

# LES RDV HANDISPORT des Bouches-du-Rhône

AVRIL 2020

## Séance 3 : GYM DOUCE

**CONSEIL** : Faire les mouvements à votre rythme en mettant l'accent sur la respiration

### ECHAUFFEMENT

- **TÊTE**

**Position initiale** : Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, bras tendus le long du corps.

Effectuer de petites rotations cervicales dans un sens puis dans l'autre, faire des oui (tête en bas et en haut) puis des non (tête à gauche et à droite) 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 d'avant-arrière de l'avant-bras puis vous changez de main (main droite sous le coude gauche)

**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 éclabousser.

**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**

**Position initiale** : Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, regard droit devant. Réaliser de lentes rotations du bassin, dans un sens puis dans l'autre.

- **GENOUX**

**Position initiale** : Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, regard droit devant.

Lever la jambe vers le haut, fléchir au niveau du genou.

Effectuer des rotations de la jambe au genou vers la gauche et vers la droite.

Changer de jambe.

**Adaptation** : Si problème d'équilibre, se maintenir à un mur ou une chaise.

- **CHEVILLE**

**Position initiale** : S'asseoir, dos droit, jambes vers l'avant.

Décoller légèrement une jambe du sol et réaliser des mouvements de rotation de la cheville, dans un sens puis dans le sens inverse.

Recommencer avec l'autre jambe.

## **EXERCICES**

- **BICEPS**

**Position initiale** : Coudes collés au corps à 90°, paumes de main orientées vers le haut, poings serrés.

Monter les poings aux épaules et revenir en position initiale.

Effectuer 20 mouvements et alterner un bras puis l'autre.

Attention à garder le dos droit.

**Pour aller + loin** : Accélérer la vitesse en mettant du rythme et alterner des mouvements lents et rapides (10 lents et 10 rapides).

- **ÉPAULES**

Bras tendus et mains posées sur les cuisses, monter les 2 bras tendus et parallèles jusqu'à hauteur du menton et redescendre.

Attention à garder toujours le dos droit

**Pour aller + loin** : Rester bras tendu en haut et effectuer des petits battements de bras.

- **PECTORAUX**

**Position initiale** : Bras devant soi, coudes pliés à 90°.

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).

**Pour aller + loin** : Travail des rotateurs. Ajouter un mouvement de pivot lorsque les bras sont ouverts, pivoter les bras pour que les mains soient vers le bas en gardant la même hauteur des épaules et revenir en position initiale (10 mouvements).

- **MOUVEMENT SPORTIF : BOXE**

Poings serrés, venir boxer devant soi en alternant bras droit et bras gauche (attention à bien tenir le dos droit, ne pas se pencher en arrière) toujours garder une petite flexion du coude.

Et boxer vers le bas puis accélérer la cadence.

**Pour aller + loin** : Boxer vers le haut au-dessus de la tête et alterner vers le haut, vers le bas et devant soi.

- **FESSIERS**

**Position initiale** : Debout, derrière une chaise de profil et mettre une main sur le dossier. La jambe proche de la chaise reste en contact avec le sol et la fléchir légèrement.

Ecarter la jambe la plus éloignée de la chaise.

Monter la jambe sur le côté en soufflant et redescendre la jambe lentement en inspirant, sans poser le pied au sol.

Répéter 5 à 10 fois par côté.

**Adaptation** : possibilité de reposer le pied au sol à la redescence de la jambe.

- **CUISSES**

**Position initiale** : Debout, derrière une chaise et mettre les mains sur le dossier. Ecarter la jambe droite tendue sur le côté, pointe du pied au sol. Effectuer des petits battements de bas en haut et de haut en bas, sans reposer le pied au sol.  
Répéter 5 à 10 fois par côté.

**Conseil** : Se tenir bien droit, ne pas incliner le buste ni sur le côté, ni en avant. Le mouvement doit partir de la hanche.  
A la fin de chaque série, marcher un peu pour décontracter les jambes

- **MOLLETS**

**Position initiale** : Debout, derrière une chaise et mettre les mains sur le dossier. Monter sur la pointe des pieds en soufflant et redescendre lentement en inspirant. On contrôle la montée et la descente.  
Répéter 10 à 20 fois.  
Garder le dos bien droit, se grandir au maximum et regarder devant soi.

## **ETIREMENTS**

- Bras tendu devant soi, paume de main vers le ciel. Venir tirer les doigts avec l'autre main et changer de côté.
- Coude vers le ciel, venir pousser le coude vers l'arrière et puis faire l'autre bras. Respirer et souffler.
- Venir tendre son bras devant et avec l'autre main l'emmener sur le côté en gardant l'épaule basse et changer de côté.
- Tendre les bras devant et arrondir le haut du dos.
- Attraper ses mains derrière le bas du dos (si on ne peut pas les attraper, les tendre derrière) et tirer les bras vers l'arrière en ouvrant la cage thoracique et en se grandissant au maximum.

- **Position initiale** : En fente avant face à un mur, jambe arrière tendue et talon en contact avec le sol.

Dans cette position, basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut).

Maintenir la position durant 15 à 30 secondes en respirant calmement, puis relâcher.

Répétez avec l'autre jambe.

**Remarque** : Plus la jambe arrière est éloignée, plus l'étirement sera important.

- Saisir le genou droit avec les mains et plaquer-le contre la poitrine, en direction de l'épaule gauche.

Maintenir la position de 2 à 3 respirations profondes.

Répéter 3 à 5 fois par côté.

**Conseil** : Se tenir bien droit, ne pas incliner le buste ni sur le côté, ni en avant. Le mouvement doit partir de la hanche.

A la fin de chaque série, marcher un peu pour décontracter les jambes.

- 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 genoux 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 !**