

# Séance 14: Cardio Training

*Le cardio-training consiste à élever le rythme respiratoire et la fréquence cardiaque avec des mouvements dynamiques, rapides et précis qui s'enchaînent. Cependant, il s'agit de trouver le juste équilibre dans l'effort pour pouvoir poursuivre la séance jusqu'au bout.*

**Matériel** : Tapis de gym ou serviette

**Temps** : 30 minutes

**Adaptation** : Faire les mouvements moins rapidement, mais toujours avec précision.

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire les exercices même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.

**Conseils** : Vous pouvez faire des pauses, mais sans vous arrêter complètement, marcher sur place.

Penser à vous hydrater.

## Echauffement

- Courir sur place tranquillement : 1 min

**Adaptation** : Pour éviter de trop gros impacts au sol, marcher rapidement sur place.

**Pour aller + loin** : Rajouter le rythme avec les bras pour activer la fréquence cardiaque.

- Faire 10 mouvements de « Talon-Fesse ».  
Le dos reste bien droit.

- Faire 10 mouvements de montée de « Genoux-Poitrine » en gardant le rythme avec les bras. Les épaules sont en arrière et le regard droit devant.

**Adaptation** : Monter les genoux moins hauts.

**Pour aller + loin** : Accélérer la cadence.

- Courir sur place tranquillement : 1 min

## Travail des cuisses et des fessiers

- Fente avant avec montée de genou

**Départ :** Un pied devant l'autre, se pencher légèrement vers l'avant en appui sur le pied avant.

**Mouvement :** Ramener le genou arrière vers la poitrine et revenir en position initiale. Poser à peine le pied derrière et repartir genou poitrine (10 mouvements).

Changer de jambe (10 mouvements).

- Step touch latéral

**Départ :** Jambes écartées et mains sur les hanches.

**Mouvement :** Ramener le pied droit vers le pied gauche avec une légère flexion des genoux, écarter à nouveau les jambes et ramener le pied gauche vers le pied droit.

Alterner à chaque fois le poids du corps à droite et à gauche (10 mouvements).

**Pour aller + loin :** Rajouter le mouvement des bras : bras fléchis et coudes près du corps, faire des mouvements de balancier devant et derrière en simultané.

Au plus vous pliez les genoux au plus ça travaille les fessiers et cuisses.

- Fente avant avec montée de genou.

15 mouvements d'un côté puis de l'autre.

- Combinaison Step touch latéral/Talon-Fesse

Effectuer le mouvement du step touch et au lieu de rejoindre les pieds, le pied qui se déplace va en direction de la fesse.

**Pour aller + loin :** Effectuer un petit saut sur la jambe d'appui.

- Fente avant avec montée de genou

5 mouvements d'un côté puis de l'autre x3

2 mouvements d'un côté puis de l'autre x8

**Adaptation / Complexification :** Diminuer ou augmenter le nombre de

répétitions.

- Courir ou marcher sur place (30 secondes).

## Pause hydratation

### Renforcement du bas du corps

- Squat « classique »

**Départ** : Pieds écartés de la largeur du bassin.

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.

Squat « serré »

Mouvement identique que le squat « classique », mais les jambes serrées (descendre moins bas).

**Mouvement** : Alternier un squat « classique » puis un squat « serré » (12 mouvements).

**Pour aller + loin** : Au 12e mouvement, rester en position basse de squat « classique » pendant quelques secondes.

- Squat sauté

**Départ** : Position de squat et sauter en levant les bras (15 mouvements).

**Adaptation** : Si vous n'arrivez pas à sauter, monter sur la pointe des pieds.

- Courir sur place rapidement : 30 secondes.

- Squat statique

Fléchir les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons et maintenir cette position pendant 10 secondes.

- Squat sauté : 10 mouvements.

- Courir sur place rapidement : 30 secondes.

- Squat statique : Tenir la position 10 secondes.
- Squat sauté : 10 mouvements.
- Step touch latéral : 15 mouvements.
- Marcher sur place pour souffler un peu.
- Fente avant  
**Départ** : Faire un grand pas vers l'avant et fléchir le genou avant. Remonter en poussant sur la jambe avant. Répéter l'exercice 15 fois. Alternier fente avant droite et fente avant gauche en gardant le dos bien droit.  
  
**Adaptation** : Si difficulté à faire le mouvement, faire une fente de petite amplitude avec appui possible sur un mur ou une chaise si nécessaire.  
  
**Pour aller + loin** : Sur le dernier mouvement, rester en statique en bas quelques secondes puis changer de jambes.
- Marcher sur place pour souffler un peu.

## Travail au sol

### Travail des abdos et des épaules

- Mountain Climber  
**Départ** : Mains et pieds sur le sol, bras et jambes tendus (comme en position de pompe).  
**Mouvement** : Amener un genou vers la poitrine sans mettre le pied au sol et le reposer derrière, puis alterner de l'autre côté (10 mouvements).
- **Départ** : Identique que l'exercice précédent (comme en position de pompe).  
**Mouvement** : Amener la main droite vers l'épaule gauche, la reposer au sol, puis alterner de l'autre côté (main gauche vers épaule droite) : 10 mouvements.  
  
**Adaptation** : Si difficulté à faire le mouvement, possibilité de se mettre sur les genoux.

**Pour aller + loin** : Alternier ces 2 exercices 4 fois (mountain climber et celui-ci).

## Gainage

- Gainage ventral bras tendus.

**Départ** : Mains et pieds sur le sol, bras et jambes tendus (comme en position de pompe).

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 ou de tenir la position 30 secondes, mais en se mettant sur les genoux.

**Pour aller + loin** : Alternier gainage bras tendus et gainage sur les avant-bras pendant 20 mouvements.

## Etirements

### Au sol pour faire descendre le rythme cardiaque

- Posture du chat

**Départ** : Se mettre à quatre pattes, mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.

**Mouvement** : Sur l'inspiration, creuser le dos en poussant les fesses vers l'arrière et en relevant la tête. Sur l'expiration, arrondir le dos à partir du sacrum et en terminant par les cervicales.

Répéter l'exercice une dizaine de fois aussi lentement que possible.

### Se mettre debout

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

Répéter avec l'autre jambe.

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