

LES RDV HANDISPORT des Bouches-du-Rhône

AVRIL 2020

Séance 6 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Matériel : Tapis de gym ou serviette + 2 bouteilles d'eau
Effectuer 3 séries / 2 minutes de repos entre chaque série.

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 répétitions 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 les exercices 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 : 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 tout 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, restez 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 : HAUT DU CORPS

- **BICEPS**

Position initiale : Bras tendus, gardez 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.

- **MOUVEMENTS SPORTIFS : 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 : Varier l'exercice en réalisant 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 genoux.

Tirer les bouteilles vers vous en pliant les coudes vers le haut et l'arrière (comme un mouvement du rameur).

- **PECTORAUX**

Position initiale : Épaules 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.

EXERCICES : 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.

- **FESSIER**

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