



Le sport
avec un +

PROGRAMME DE MAINTIEN

PROGRAMME DE RENFORCEMENT

Yann Bernardini

Maître d'éducation physique et de sport

yann.bernardini@espritsport.com

+41 79 317 32 06

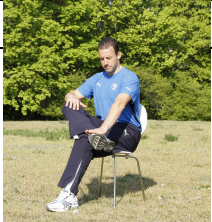
N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER POUR TOUTES QUESTIONS







ECHAUFFEMENT CARDIOVASCULAIRE : en alternance (une fois sur deux)


1.	Course :	14 minutes																				
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Course en avant 2 minutes ▪ Course en arrière 1 minute ▪ Pas-chassés sur le côté (5 de chaque côté en alternance) 1 minute ▪ Course avant en levant les genoux (90° = skipping), ajouter ensuite les bras (bras gauche => jambe droite) 1 minute ▪ Course en arrière en levant les genoux (90° = skipping), ajouter ensuite les bras (bras gauche => jambe droite) 1 minute ▪ Pas bondissant en levant les genoux (90°), ajouter ensuite les bras (bras gauche => jambe droite) 1 minute ▪ Pas-chassés sur le côté en levant et descendant les bras (5 de chaque côté en alternance) 1 minute ▪ Marche en s'allongeant un maximum (sur la pointe de pied et les bras tirés vers le haut) 1 minute ▪ Course avec variation de vitesse : <table border="0" style="margin-left: 20px; width: 80%;"> <tr> <td>• Vitesse 1 (lente)</td> <td style="text-align: right;">60 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 2 (moyenne)</td> <td style="text-align: right;">30 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 3 (turbo)</td> <td style="text-align: right;">30 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 2 (moyenne)</td> <td style="text-align: right;">30 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 3 (turbo)</td> <td style="text-align: right;">15 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 2 (moyenne)</td> <td style="text-align: right;">30 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 3 (turbo)</td> <td style="text-align: right;">30 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 2 (moyenne)</td> <td style="text-align: right;">15 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Vitesse 1 (lente)</td> <td style="text-align: right;">30 secondes</td> </tr> <tr> <td>• Marche (récupération)</td> <td style="text-align: right;">30 secondes</td> </tr> </table> 	• Vitesse 1 (lente)	60 secondes	• Vitesse 2 (moyenne)	30 secondes	• Vitesse 3 (turbo)	30 secondes	• Vitesse 2 (moyenne)	30 secondes	• Vitesse 3 (turbo)	15 secondes	• Vitesse 2 (moyenne)	30 secondes	• Vitesse 3 (turbo)	30 secondes	• Vitesse 2 (moyenne)	15 secondes	• Vitesse 1 (lente)	30 secondes	• Marche (récupération)	30 secondes	<div style="font-size: 4em; margin-left: 10px;">}</div> <p>5 minutes</p>
• Vitesse 1 (lente)	60 secondes																					
• Vitesse 2 (moyenne)	30 secondes																					
• Vitesse 3 (turbo)	30 secondes																					
• Vitesse 2 (moyenne)	30 secondes																					
• Vitesse 3 (turbo)	15 secondes																					
• Vitesse 2 (moyenne)	30 secondes																					
• Vitesse 3 (turbo)	30 secondes																					
• Vitesse 2 (moyenne)	15 secondes																					
• Vitesse 1 (lente)	30 secondes																					
• Marche (récupération)	30 secondes																					
2.	Corde à sauter	14 minutes																				
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Course avant en sautant à la corde 2 minutes ▪ Course arrière en sautant à la corde 1 minute ▪ Pas-chassés en sautant à la corde (20 sauts par côté) 1 minute ▪ Sauts alternés rapides en avançant 1 minute ▪ Sauts libres (≥ 100) 1 minute ▪ Enchaînements de sauts : 2 minutes <ul style="list-style-type: none"> • 20 sauts pieds joints • 20 sauts alternés • 20 sauts sur le pied droit • 20 sauts sur le pied gauche • 20 sauts pieds joints en avant et en arrière • 20 sauts pieds joints à droite et à gauche ▪ Maximum de sauts en 1 minute 2 minute ▪ Sauts avec appuis variés : 4 minutes <ul style="list-style-type: none"> • 20 sauts avec 2 appuis pied droit, 3 appuis pied gauche (10 chaque pied en alternance) • 20 sauts avec 2 appuis pied gauche, 3 appuis pied droit (10 chaque pied en alternance) • 20 sauts avec 2 appuis pied droit, 4 appuis pied gauche (10 chaque pied en alternance) • 20 sauts avec 2 appuis pied gauche, 4 appuis pied droit (10 chaque pied en alternance) 																					

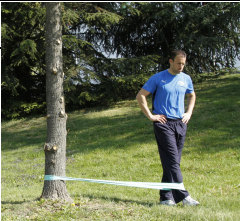
EXERCICES DE CONDITION PHYSIQUE : au choix, alterner le haut et le bas du corps, les groupes musculaires, les agonistes et antagonistes



CHEVILLES					
EXERCICE	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Assis, une jambe croisée sur l'autre, la cheville dans le vide - Opposer une force contraire au mouvement de la cheville (pousser vers le bas, cheville qui monte vers le haut) 	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer 20 mouvements par côté (haut, bas, droite, gauche) - Augmentation du nombre de répétition en fonction des besoins 	- Aucun	Augmenter progressivement la force appliquée et le nombre de répétitions	

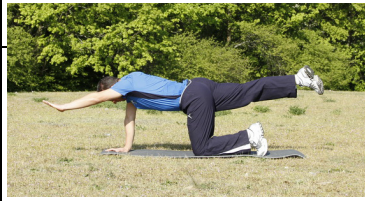

MOLLETS					
EXERCICES	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Les pointes de pied posées au bord d'une marche d'escalier - Monter et descendre le corps - Possibilité de monter qu'à moitié puis redescendre ou de monter jusqu'en haut avant de redescendre 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - Une marche d'escalier (banc) - Éventuellement un mur 	Augmenter progressivement l'amplitude	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Sur une surface molle - Effectuer des sauts pieds joints en n'utilisant que la flexion des chevilles, jambes tendues et mains sur les hanches 	Effectuer 10 mètres de sauts et revenir ensuite en marchant au point de départ	<ul style="list-style-type: none"> - Bac à sable - (Tapis de gym de tailles différentes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rester bien droit - Ne pas réaliser l'exercice sur une surface dure 	



QUADRICEPS					
EXERCICES	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1 « La chaise »	<ul style="list-style-type: none"> - S'appuyer contre un mur avec le dos, jambe en toboggan (légère pente > 90°) - Rester en contraction statique - Tendre les bras vers l'avant 	Tenir 90 secondes	- Un mur	Attention à ne jamais avoir les genoux à 90° (par rapport au sol)	
2 « Le squat »	<ul style="list-style-type: none"> - Les deux pieds écartés (écartement naturel), dos droit - Monter et descendre afin de plier et étendre les jambes 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - Sol plat - Eventuellement des poids 	<ul style="list-style-type: none"> - Rester bien droit - Privilégier l'exercice sans poids 	


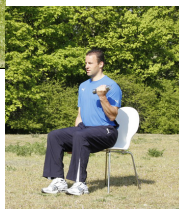
ISCHIO-JAMBIERS					
EXERCICE	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Coucher sur le dos, les pieds au sol mais les jambes relevées, les mains le long du corps et les paumes face au sol - Monter et descendre le tronc en utilisant les appuis sur les pieds et les mains 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - Un sol plat (Un tapis de yoga) 	Augmenter progressivement l'amplitude et la vitesse d'exécution	



ADDUCTEURS & ABDUCTEURS					
EXERCICE	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Debout, les pieds serrés, un pied légèrement devant l'autre - Ecarter doucement le pied « avant » afin de tendre l'élastique et revenir en position initiale 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes 45 secondes par jambes	<ul style="list-style-type: none"> - Un élastique (ex. Tridex band) - Un poteau 	Augmenter progressivement l'amplitude et la vitesse de réalisation	


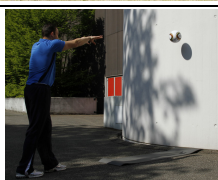
ABDOMINAUX					
EXERCICES	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Coucher sur le dos, les jambes relevées à 90° et serrées, les bras croisés sur les épaules - Décoller le dos, menton contre le « torse » et regard à 45° devant soi, et revenir en position initiale (pas besoin de toucher le sol avec le dos) 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - Aucun (Un tapis de yoga) 	Toujours avoir les jambes relevées Menton contre le « torse » Vitesse d'exécution modérée	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos face à un mur ou à une autre personne, les jambes relevées à 90° et serrées (« position en V ») - Echanger ou lancer un ballon contre le mur 	Maximum de répétitions (passes/échanges) pendant 90 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon / balle - Eventuellement un partenaire 	Rester bien gainé Position en « V »	

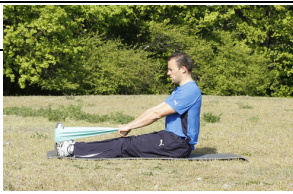
LOMBAIRES & DORSAUX					
EXERCICE	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - A quatre pattes, tête face au sol - Avancer le bras droit vers l'avant tout en reculant la jambe gauche vers l'arrière - 10 répétitions avant de changer de côté 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes Changer de côté toutes les 10 répétitions	Un sol plat (Un tapis de yoga)	Garder le corps bien droit Avoir des appuis stables	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Coucher sur ventre, la tête face au sol, appui sur les pointes des pieds ainsi que sur les coudes - Regard entre les deux mains : alignement des segments (talons ; dos ; tête) 	Tenir la position pendant 90 secondes	Un sol plat (Un tapis de yoga)	Garder le corps bien droit Ne pas relever les pieds Rester statique	

OBLIQUES					
EXERCICE	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Coucher sur le dos, les pieds au sol, les jambes relevées - Venir toucher ses talons ou chevilles avec la main (cheville droite => main droite) 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	Un sol plat (Un tapis de yoga)	Réaliser l'exercice à vitesse modérée	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le flanc et sur le coude, tête dans l'axe du corps - Décoller son buste du sol et tenir en position statique 	Tenir la position statique pendant 90 secondes Changer de côté après 45 secondes	Un sol plat (Un tapis de yoga)	Bien aligner l'ensemble des segments dans l'axe	

BICEPS					
EXERCICES	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Debout, jambes légèrement fléchies et tête regardant devant soi, abdos contractés - Tirer vers le haut l'élastique et freiner la descente 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	1 point d'accroche Un élastique (Tridex band)	Attention à la position du dos Jambes fléchies	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Assis sur un banc (chaise), fesses au bord, dos droit et regard vers l'avant - Monter et descendre les mains en alternance avec des petits poids 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	Poids de 2 kg Banc / chaise	Rester bien droit Coude contre le corps	

TRICEPS					
EXERCICE	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Debout, corps gainé et jambes légèrement pliées - Tirer l'élastique vers l'avant en pliant et dépliant le coude (0° => 90°) 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes Changer de côté après 45 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - 1 point d'accroche - Un élastique (Tridex band) 	Garder le corps bien droit Effectuer le geste rapidement	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Assis au bord d'un banc (chaise), jambes tendues vers l'avant, bras tendus et paumes sur le bord du banc (chais) - Monter et descendre en s'appuyant sur les paumes 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	1 banc (chaise)	Garder le corps bien droit Effectuer l'exercice à vitesse modérée	

PECTORAUX					
EXERCICE	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1 « Pompe »	<ul style="list-style-type: none"> - En position de « pompes », descendre et monter le tronc tout en étant en appui sur les paumes de main (ou poing) 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - Un sol plat (Un tapis de yoga) 	Réaliser l'exercice à vitesse modérée	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Debout face à un mur, un ballon dans les mains (ou balle de 3 ou 5 kg) - Lancer le ballon contre le mur et le faire rebondir à 2 mètres de celui-ci avant de répéter l'exercice 	Maximum d'échanges contre le mur	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon (ou balle de 3-5 kg) - Une ligne à 2 mètres du mur 	Bras à la hauteur de la poitrine avant le lancer Laisser rebondir le ballon à terre	

DORSAUX & LOMBAIRES					
EXERCICES	DEROULEMENT	REPETITIONS	MATERIEL	SECURITE	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Assis, jambes tendues et élastique accroché derrière celles-ci - Tirer avec les mains serrées (ou avec un bâton) l'élastique vers soi (=> ventre) 	Maximum de répétitions pendant 90 secondes	<ul style="list-style-type: none"> - Un élastique (Tridex band) - (Un tapis de yoga) 	Attention à bien rester droit Jambes tendues	

EN RÉALISANT LES EXERCICES PROPOSÉS CI-DESSUS, IL EST IMPORTANT DE BIEN FAIRE ATTENTION À SA RESPIRATION. EXPIRER EN RÉALISANT LA CONTRACTION ET INSPIRER LORSQUE VOUS RELÂCHER LA TENSION MUSCULAIRE. NE DEPASSER PAS VOS CAPACITES, ALLEZ-Y PROGRESSIVEMENT !

STRETCHING / ETIREMENT : A réaliser le plus souvent possible et après chaque séance en fonction des muscles qui ont été sollicités.

Tenir chaque position durant 30 à 60 secondes :

Mollets :



Quadriceps :



Ischio-jambiers :



Adducteurs :



Abdominaux :



Spinaux Lombaires :





Le sport
avec un +
www.espritsport.com

ASSOCIATION ESPRITSPORT
PROGRAMME DE MAINTIEN EN FORME
yann.bernardini@espritsport.com – 079 317 32 06

Obliques :



Biceps :



Triceps :



Rhomboides :



Pyramidale :



Nuque :

