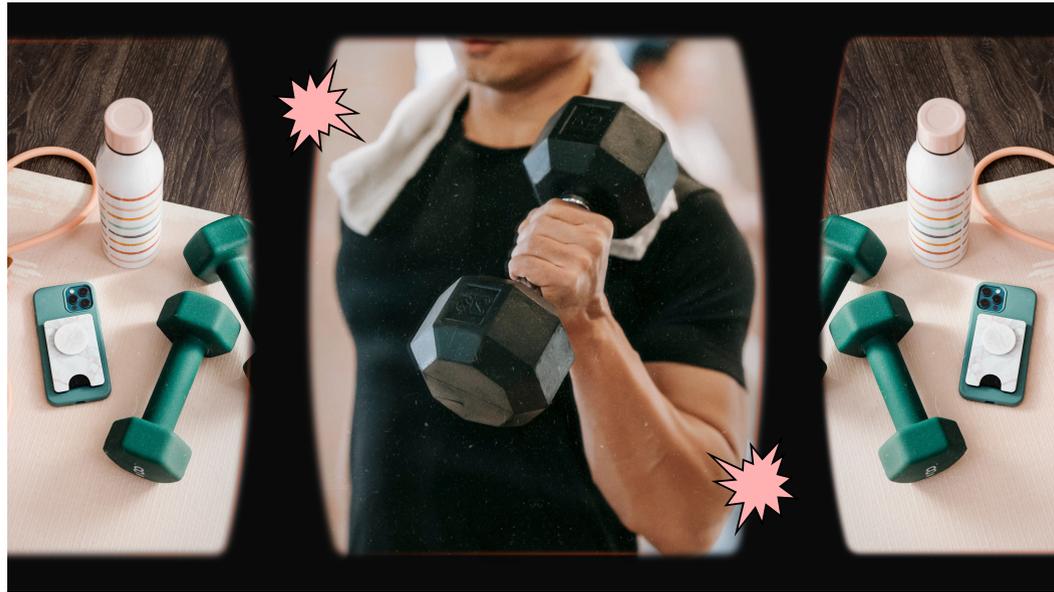


PARCE QUE VOTRE SANTÉ NE PARTE PAS EN VACANCES



PROGRAMME ET CARNET D'EXERCICES



CRÉE PAR VOS ENSEIGNANTES APA



POUR CONTINUER À RESTER EN FORME CET ÉTÉ

10 EXERCICES AVEC PETITS MATÉRIELS

Voici un carnet d'exercices maison avec petits matériels à faire sans modération.

ESLASTIBAND

« Petit mais puissant : l'élastique, votre meilleur allié forme partout, tout le temps ! »

BALLON

« Faites rouler vos limites avec le ballon de gym ! »

BATON

« Droit, simple, efficace : le bâton redresse, renforce, mobilise et recentre. »

CERCEAU DE PIALTES

« Petit cercle, grands effets, tonifiez en profondeur. + de résistance + de contrôle + de résultats »

HALTERES

« Reprenez le pouvoir... un haltère dans chaque main et Hop c'est parti »

STEP

« Un pas de plus vers la forme → boostez votre énergie avec le step ! »

10 EXERCICES AVEC PETITS MATÉRIELS

Pour chaque exercice, pensez à gagner, relâcher les épaules, rentrer le ventre et surtout à bien respirer : c'est essentiel pour rester stable et éviter les tensions.

Soufflez à l'effort (Ex : remonter d'un squat ou d'une pompe ou encore lorsque vous tirez sur l'élastique ou en pressant un ballon, un cerceau...)

Gardez toujours le contrôle lors du relâchement de l'objet (élastiband, cerceau...)

Nous vous rappelons que pour chaque mouvement il existe des options pour simplifier et complexifier les exercices , voici quelques exemples :



Continue de bouger!



10 EXERCICES AVEC PETITS MATÉRIELS

Simplification :

-Charge : Diminuez le poids ou l'intensité.

→ Ex. : Faire des pompes sur les genoux au lieu des pompes classiques.

-Complexité : Réduisez le nombre de mouvements.

→ Ex. : Si un exercice demande de sauter et tourner, commence juste par tourner sans le saut

Chrono (ou durée) : Diminuez le temps ou le nombre de répétitions.

→ Ex. : Faire 10 squats au lieu de 20 ou travailler pendant 30 secondes au lieu de 1 minute.

Complexification :

Intensité : Augmentez la charge ou jouez sur la vitesse.

→ Ex. : Ajouter un poids ou accélérer le mouvement pour plus d'explosivité (pas chassé) ou ralentir la vitesse (ex : ralentir une descente en squats ou contrôler le relâchement de l'élastiband, d'un cerceau, ou du ballon, pour renforcer en profondeur).

Instabilité : Rendre l'exercice moins stable pour solliciter plus de muscles.

→ Ex. : Faire un squat sur une jambe ou des pompes sur un ballon.

Ajoutez de la coordination ou de l'interaction en combinant plusieurs mouvements ou ajoutez une tâche cognitive.

→ Ex. : Faire un squat avec un lancer de balle ou tenir en équilibre et boxer avec des poids.



ELASTIBAND

Exercices	Illustration	Exécution	Muscles ciblés	Fréquence
Squat		Placez l'elastiband au-dessus des genoux et effectuez un squat.	💡 <i>Quadriceps</i> <i>Fessiers</i>	🔄 3 x 10 à 15
Pas chassé		Placez l'élastiband entre les chevilles ou au-dessus des genoux et effectuez des pas chassés de gauche à droite.	💡 <i>Quadriceps</i> <i>Moyens- fessiers</i>	🕒 30 sec x 3
Boxe		Placez l'élastiband derrière le dos, placez vos mains dans les poignées à hauteur d'épaules, effectuez des mouvements de boxe avec la résistance de l'élastique.	💡 <i>Épaules</i> <i>Triceps / Biceps</i>	🕒 30 sec x 3
Développé épaule		Placez l'élastiband derrière le dos, placez vos mains dans une poignée à droite et à gauche, hauteur d'épaules. Poussez vers le haut.	💡 <i>Épaules</i> <i>Triceps</i>	🔄 3 x 10 à 15
Curl biceps		Placez l'élastiband sous le pied, placez vos mains dans une poignée, pliez les coudes pour ramener les mains vers les épaules et redescendez en contrôlant.	💡 <i>Épaules</i> <i>Biceps</i>	🔄 3 x 10 à 15
Rowing		Les jambes sont semi-fléchies et l'elastiband est sous vos pieds. Faites glisser les coudes vers le haut et tirez comme pour ramer.	💡 <i>Dos</i> <i>biceps, triceps</i>	🔄 3 x 10 à 15
Abduction de la hanche		Elastiband autour des chevilles, écartez une jambe sur le côté, doucement et revenez (vous pouvez vous aider d'un mur ou d'une chaise).	💡 <i>Moyens fessiers</i> <i>Abducteur</i>	🔄 3 x 10 à 12
Extension triceps		Tenez l'elastiband dans le dos tête, tendez un bras en tirant vers le haut. Essayez d'étendre le bras vers le plafond le plus possible.	💡 <i>Triceps</i>	🔄 3 x 10 à 12
Pont fessier		Allongez vous sur le dos, jambes pliées, élastiband autour des cuisses. Montez les hanches en contractant les fessiers.	💡 <i>Fessiers</i> <i>Ischios</i>	🔄 3 x 10 à 15
Élévation latérale		Debout et bien gainer, mettez l'élastiband sous 1 pied, l'autre extrémité dans la main et lèvez le bras latéralement à l'horizontale.	💡 <i>Épaules</i>	🔄 3 x 10 à 12



BALLON

Exercice	Illustration	Exécution :	Muscles ciblés	Fréquence
Pompe au mur + mains sur ballon		Placez 1 main sur un ballon dans un premier temps et dans un second temps, les deux mains sur le ballon. Gardez le buste et le tronc droit, fléchissez les coudes pour faire une pompe.	💡 Dos Abdominaux Pectoraux Biceps / triceps	🔄 3 x 15
Lancer et rattraper en squat		Descendez en squat, puis remontez en lançant le ballon contre un mur (ou à un partenaire). Rattrapez-le en redescendant en squat.	💡 Quadriceps Moyens- fessiers	🔄 3 x 12-15
Pont fessier + ballon		Allongez-vous au sol (pression du ballon avec les genoux). Ou placez la plante des pieds sur le ballon et soulevez les hanches. (+ difficile).	💡 Fessiers Ischios Lombaires	🔄 3 x 12-15
Pression entre les paumes de mains		Asseyez vous sur le bord de la chaise, sans s'appuyer sur le dossier, debout ou encore en équilibre sur un pied, maintenez le ballon bras tendu et effectuez une pression en soufflant et contrôlez le relâchement du ballon.	💡 Endurance d'épaule Pectoraux Triceps	🔄 3 x 15
Pression genoux		Asseyez vous sur le bord de la chaise, sans vous appuyer sur le dossier et en serrant les abdominaux, effectuez une pression en soufflant et contrôlez le relâchement du ballon.	💡 Adducteurs Chaîne abdominale	🔄 3 x 15
Équilibre + lancer de ballon		Mettez vous en équilibre sur 1 pied (à proximité d'un mur ou d'une chaise) puis lancez le ballon au mur ou à un partenaire. Changez de jambe .	💡 Moyen-fessier Proprioception Équilibre	🔄 3 x 10-15
Cercle au mur avec ballon		Placez-vous de profil au mur, à distance d'un bras. Mettez votre ballon entre le mur et votre paume de main, effectuez des ronds circulaires. Le mouvement part de l'épaule.	💡 Endurance d'épaule	🔄 3 x 15
Good Morning		Placez le ballon dans les bras contre votre poitrine, penchez-vous en avant en gardant le dos droit.	💡 Ischios, dos, fessiers	🔄 3 x 10
Auto-massage		De dos contre un mur avec le ballon au niveau d'une zone. Pressez le ballon avec votre poids de corps et massez cette zone en effectuant des mouvements de gauche à droite, de haut en bas circulaires...	💡 Soulage, détend	🕒 3 x 30 sec



BÂTON

Exercices	Illustration	Exécution	Muscles ciblés	Fréquence
Cercle d'épaule		Tenez le bâton large devant vous, bras tendus, et faites-le passer au-dessus de la tête, puis derrière progressivement si possible.	💡 Mobilité d'épaule	🔄 3 x 10 à 15
Fente avant avec rotation du bâton		Tenez le bâton à deux mains écartées largeur d'épaules et à hauteur de poitrine, faites une fente le buste droit et remontez.	💡 Quadriceps Fessiers	🔄 3 x 10
Étirement des ischios rowing debout		Penchez-vous légèrement, dos droit, tirez le bâton vers la poitrine (comme un rameur).	💡 Fessiers - Ischios Lombaires	🔄 3 x 10 à 15
Pagayage avec bâton		Debout, tenez le bâton, paumes vers le sol. Gardez le dos droit, abdos engagés. Faites un mouvement de pagayage, balancez le bâton en diagonale vers l'avant et le bas.	💡 Endurance d'épaules Pectoraux Triceps	🕒 30 sec x 3
Montée de genoux		Levez un genou vers la poitrine. Abaissez simultanément le bâton vers ce genou (comme pour aller le toucher). Revenez à la position initiale (bâton au-dessus de la tête, pied au sol). Alternez avec l'autre genou.	💡 Adducteur Chaîne abdominale	🕒 30 sec x 3
Equilibre + tirage		En équilibre sur 1 pied, avec le bâton dans les mains et les bras tendus le long du corps, remontez jusqu'à hauteur d'épaule sans fléchir les coudes puis redescendez. Pour + d'intensité placez un élastiband sous votre pied et au niveau du bâton (résistance) .	💡 Equilibre Proprioception Moyen-fessier	🔄 3 x 10 à 15
Soulevé de terre		Pliez légèrement les genoux, poussez les hanches vers l'arrière. Gardez le dos bien droit, descendez jusqu'à sentir un étirement à l'arrière des jambes (ischios). Revenez à la position de départ.	💡 Endurance d'épaule	🔄 3 x 10 à 15
Déroulé de colonne		Tenez le bâton devant vous, bras tendus. Enroulez doucement la colonne en descendant, remontez lentement.	💡 Endurance d'épaule	🕒 30 sec x 3
Rotation thoracique avec bâton		Placez le bâton derrière la tête, posé sur les épaules et tournez lentement le buste à gauche, puis à droite. Les coudes sont ouverts, le dos est droit.	💡 Ischios, dos, Fessiers	🔄 3 x 10 à 15
Squat avec bâton en overhead		Tenez le bâton bras tendu au-dessus de la tête, puis faites un squat.	💡 Quadriceps Fessiers	🔄 3 x 10 à 15



CERCEAU

Exercice	Illustration	Exécution	Muscles ciblés	Fréquence
Pression entre les cuisses		Allongez vous sur le dos, cerceau entre les genoux → pressez doucement puis relâchez.	💡 <i>Adducteurs gainage</i>	🔄 3 x 10 à 15
Pression bras tendus		Cerceau tenu entre les mains, bras tendus à hauteur de poitrine → pressez les mains vers l'intérieur.	💡 <i>Épaules Pectoraux</i>	🔄 3 x 10 à 15
Abdos avec cerceau entre les mains		Allongez vous sur le dos, jambes pliées, bras tendus avec le cerceau → montez en crunch en serrant le cerceau vers les genoux.	💡 <i>Abdos profonds</i>	🔄 3 x 10 à 15
Squat avec cerceau entre les mains		Debout, bras tendus avec cerceau → faites un squat en pressant le cerceau.	<i>Jambes + coordination</i>	🔄 3 x 10 à 15
Pont fessier avec cerceau		Allongez vous sur le dos, cerceau entre les cuisses → levez le bassin en serrant le cerceau.	💡 <i>Fessiers Adducteurs</i>	🔄 3 x 10 à 15
Élévation bras au-dessus		Debout, bras tendus au-dessus de la tête avec le cerceau → pressez et relâchez.	💡 <i>Épaules + posture</i>	🔄 3 x 10 à 15
Cerceau sous la cheville		Allongez vous sur le côté, une cheville à l'extérieur du cerceau → pressez vers le bas avec la jambe du dessus.	💡 <i>Fessiers - Adducteurs Abdos obliques</i>	🔄 3 x 10 à 15
Rotation de buste (abdos obliques)		Assis(e) ou debout, avec le cerceau entre les mains → rotation du haut du corps à gauche puis à droite.	💡 <i>Obliques + mobilité</i>	🔄 3 x 10 à 15
Cercle pressé paumes- genoux		Assis(e) sur une chaise, dos droit, décollé du dossier et cerceau entre la paume de main et le genou → faites une pression et relâchez dans le contrôle.	💡 <i>Triceps + Abdominaux</i>	🔄 3 x 10 à 12 / coté
Assis pression des genoux		Assis(e) sur une chaise, dos droit décollé du dossier et cerceau entre les genoux → pression et relâchement dans le contrôle.	💡 <i>Bas du ventre + adducteurs</i>	🔄 3 x 10 à 15
Abduction de Hanches		Position allongée sur le sol, avec les jambes à l'intérieur du cerceau de Pilates, écartez la jambe extérieure puis revenez à la position de départ.	💡 <i>Fessiers Adducteurs</i>	🔄 3 x 10



HALTERES

Exercice	Illustration	Exécution	Muscles ciblés	Fréquence
Curl biceps		Bras tendus, pliez les coudes pour monter les haltères vers les épaules. (Les coudes restent fixés au corps)	💡 <i>Biceps</i>	🔄 3 x 10 à 15
Élévation latérale		Bras tendus de chaque côté, montez les haltères jusqu'à la hauteur des épaules, puis redescendez en contrôlant.	💡 <i>Épaules</i>	🔄 3 x 10 à 15
Développé militaire		Haltère à hauteur d'épaules → poussez vers le haut, puis redescendez doucement.	💡 <i>Épaules</i> <i>Triceps</i>	🔄 3 x 10 à 15
Squat avec haltères		Haltère dans les mains ou contre les épaules → effectuez un squat en gardant le dos droit.	💡 <i>Cuisses - Fessiers</i> <i>Épaules - Triceps</i>	🔄 3 x 10 à 15
Fente avec haltères		Un haltère dans chaque main, faites une fente avant en gardant le buste droit.	💡 <i>Cuisses - Fessiers</i> <i>Equilibre</i>	🔄 3 x 10 à 15
Triceps		Prenez un haltère et placez le au-dessus de votre tête, bras légèrement fléchi. Abaissez l'haltère derrière votre tête jusqu'à ce que votre bras soit plié. Seul l'avant-bras bouge puis remontez.	💡 <i>Épaules</i> <i>Triceps</i>	🔄 3 x 10 à 15
Boxe		Prenez un haltère dans chaque main et effectuez des mouvements de boxe à droite puis gauche (accélérez progressivement).	💡 <i>Épaules</i> <i>Biceps</i>	🕒 30 sec x 3
Rond d'épaule		Bras tendus de chaque côté, montez les haltères jusqu'à la hauteur des épaules, effectuez des mouvements circulaires en partant des épaules.	triceps 💡 <i>Dos + biceps</i>	🕒 30 sec x 3
Squat + développé épaule		Faites un squat avec les haltères au niveau des épaules puis poussez-les vers le haut en vous redressant et répétez ce mouvement.	💡 <i>Jambes + fessiers + épaules</i>	🔄 3 x 10 à 15
Good morning (dos/fessiers)		Haltère sur les épaules, jambes légèrement fléchies → penchez votre buste en avant, dos droit, puis remontez.	💡 <i>Bas du dos + ischios + fessiers</i>	🔄 3 x 10



STEP

Exercice	Illustration	Exécution :	Muscles ciblés	Fréquence
Montée de marche		Montez un pied après l'autre sur la marche, puis redescendez. Pour plus d'intensité, ajoutez les bras ou montez de façon + dynamiques (+ rapide).	💡 Dos Abdominaux Pectoraux Biceps / triceps	🔄 3 x 10 à 15
Step-touch latéral		Montez d'un côté, descendez de l'autre de gauche à droite. (Pas chassé sur step)	💡 Quadriceps Moyens- fessiers	🕒 30 sec x 3
Dips triceps		Asseyez-vous sur la marche, mains derrière les fessiers, jambes tendues ou fléchies avec les pieds à plat au sol (+ facile), descendez en fléchissant les coudes et revenez à la posture initiale.	💡 Fessiers- Ischios Lombaires	🔄 3 x 10-12
Squat unilatéral		Un pied sur le step, l'autre au sol, descendez en squat en gardant l'équilibre.	💡 épaules Triceps	🔄 3 x 8 à 10 par jambe
Pompe inclinée		Mettez vos mains sur la marche, fléchissez les coudes pour descendre le buste près de la marche ou step et remontez (plus faciles que au sol). Genoux au sol si besoin ou utilisez la deuxième marche	💡 <i>Pectoraux, bras, gainage</i>	🔄 3 x 10 à 15
Squat sur step (Jump ou genoux fléchis)		Genoux fléchis (comme un squat), montez sur le step un pied puis l'autre et redescendez doucement. Pour + d'intensité, sautez pour monter ou descendre (squat jump)	💡 Puissance jambes	🔄 10 répétitions
Fente arrière		Pied arrière au sol, pied avant sur la marche → descendez le buste droit, genoux vers le sol pour faire fente en profondeur.	💡 Fessiers + cuisses	🔄 3 x 8 à 10
Planche statique		Mains ou avant-bras sur la marche, bras tendus, corps bien alignés → tenez la position planche statique. Si besoin, posez les genoux au sol pour simplifier l'exercice.	💡 Renforcement du tronc (gainage)	🕒 30 secondes à 1 minute
Talons-fesses		Montez sur le step et rapprochez les talons des fessiers comme si vous vouliez le toucher puis redescendez.	💡 Cardio + mobilité genoux	🕒 30 sec x 3
Equilibre surélevé		Montez sur le step en équilibre sur 1 pied et maintenez la position 2-3 secondes. Alternez à droite et à gauche.	💡 Équilibre et renforcement cheville	🔄 3 x 10 (2-3 secondes /pieds)