



Être acteur/actrice de son été et de sa rentrée !

Vous trouverez ci-dessous des exercices de renforcement musculaires simples et réalisables à peu près n'importe où !

Prenez le temps de bien lire la fiche et les consignes explicatives !

Bien penser à s'échauffer articulairement avant de commencer, pour éviter les blessures. Et suivre l'ordre des exercices pour les grands écarts.

Les étirements après séances : conseillés / pas conseillés ? Si vous en faites, ne maintenez pas la position plus de 30 secondes. Si vous n'en faites pas, prenez au moins un petit temps de retour au calme à la fin de la séance pour que le corps ait le temps de « quitter le mode sport ».

N'oubliez pas votre bouteille d'eau !!

Une semaine type :

Matériel : tapis de sol, serviette (pour la transpiration), bouteille d'eau, le matériel propre aux exercices choisis, musique ou Netflix pour la compagnie

3 séances par semaine d'environ 1h serait le top.

Vous pouvez donc choisir 2/3 exercices de bras, 2/3 exercices de jambes et 2/3 exercices d'abdominaux (les exercices à 2 comptent).

Sur les jours où vous ne faites pas de musculation, trouvez-vous un petit temps pour travailler les écarts et les défis 😊

Les défis sont l'histoire de 10/15min, et si vous arrivez à vous y tenir, vous verrez des améliorations !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Défi souplesse Défi équerre	Séance 1 Défi placement équi force	Défi souplesse	Séance 2 Défi équerre	Défi équi force	Séance 3 Défi souplesse	Repos

Bras

	Exercice	Réalisations	Répétitions	Variable +	Variable –
1	Pompes (pectoraux – deltoïde – triceps)	En position de gainage sur les mains et les pieds ou genoux. Mains écartées largeur des épaules doigts vers l'intérieur. Regard au sol, fléchir les bras jusqu'à un angle de 90° les coudes vers l'extérieur.	3 séries de 10	Réaliser les pompes avec les doigts vers l'avant, les coudes passent près du corps à la flexion Possible aussi de surélever les pieds par rapport aux mains (marche, tabouret, chaise)	Réaliser des pompes inclinées : avoir les mains plus hautes que les pieds (à l'aide d'une chaise, tabouret, marche, mur)
2	Dips (triceps)	Avec une chaise. Tourner le dos à la chaise et mettre les mains sur l'assise, les doigts vers soi, jambes tendues. Le dos doit être parallèle aux pieds de la chaise. Fléchir les bras en contrôlant la descente. Puis tendre les bras pour remonter. Ne pas trop écarter les coudes ; les épaules ne doivent pas aller plus bas que les coudes.	3 séries de 10	Trouver une petite hauteur pour surélever les pieds du sol.	Fléchir les jambes.
3	Biceps curl (biceps)	Pour cet exercice, vous aurez besoin de poids (petits haltères, petites bouteilles d'eau, boîtes de conserves). Debout, les pieds légèrement écartés, les bras tendus devant les cuisses, un poids dans chaque main, les avant-bras vers le haut. Fléchir les bras jusqu'à ce que les mains « touchent » les épaules. Contrôler la descente des mains jusqu'au retour des mains sur les cuisses. Expirer à la flexion.	3 séries de 10		Il est possible de ne pas utiliser de poids pour cet exercice.
4	Développé épaules (deltoïdes – triceps – pectoraux)	Pour cet exercice, vous aurez besoin de poids (petits haltères, petites bouteilles d'eau, boîtes de conserves). En position assise, le dos droit et le regard vers l'avant, placer les bras fléchis de chaque côté de la tête avec les coudes au niveau des épaules, avant-bras et paumes de mains vers l'avant. Tendre les bras au-dessus de la tête en suivant une trajectoire la plus droite possible. Contrôler la descente jusqu'à ce que les coudes soient de nouveau alignés aux épaules. Expirer lors de la montée.	3 séries de 10		S'asseoir dos à un mur ou sur une chaise pour aider à garder le dos droit.
5	Élévation frontale (deltoïdes – pectoraux)	Allongé sur le ventre, regard vers le sol. Placer les bras tendus aux oreilles. Serrer les mains en poings et mettre les pouces vers le haut. Décoller les bras du sol sans décoller le front. Engager les abdominaux et les muscles des jambes. Expirer à la montée.	3 séries de 10	Mettre des poids dans les mains	

Jambes

	Exercice	Réalisation	Répétitions	Variable +	Variable –
1	Squats (cuisses – fessiers)	Debout, pieds écartés largeur bassin, les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Fléchir les genoux à 90° en gardant le buste droit. Grader les talons et les orteils dans le sol. Expirer lors de la montée	3 séries de 10	Ajouter du poids (lest, bouteille d'eau) Réaliser un rebond à la flexion	Utiliser une chaise ou un tabouret et s'asseoir à chaque flexion
2	Squats sautés (cuisses – fessiers – mollets)	Debout, pieds écartés largeur bassin, les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Fléchir les genoux à 90° en gardant le buste droit. Grader les talons et les orteils dans le sol. Lors de la remonter, réaliser un saut droit (en gardant l'écartement des pieds) Expirer lors de la montée/du saut	3 séries de 10	Sauter sur une hauteur type marche ou trottoir	A la place des sauts, monter sur ½ pointes après chaque squat
3	Fentes arrières + monter de genou	Debout, pieds écartés largeur bassin mains à la taille. Reculer un pied vers l'arrière et fléchir les deux genoux en même temps jusqu'à atteindre un angle de 90°. Lors de la montée, réaliser une montée de genou avec la jambe arrière puis venir la replacer par terre pour continuer l'exercice. Expirer lors de la montée	3 séries de 10	Fentes sautées : debout, sauter en décalant les pieds pour réaliser une fente. Tendre les jambes, sauter et changer les pieds pour réaliser une fente de l'autre jambe.	
4	Chaise (ischio-jambiers – quadriceps)	S'appuyer dos au mur, fléchir les jambes jusqu'à avoir un angle de 90° au niveau des hanches et 90° au niveau des genoux. Une fois en position, décoller les talons du sol. Garder le dos contre le mur et serrer les talons. Laisser pendre les bras le long du corps	3 séries de 10	Commencer avec les deux jambes au sol pendant 30 sec puis lever une jambe pendant 30 sec puis l'autre jambe pendant 30 sec .	Garder les talons au sol pendant l'exercice
5	Montées sur demies pointes (mollets)	Debout, pieds serrés, face à un mur ou à un élément de soutien. Garder les talons serrés tout le long de l'exercice. Décoller les talons du sol pour monter sur ½ pointes. Puis redescendre pieds à plats. Expirer sur la montée	3 séries de 10		

Abdos



	Exercice	Réalisations	Répétitions	Variable +	Variable –
1	Gainage ventral (abdominaux)	En appui sur les coudes et les genoux, ventre vers le sol, maintenir la position. Être en appui actif sur les avant-bras et engager les abdominaux et les fessiers.	3x 30 sec à 1 min	Varié la position de maintien : sur les mains, sur les pieds ; surélever les mains ou les pieds.	
2	Gainage latéral (obliques – abdominaux)	En appui sur un coude et sur les pieds, le côté du corps faisant face au sol ; placer l'autre bras le long du corps, fixer un point devant soi. Être en appui actif sur l'avant-bras et engager les abdominaux, obliques et fessiers.	3x 30 sec à 1 min	Varié la position de maintien : sur la main, lever la jambe du dessus pour la décoller de celle du dessous.	Au lieu de s'appuyer sur les pieds, poser les genoux.
3	Gainage dynamique (abdominaux)	En appui sur les mains et sur les pieds : lever simultanément le bras D et la jambe G du sol puis les reposer. Enchaîner avec le bras G et la jambe D. Bien faire attention à maintenir la contraction des abdominaux et des fessiers durant tout l'exercice afin de maintenir la position de gainage.	3x 30 sec à 1 min	Lever le bras D et la jambe G puis fléchir le genou vers la poitrine et aller le toucher avec la main. Reposer le bras et le pied puis faire la même chose de l'autre côté.	Lever alternativement le bras D puis le bras G puis la jambe D puis la jambe G
4	Rameur (abdominaux)	Allongé sur le dos, les bras le long du corps, décoller simultanément les épaules et les pieds du sol. Fléchir les jambes et relever le buste jusqu'à se retrouver en position assise les genoux proches de la poitrine. Dégrouper le corps en contrôlant la descente pour revenir en position allongée. Expirer lors de la montée.	3x 30 sec à 1 min	Réaliser l'exercice en gardant les bras aux oreilles. Aussi possible de le faire en gardant les jambes tendues.	
5	Superman (dorsaux)	Allongé sur le ventre, bras le long du corps et regard vers le sol. Décoller simultanément les épaules et les jambes du sol. Garder les talons serrés. Contrôler la descente.	3x 30 sec à 1 min	Réaliser l'exercice avec les bras aux oreilles.	

Cardio



	Exercice	Réalisations	Répétitions	Variable +	Variable –
1	Montées de genoux	Courir sur place en montant très haut les genoux	3x 30 sec à 1 min		
2	Jumping jack	Début sur place, pieds serrés et bras le long des cuisses. En sautant, écarter les pieds et lever les bras par les côtés jusqu'aux oreilles. Puis sauter pour revenir dans la position de départ	3x 30 sec à 1 min		Pour une option sans impact, à la place du saut, décaler une jambe sur le côté en levant les bras. Resserrer en baissant les bras. Décaler l'autre jambe en levant les bras.
3	Mountain climber	En position de gainage sur les pieds et sur les mains. Réaliser des montées de genoux rapides en essayant d'approcher le genou le plus proche de la poitrine possible. Attention : bien maintenir la position de gainage pendant l'exercice.	3x 30 sec à 1 min		
4	Burpees	De la position debout, réaliser un squat puis sauter en position gainage, s'allonger sur le ventre, remonter en position de gainage. En sautant rapprocher les pieds des mains pour arriver en squat. Réaliser un saut droit et recommencer.	3x 30 sec à 1 min	Réaliser une pompe à la place de s'allonger sur le ventre	
5	Sauts de grenouille	Départ en position debout, jambes serrées. Fléchir les genoux et aller poser les mains par terre puis réaliser un saut droit avec les bras aux oreilles en poussant dans les jambes jusqu'à tendre les pointes.	3x 30 sec à 1 min		Pour une option sans impact : remplacer le saut à la fin par une montée sur ½ pointes.



A 2 c'est mieux

	Exercice	Réalisations	Répétitions
1	Squats + pompes	Un partenaire se place en position de gainage sur les mains. L'autre se place au niveau des tibias de son/sa partenaire et s'en saisit. La personne en gainage réalise une pompe en fléchissant les bras jusqu'à atteindre un angle de 90°. Lorsqu'elle a terminé sa pompe, le/la partenaire debout, réalise un squat en fléchissant les genoux et les hanches à un angle de 90° en gardant le dos le plus droit possible. Expirer lors de la montée de la pompe et de la montée du squat.	3x5 à 10 répétitions
2	Sauts en longueur	Les deux partenaires se placent debout côte à côte, les pieds légèrement écartés. L'objectif : aller plus loin que son partenaire. Les 2 partenaires réalisent alternativement un saut en longueur, la victoire est déterminée au 5 ^{ème} . Expirer lors de l'impulsion.	3x5 sauts en longueur
3	Sprint	Définir un point de départ et une arrivée, espacés d'environ 20m. Le départ se fait côte à côte, l'objectif : passer avant son/sa partenaire la ligne d'arrivée. Le/la gagnant-e est la personne ayant remporté le plus de manche.	5 sprints
4	Chandelles à 2	Allongés sur le dos en se tenant les mains, fesses contre fesses et les jambes levées à 90°. Les 2 partenaires réalisent en même temps une chandelle puis redescendre les jambes jusqu'à arriver en position allongée. Le partenaire A vers la droite et le partenaire B vers la gauche. Remonter en chandelle puis échanger les côtés pour la descente. Expirer lors de la montée.	3x 5 à 10 répétitions
5	Chaise à 2	Départ debout dos à dos. Se placer en position de squat en fléchissant les genoux et les hanches à 90° tout en gardant le dos droit. Les 2 partenaires doivent exercer une force égale durant tout le long de l'exercice. Bien appuyer dans tout le pied et garder les abdominaux contractés. Inspirer et expirer régulièrement	3x15 à 30 secondes

Les vidéos sont à retrouver sur insta : @aspc_gym

Défis

2 à 3 fois par semaine, réaliser les petits exercices spécifiques aux défis. Se prendre en photo/vidéo au début et à la fin des vacances pour constater l'évolution.

Défis équerre

Assis-e les jambes serrées et tendues, le dos droit ; poser les mains au sol au niveau des cuisses, de chaque côté des jambes :

- **10x** lever la jambe D + maintenir **10 secondes**
- **10x** lever la jambe G + maintenir **10 secondes**
- **10x** lever les 2 jambes + maintenir **10 secondes**
- **10x** lever uniquement les fesses + maintenir **10 secondes**
- Décoller les fesses ET les talons et maintenir le plus longtemps en équerre
- Recommencer en écartant les jambes et en plaçant les mains au milieu (pas trop serrées)

Défi souplesse

Vous ne devez pas ressentir de douleur !

Les écarts :

- 1/ Fente à genou jambe arrière tendue : 30sec
- 2/ Fente à genou jambe arrière fléchie: 30sec
- 3/ Jambe tendue pointe flexe : 30sec
- 4/ Fente à genou avec jambe arrière fléchie : 30sec
- 5/ Grand écart : 1 min

Penser à faire l'autre jambe !!



Les écarts :

- 7/ Fermeture : 1min
- 8/ Écrasement : 1min
- 9/ Grenouille : 45sec
- 10/ Grenouille 1 jambe tendue 1 jambe fléchie (faire l'autre jambe) : 30 sec
- 11/ Facial : 1 min
- 12/ Le pont : 2x30 sec





Défi montée en force

Travail du retour à l'équerre : x5

Debout, écarter les jambes largeur de bassin ++. Aller poser les mains au sol, idéalement entre les pieds. En poussant dans les épaules, sauter pour que les pieds décollent légèrement du sol. Contrôler la descente pour passer les pieds de chaque côté des mains jusqu'à arriver en équerre.

½ placement du dos : x5

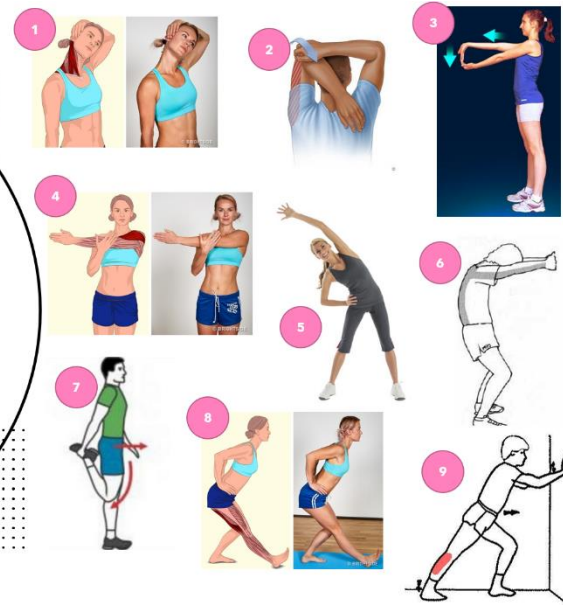
Trouver une hauteur qui varie d'une chaise à une petite marche en fonction du niveau d'expertise. Poser les mains au sol et les genoux sur la hauteur. Niveau facile : commencer jambes écartées largeur bassin + / niveau difficile : commencer jambes serrées. Avancer les épaules tout en poussant dans le sol et faire glisser les jambes sur la hauteur pour placer le bassin légèrement en avant des épaules. Réaliser un placement du dos jambes écartées jusqu'à l'ATR. Pour la descente : écarter les jambes pour réaliser un « placement du dos inversé » et revenir dans la position de départ.

Placement du dos :

Trouver un mur pour vous soutenir. Jambes écartées largeur bassin ++, se placer face au mur et poser les mains à environ 10cm du mur. En utilisant le moins possible les jambes, réaliser un placement du dos jusqu'à l'ATR. Aussi possible de le faire sans mur mais attention aux meubles autour !!

Étirements :
20-30 sec par position

- 1/ Le cou
- 2/ Les triceps
- 3/ Les avants bras
- 4/ Les deltoïdes
- 5/ Les obliques
- 6/ Le dos
- 7/ Les quadriceps
- 8/ Les ischios jambiers
- 9/ Les mollets



Pensez à étirer l'autre côté !

Vous ne devez pas avoir mal !

Étirements :
20-30 sec par position

- 10/ Le papillon
- 11/ Le demi papillon
- 12/ Les fessiers
- 13/ Le chat
- 14/ Le phoque
- 15/ Les quadriceps
- 16/ Les lombaires
- 17/ Le culbuto

