les épaules comme pour aller toucher les chevilles avec le bout des doigts.

En inspirant, revenir en position initiale.

Effectuer 6 à 10 répétitions.



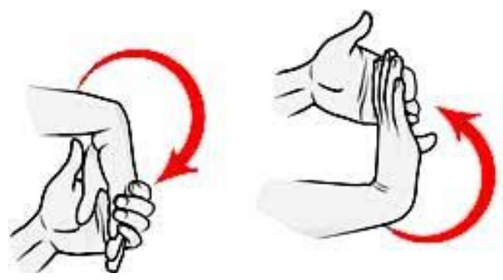
**Pour aller + loin** : Allongé sur le dos, mains derrière la tête, jambes pliées, pieds au sol.

En expirant, soulever la tête et amener le genou opposé. En inspirant, revenir en position initiale.

Alterner un côté puis l'autre.

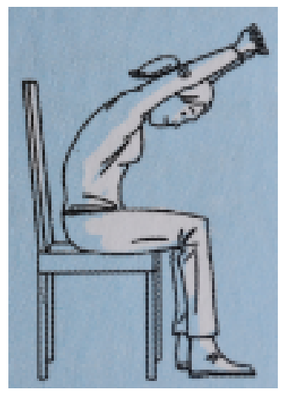
# ETIREMENTS

- Bras tendus devant soi, paume de la main vers le ciel, venir tirer les doigts avec l'autre main et changer de sens.



- Coude vers le ciel, venir pousser le coude vers l'arrière avec sa main, puis faire l'autre bras tout en respirant et en soufflant.

- Etirer les bras en l'air et pousser les mains vers l'avant en arrondissant le dos.



- Tendre son bras devant soi et avec l'autre main l'emmener vers le côté opposé en gardant l'épaule basse puis changer de coté.

- Attraper ses mains derrière le bas du dos (si on ne peut pas attraper ses mains on attrape les bords du fauteuil) et tirer les bras vers l'arrière en ouvrant la cage thoracique et en se grandissant au maximum.

- Mains vers le haut au-dessus de la tête, se grandir comme si on voulait aller toucher le ciel et relâcher complètement.
  Laisser glisser les bras le long du corps, tête relâchée entre les genoux et remonter doucement vertèbres après vertèbres jusqu'à repositionner la tête le regard droit devant.

- Poser les mains sur les cuisses et arrondir le dos en rentrant la tête, respirer gonfler le dos et souffler en relâchant.

**N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !**