

## Marche de côté avec élastique

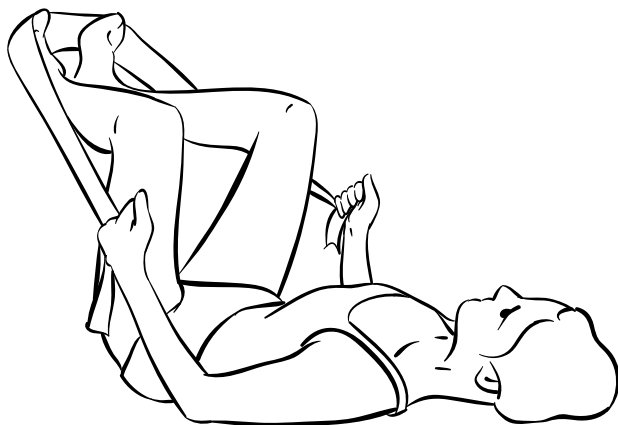
Attachez un tube de caoutchouc élastique de 1 à 1,5 mètre autour des jambes à quelques centimètres au-dessus des genoux. Pliez les genoux à 45 degrés et faites un grand pas de côté, gardant les pieds parallèles et les genoux pliés. Ramenez les pieds ensemble et continuez à marcher de côté en posture légèrement accroupie. Gardez les mains sur les hanches ou, pour une plus grande résistance, tenez une balle pondérée au-dessus de la tête ou à la hauteur de la poitrine. Marchez 13 à 15 mètres dans une direction, puis arrêtez et revenez au point de départ (face au même mur) en changeant de jambe d'attaque. Répétez l'aller-retour (10 à 15 pas) jusqu'à trois fois.

*Variante* : sans tube de caoutchouc, mais avec une balle pondérée maintenue à la hauteur de la poitrine.

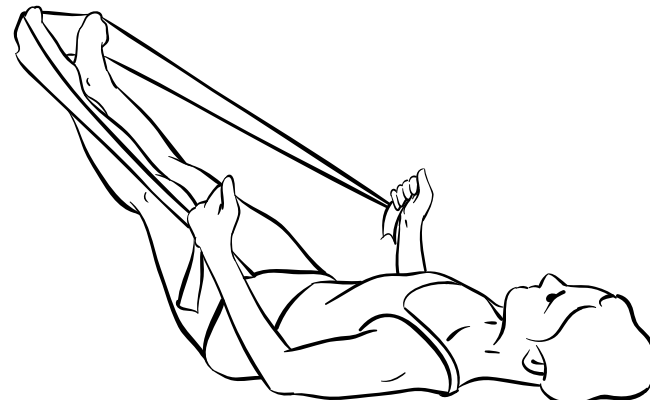
## Force des quadriceps

Allongez-vous sur le dos, placez un tube ou une bande élastique autour de la plante des pieds. Pliez les genoux pour qu'ils s'alignent aux hanches, talons joints, pieds séparés et tournés vers l'extérieur. Tenez l'élastique dans chaque main et étirez-le, les bras légèrement pliés. Contractez les muscles abdominaux en exerçant une pression des hanches et du coccyx contre le tapis (A). En gardant les talons ensemble, inspirez en préparation, puis expirez en étirant les jambes jusqu'à ce qu'elles soient droites (sans verrouiller les genoux) et à 45 degrés par rapport au sol (B). Inspirez en ramenant les jambes à la position initiale. Répétez 10 à 15 fois.

**A**



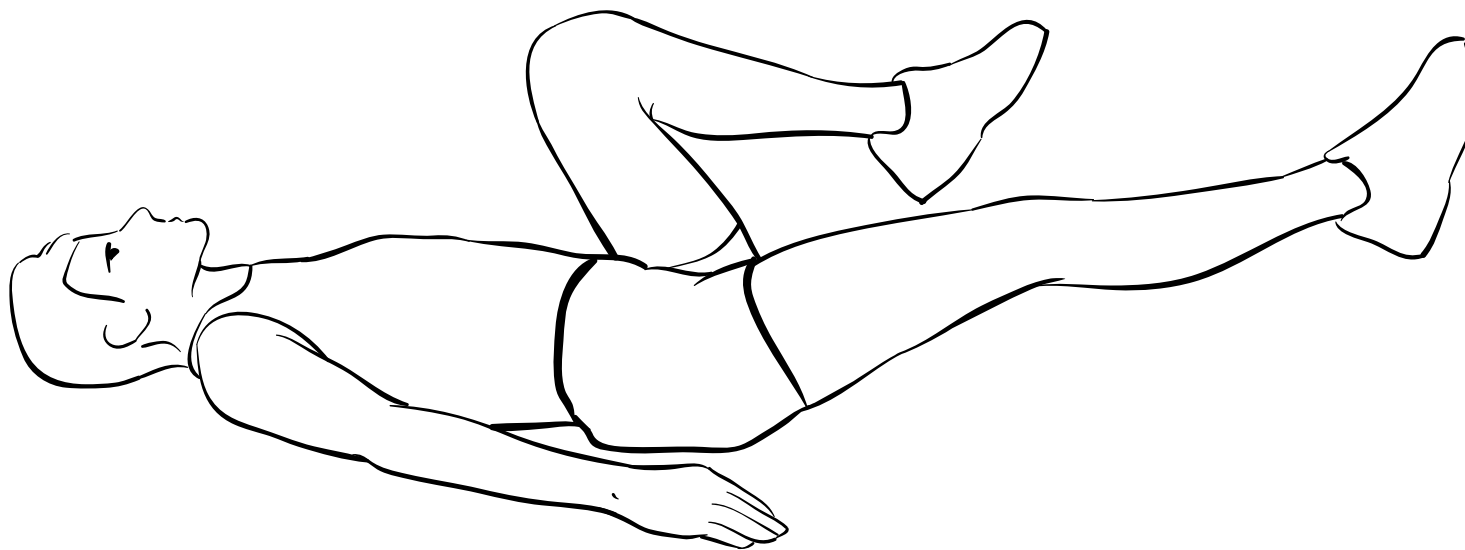
**B**



## Marche de renforcement des abdominaux

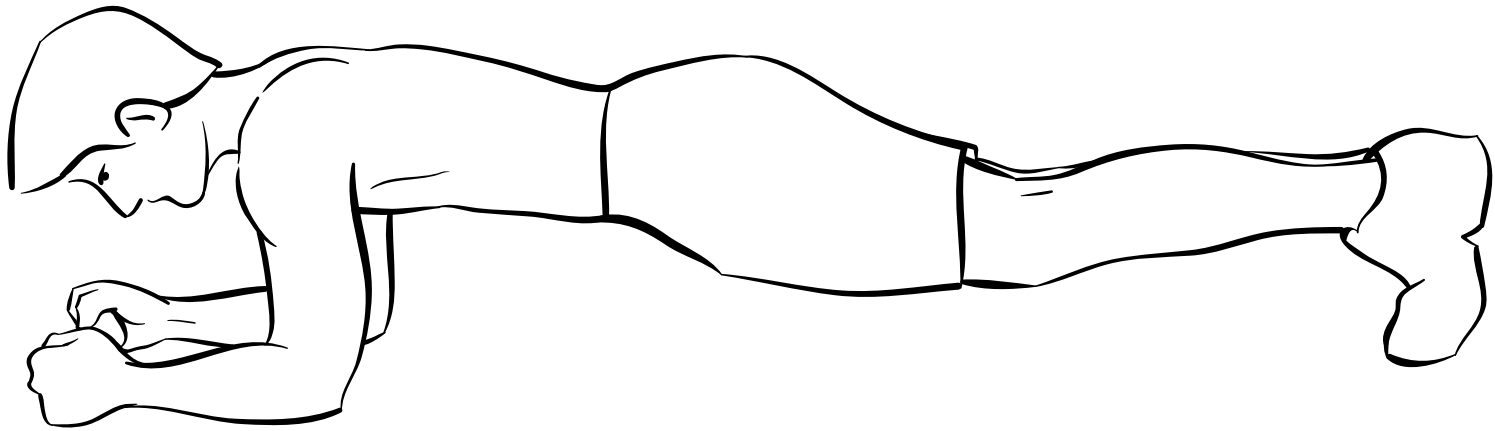
Allongez-vous au sol, les bras le long du corps. Contractez les muscles abdominaux et ramenez lentement le genou gauche vers la poitrine en soulevant la jambe droite à 15 ou 20 cm du sol. Changez de jambe et ramenez le genou droit vers vous tout en étirant la jambe gauche (la garder au-dessus du sol). Faites trois ou quatre séries de 12 répétitions lentes contrôlées.

Pour une variante plus facile, faites l'exercice une jambe à la fois.



## La planche

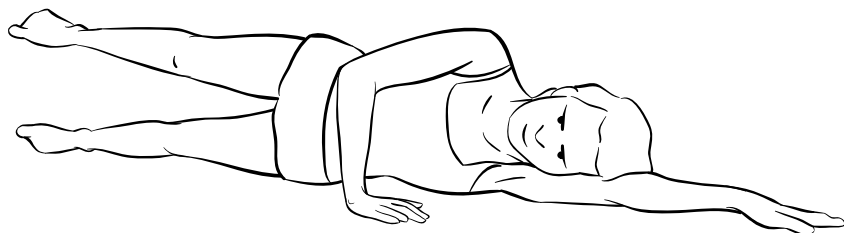
Adoptez la position des pompes modifiées en prenant appui sur les avant-bras. Les coudes doivent former un angle de 90 degrés par rapport au torse. Le corps doit être bien droit, des épaules aux chevilles. Rentrez le ventre et serrez simultanément les muscles fessiers. Gardez le dos plat en prenant des respirations courtes durant 30 à 45 secondes. Reposez-vous 30 secondes et répétez deux fois.



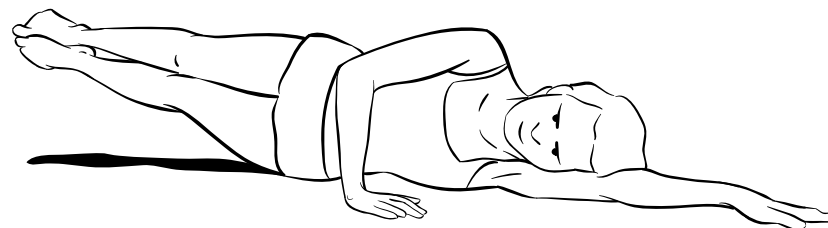
## Soulèvement décalé des jambes

Allongez-vous sur le côté gauche, les jambes collées ensemble en ligne avec le torse; épaules et hanches alignées. Appuyez la tête sur le bras gauche et posez la main droite sur le tapis, devant l'abdomen, pour vous stabiliser. Contractez les abdominaux, puis inspirez et soulevez la jambe droite à la hauteur de la hanche (A). Expirez, soulevez la jambe gauche pour toucher la jambe droite, pieds pointés (B). Toujours en expirant, abaissez les deux jambes jusqu'au sol. Faites 5 à 10 répétitions, puis changez de côté et recommencez. Terminez en faisant un étirement en position allongée sur le côté : ramenez le genou supérieur vers la poitrine et maintenez en position. Relâchez et répétez de l'autre côté.

**A**



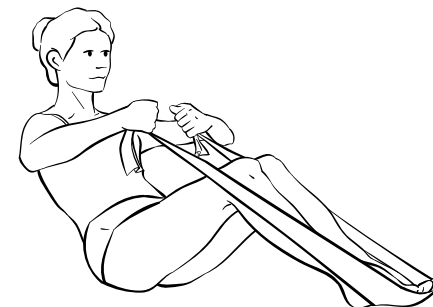
**B**



## Rotation vers l'arrière utilisant les obliques

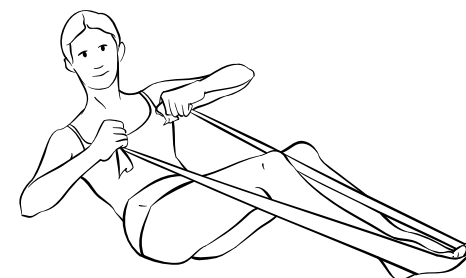
Assoyez-vous genoux pliés, genoux et talons joints, pieds à plat sur le sol. Placez un tube élastique ou Dynaband autour de la plante des pieds en gardant les pieds à plat. Tenez les bouts de la bande, coudes pliés, avant-bras devant la poitrine, paumes tournées vers soi (A).

**A**



Inspirez pour allonger la colonne vertébrale, expirez pour faire pivoter les hanches en direction opposée aux cuisses et rapprocher le bas du dos du sol. Inspirez au bas du mouvement et expirez en effectuant une torsion d'un côté, en incluant les bras. Inspirez en ramenant les bras au centre et expirez en reprenant la position initiale (B).

**B**

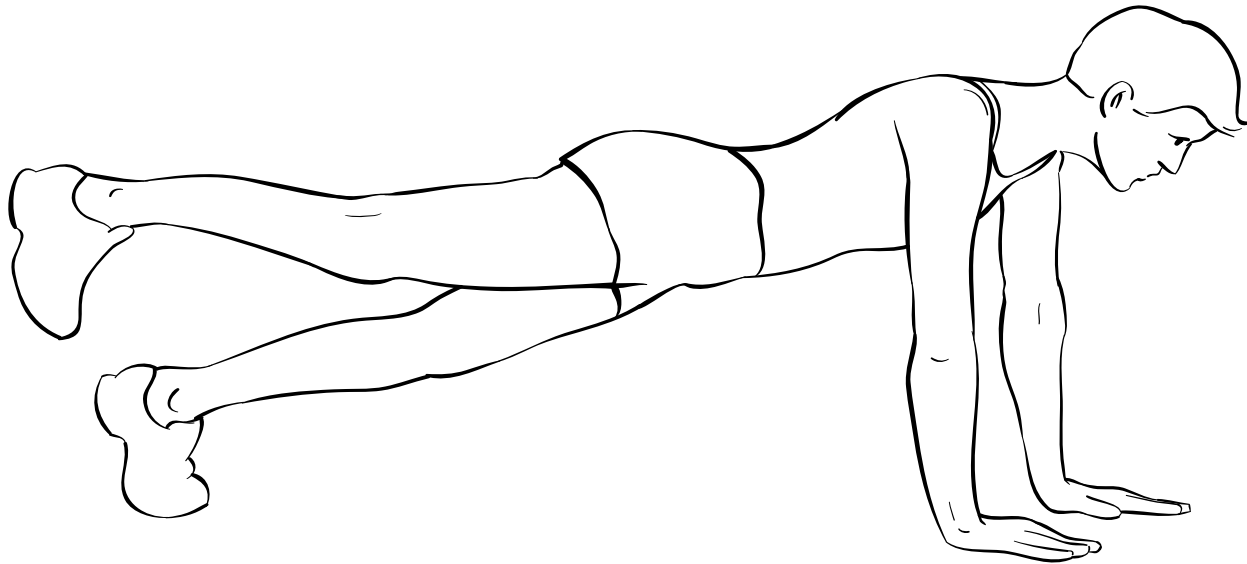


Faites 5 à 8 répétitions, en alternant des deux côtés (1 répétition = rotation de chaque côté).

*Variante* : si vous n'utilisez pas de tube élastique, allongez les bras droit devant vous.

## Élévation du genou

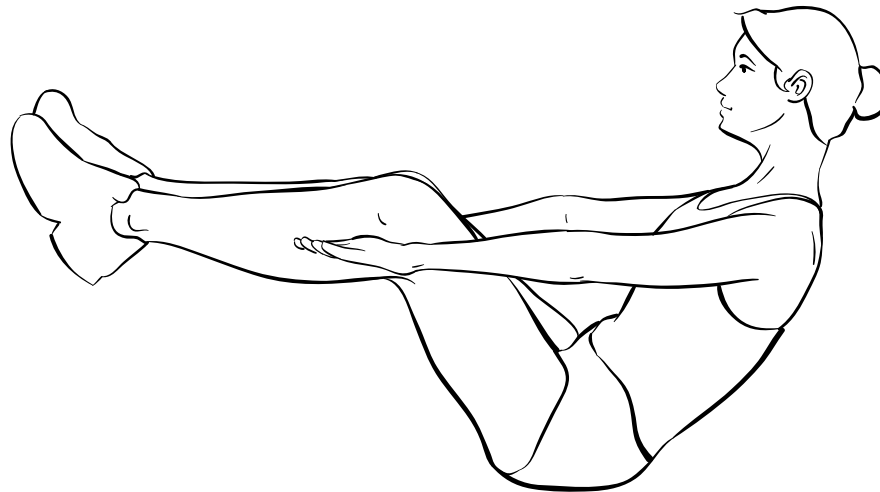
Dressez-vous sur les paumes des mains et la pointe des pieds, mains alignées sous les épaules et corps bien droit. Soulevez la jambe droite de 8 cm et ramenez le genou droit vers la poitrine (pas illustré). Étendez de nouveau la jambe, posez-la au sol, puis répétez avec la jambe gauche. Gardez la tête alignée avec la colonne vertébrale durant tout l'exercice. Rentrez le ventre et serrez simultanément les muscles fessiers. Gardez le dos plat en prenant des respirations courtes durant 30 à 45 secondes. Reposez-vous 30 secondes et répétez deux fois.



## Yoga : la posture du bateau

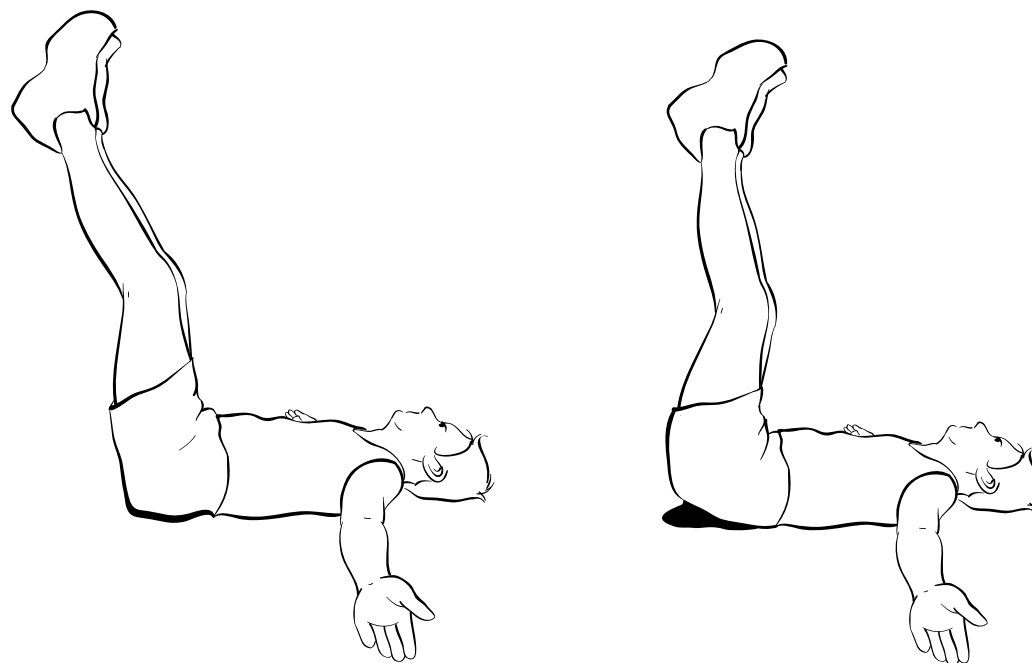
Assoyez-vous genoux pliés, pieds à plat sur le sol. Soulevez les jambes à 45 degrés par rapport au plancher, bras tendus à l'horizontale, en équilibre sur les fesses. Maintenez durant trois à cinq respirations.

*Variante* : si vous êtes incapable de garder le dos droit dans cette position, pliez les genoux. Si votre dos vous fait mal, placez les mains au sol derrière les hanches.



## Exercice abdominal avancé, pieds vers le ciel

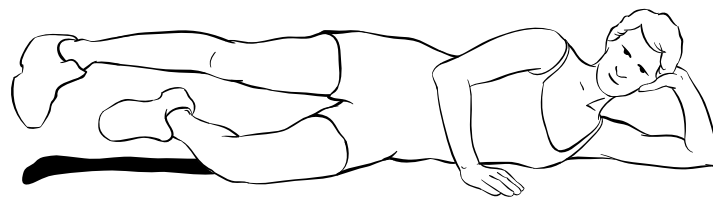
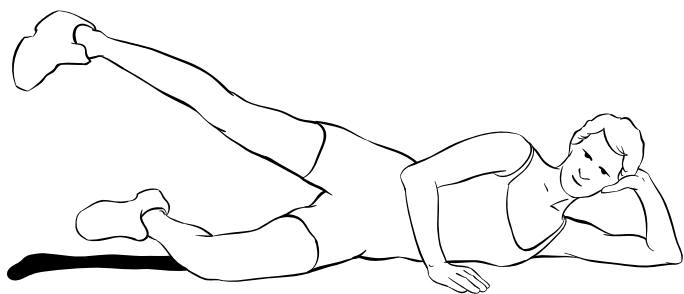
Allongez-vous sur le dos, jambes à 90 degrés par rapport au tronc et bien droites, pointées vers le plafond. Étendez les bras perpendiculairement au tronc, paumes vers le haut. Soulevez le bassin du sol, en gardant les jambes perpendiculaires au sol. Maintenez cette position durant cinq secondes (une répétition). Répétez 10 à 15 fois.



**Note :** cette activité est un mouvement avancé qui requiert une supervision adéquate.

## Soulèvement de jambe en position allongée

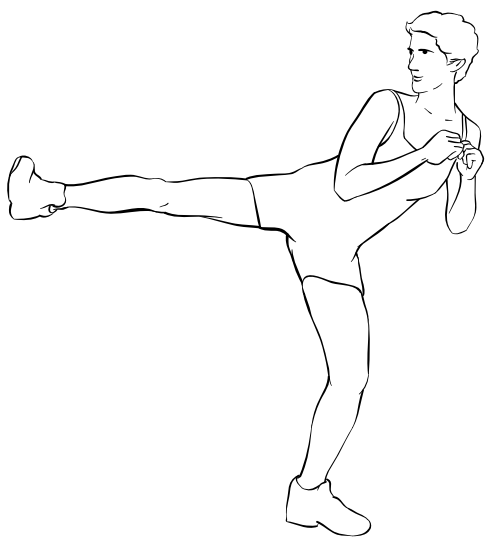
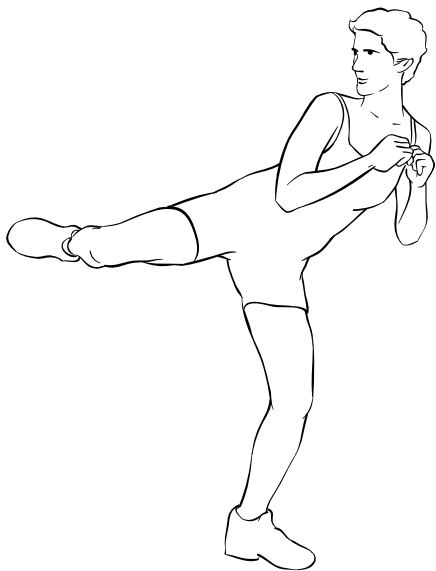
Allongez-vous sur le côté gauche, tête appuyée sur la main gauche, jambe gauche repliée pour garder l'équilibre, la hanche gauche légèrement en avant et la main droite posée sur le plancher devant le corps. Pliez le pied droit et pointez-le légèrement vers le plancher. Soulevez la jambe droite (le genou doit être droit et vers l'avant) jusqu'à sentir une contraction des fesses, de la jambe et de la hanche. Veillez à ne pas faire pivoter la jambe vers l'intérieur ni à laisser les hanches tomber vers l'arrière. Ne vous inquiétez pas si la jambe ne s'élève pas très haut. Le but de l'exercice est de sentir la contraction. Abaissez la jambe sans toucher au plancher et répétez.



*Variante* : en adoptant la même position de départ que ci-dessus, élevez et abaissez alternativement la jambe trois fois lentement, puis poussez-la fort vers le haut la quatrième fois. Répétez huit fois puis changez de jambe.

## Coup de pied martial

Placez la jambe droite de côté, pointe du pied touchant légèrement le sol. Faites légèrement pivoter le talon gauche face au pied droit et déplacez votre poids sur la jambe gauche. Sans verrouiller le genou gauche, soulevez la jambe droite presque au niveau de la hanche ou aussi haut que possible, genou plié et cheville fléchie. Gardez le dos droit. Serrez les fesses en donnant un coup de talon de côté avec le pied droit, vous arrêtant juste avant l'extension complète de la jambe. Gardez l'œil sur le pied en mouvement. Tapez le sol du pied droit en gardant le poids sur la jambe gauche, puis donnez un autre coup du talon droit vers le côté. Répétez 10 fois, puis changez de jambe. Augmentez jusqu'à 20 coups de talon par jambe. Au besoin, prenez appui sur une chaise ou un mur pour garder l'équilibre.



## Étirement des fléchisseurs de la hanche

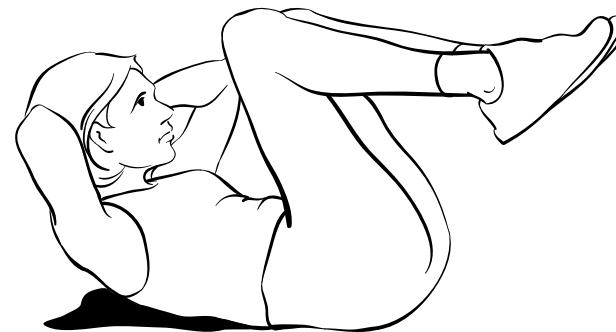
Posez le genou droit au sol et le pied gauche devant, le genou au-dessus de la cheville. Contractez les muscles abdominaux. Posez la main gauche sur la jambe gauche et la main droite sur la fesse droite pour pousser la hanche droite vers l'avant. L'étirement devrait se faire sentir dans la partie avant de la cuisse droite. Maintenez 20 à 30 secondes, puis changez de jambe.



## Triple attaque abdominale

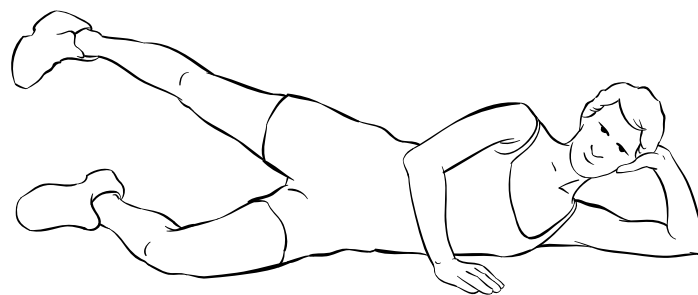
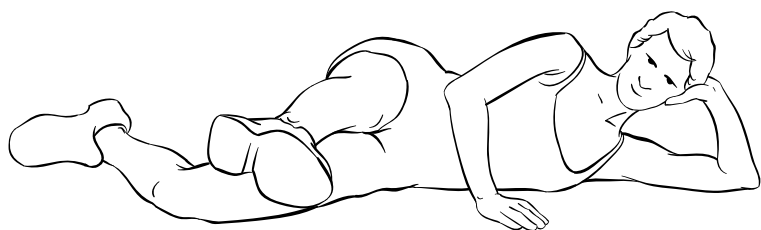
Sur le dos, ramenez les genoux et les pieds vers la poitrine. Joignez les mains derrière la nuque pour la soutenir. En expirant, soulevez le tronc du plancher en ramenant les coudes vers les genoux (tel qu'illustré). En gardant les genoux élevés et immobiles, abaissez lentement le tronc vers le plancher en inspirant. En expirant à nouveau, soulevez le tronc du plancher en ramenant encore les coudes vers les genoux. En gardant le tronc soulevé cette fois, ramenez les pieds vers le sol (orteils en premier), tout en gardant les genoux pliés. Le bas du dos reste en contact avec sol. À l'expiration suivante, soulevez les genoux vers les coudes pour commencer la prochaine répétition. Faites 15 à 30 répétitions.

**Note :** cette activité est un mouvement avancé qui requiert une supervision adéquate.



## Le pendule

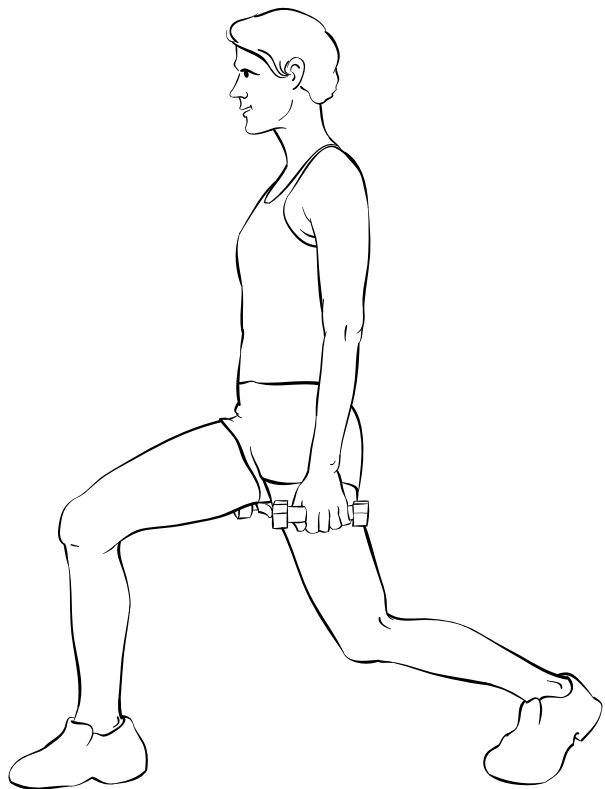
Allongez-vous sur le côté gauche avec le coude gauche fléchi, la main gauche soutenant la tête et la droite prenant appui sur le sol devant vous. Repliez légèrement la jambe gauche. Redressez la jambe droite et serrez les abdominaux. En gardant la jambe allongée, amenez-la vers l'avant et pliez le pied. Ramenez-la lentement vers l'arrière en contractant les muscles fessiers et en pointant le pied. Gardez le dos droit. Refaites le mouvement de l'avant à l'arrière 10 à 15 fois, lentement et de manière contrôlée. Changez de côté et recommencez.



## Mini fente en marchant

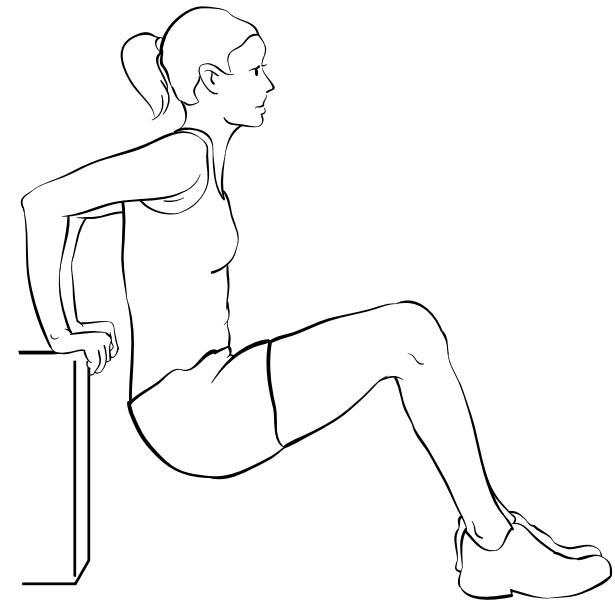
Faites un pas de la jambe droite en pliant le genou à 45 degrés; la cuisse n'est pas tout à fait parallèle au plancher. Soulevez-vous et faites une fente avec la jambe gauche.

Assurez-vous que le genou est au-dessus de la pointe du pied. Marchez ainsi 10 à 15 mètres dans une direction, puis faites volte-face pour revenir par fentes à votre point de départ. Refaites le trajet dans les deux directions. Portez des haltères pour accentuer le défi.



## Plié du triceps

Adoptez une position assise en hauteur en prenant appui sur le bord d'un fauteuil ou d'un banc solide, les doigts agrippés au rebord. Assurez-vous que le fauteuil est appuyé contre un mur pour éviter qu'il ne glisse. Placez les pieds au sol devant vous et pliez les genoux. Soulevez le bassin légèrement vers l'avant. Pliez les coudes à angle droit et descendez le bassin vers le plancher en comptant jusqu'à deux. (Si vous avez mal aux épaules, c'est que vous pliez peut-être trop les coudes ou qu'il vaut mieux mettre fin à l'exercice.) Relevez-vous en comptant jusqu'à deux jusqu'à ce que les coudes soient droits. Répétez 10 à 15 fois.



## Saut en flexion

Tenez-vous debout, genoux légèrement pliés, pieds écartés à la largeur des épaules. Adoptez une position accroupie, cuisses parallèles au plancher, paumes posées 15 à 20 cm devant les pieds et légèrement plus écartées que la largeur des épaules (A). Expirez en projetant les deux jambes vers l'arrière, posant la pointe des pieds à terre, jambes tendues (B). Rentrez le ventre et serrez simultanément les muscles fessiers. D'un bond, revenez à la position accroupie, reprenez la station debout ou ajoutez un saut de deux pieds pour terminer en station debout.

Mise en garde : ne laissez pas le dos s'infléchir vers le bas. Serrez les fesses pour garder le corps droit.

**A**

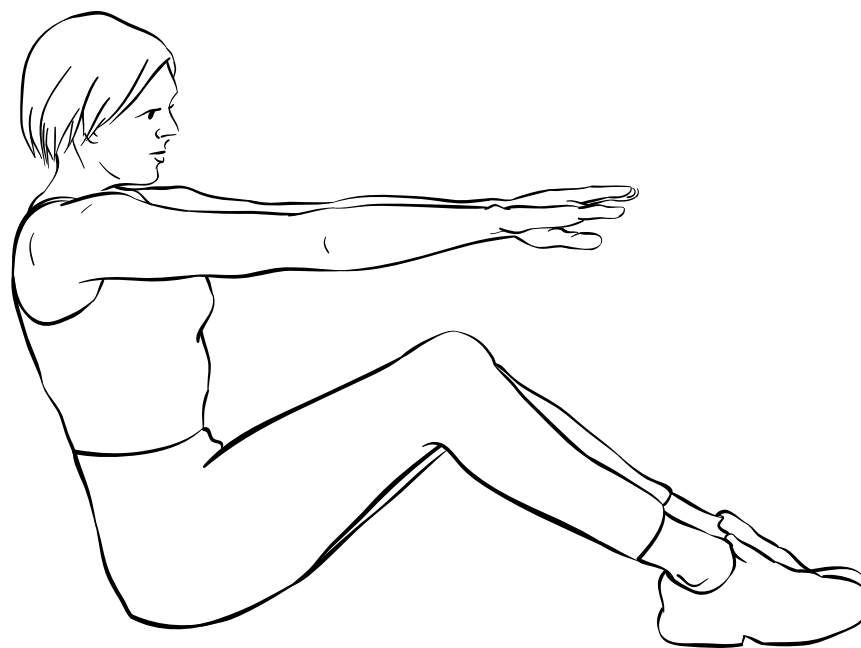


**B**



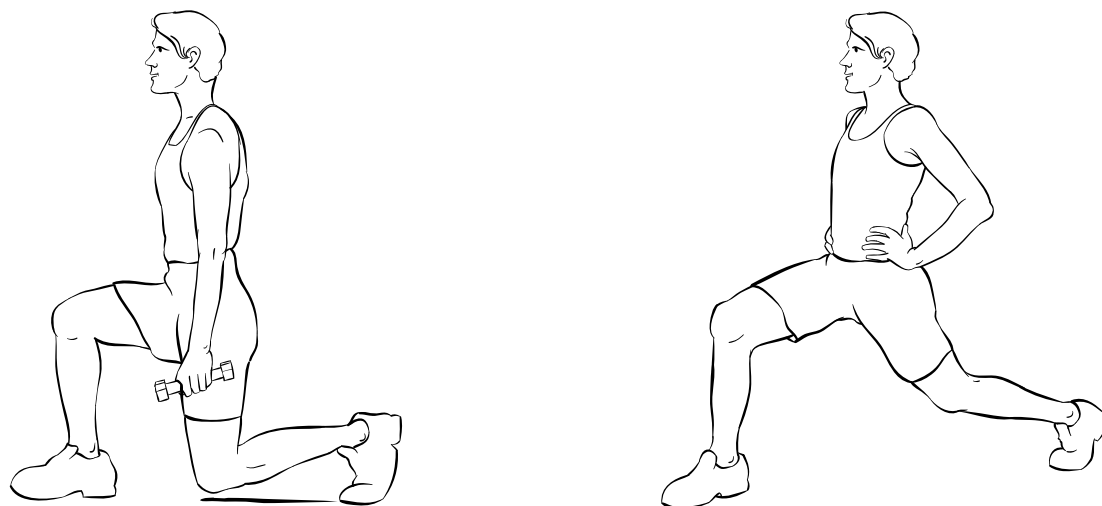
## Redressement assis musculé

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds à plat sur le plancher et bras étendus au-dessus de la tête. En expirant, utilisez la force des abdominaux, sans élan, pour soulever lentement du plancher la tête, les épaules et le torse, jusqu'à la position assise, les bras tendus devant vous (tel qu'illustré). Revenez à la position initiale en expirant. Répétez 10 à 30 fois.



## Fente pour renforcer les cuisses

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les épaules vers l'arrière, mains sur les hanches (sauf avec des haltères). Contractez les abdominaux et faites un pas de la jambe droite d'environ un mètre. Soulevez le talon gauche. Pliez les deux genoux jusqu'à ce que la cuisse droite soit parallèle au plancher et, si c'est confortable, jusqu'à ce que le genou gauche touche presque au plancher. Poussez avec le talon droit pour reprendre la station debout. Changez de jambe. Refaites 20 fois cet exercice stationnaire ou faites-le en marchant une distance prédéterminée d'au moins 20 pas. Portez des haltères pour accentuer le défi.

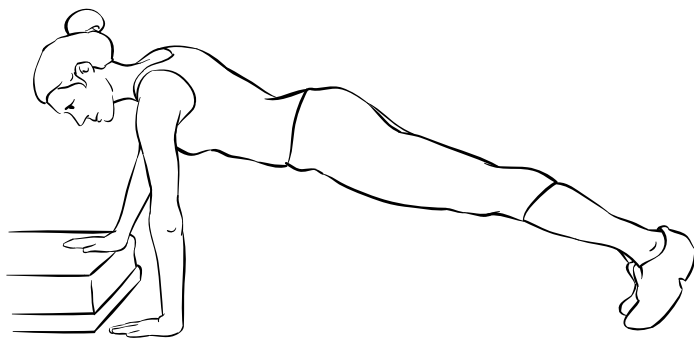


## Pompes décalées

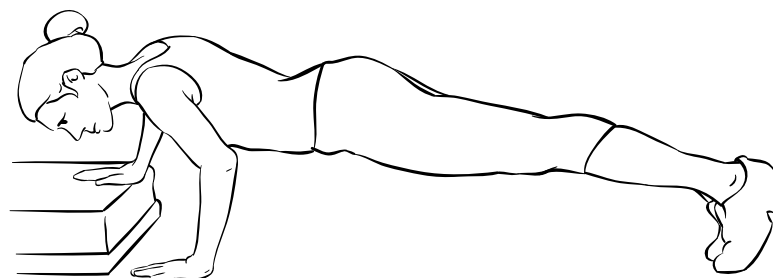
Commencez en position de pompes, les mains et les pieds au sol, à la largeur des épaules. Placez une main sur un bloc ou une marche, les doigts vers l'avant (A). En gardant les muscles abdominaux tendus, abaissez le haut du corps et les hanches pour amener le visage à quelque 3 cm de la marche (B). Revenez à la position de départ. Répétez 5 à 10 fois. Reposez-vous 30 secondes, changez de main et recommencez.

*Variante* : modifiez la position pour utiliser les genoux comme point de contact avec le sol.

**Pompes décalées A**



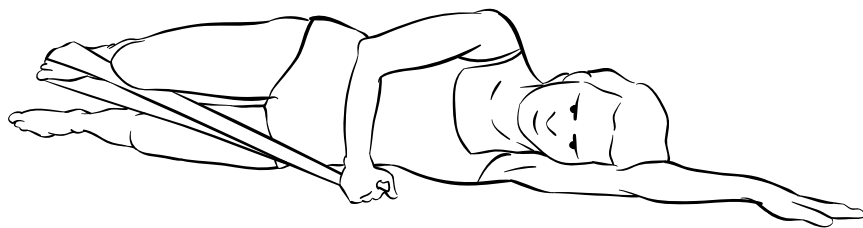
**Pompes décalées B**



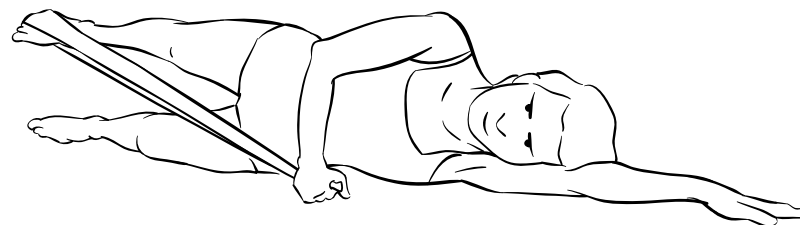
## Flexion en position couchée

Allongez-vous sur le côté gauche et placez un élastique Dynaband autour de la pointe du pied droit, genou plié à la hauteur de la hanche. Détendez la jambe gauche sur le tapis en pliant légèrement les genoux pour garder l'équilibre au besoin. Tenez l'élastique de la main droite et reposez la tête sur le bras gauche. Contractez les muscles abdominaux pour aligner la colonne vertébrale, les épaules et les hanches (A). Inspirez pour vous préparer; expirez et redressez la jambe droite, toujours parallèle au tapis, puis poussez-la derrière le plus loin possible sans rouler (B). Revenez à la position initiale en inspirant. Répétez 10 à 15 fois, puis changez de côté. Mettez-vous sur le dos et ramenez les genoux sur la poitrine pour vous étirer à la fin de l'exercice.

**A**



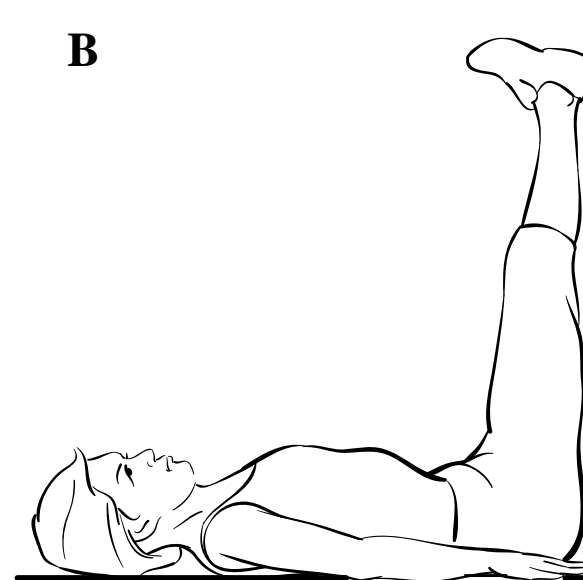
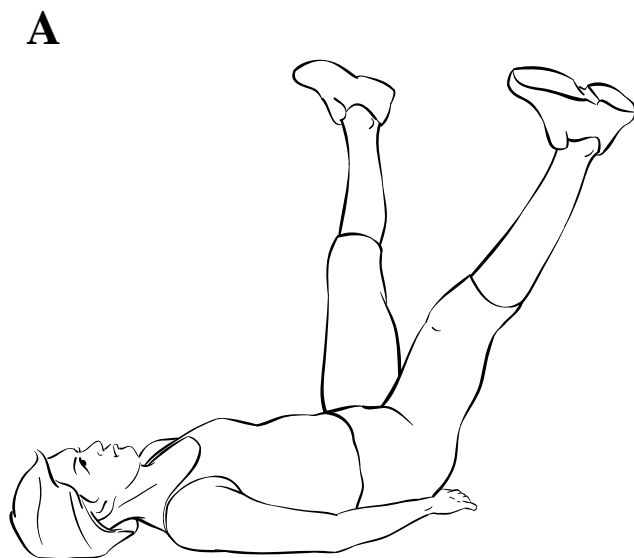
**B**



## Ciseaux pour l'intérieur des cuisses

Allongez-vous sur le dos, mains sur les côtés, paumes au sol. Élevez les deux jambes à 90 degrés. Rentrez le ventre et serrez simultanément les muscles fessiers. Appuyez le bas du dos au sol, fléchissez les pieds et écartez lentement les jambes aussi large que possible en inspirant (A). En expirant, ramenez les jambes ensemble en gardant les pieds pliés. Répétez 20 fois.

*Variante* : appuyez les jambes contre un mur pour éviter de forcer le dos (B).



## Élévation à la barre fixe à l'aide d'une chaise

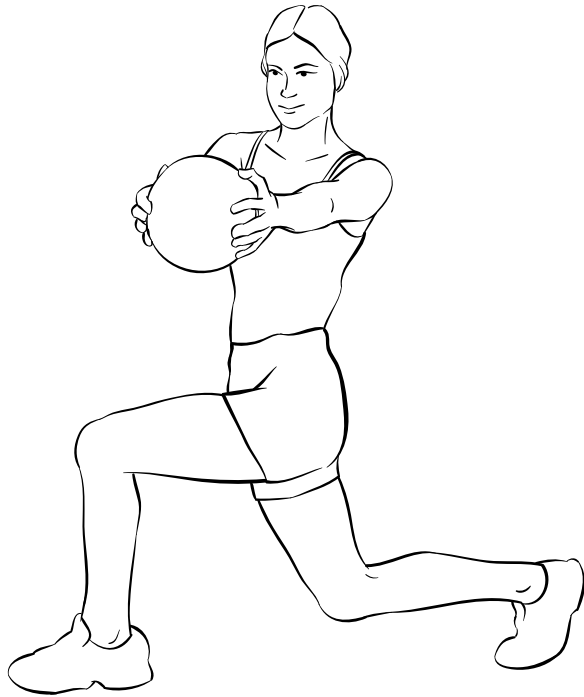
Placez une barre entre deux chaises placées à environ un mètre l'une de l'autre. Allongez-vous entre les chaises et agrippez la barre, paumes vers le bas, mains devant les épaules. Soulevez la poitrine vers la barre en ramenant les coudes près de la cage thoracique, tout en gardant les jambes bien droites. Descendez presque jusqu'au plancher. Répétez cinq fois. Reposez-vous 30 secondes et répétez.

Sécurité : assurez-vous que la barre est solide et fixe.



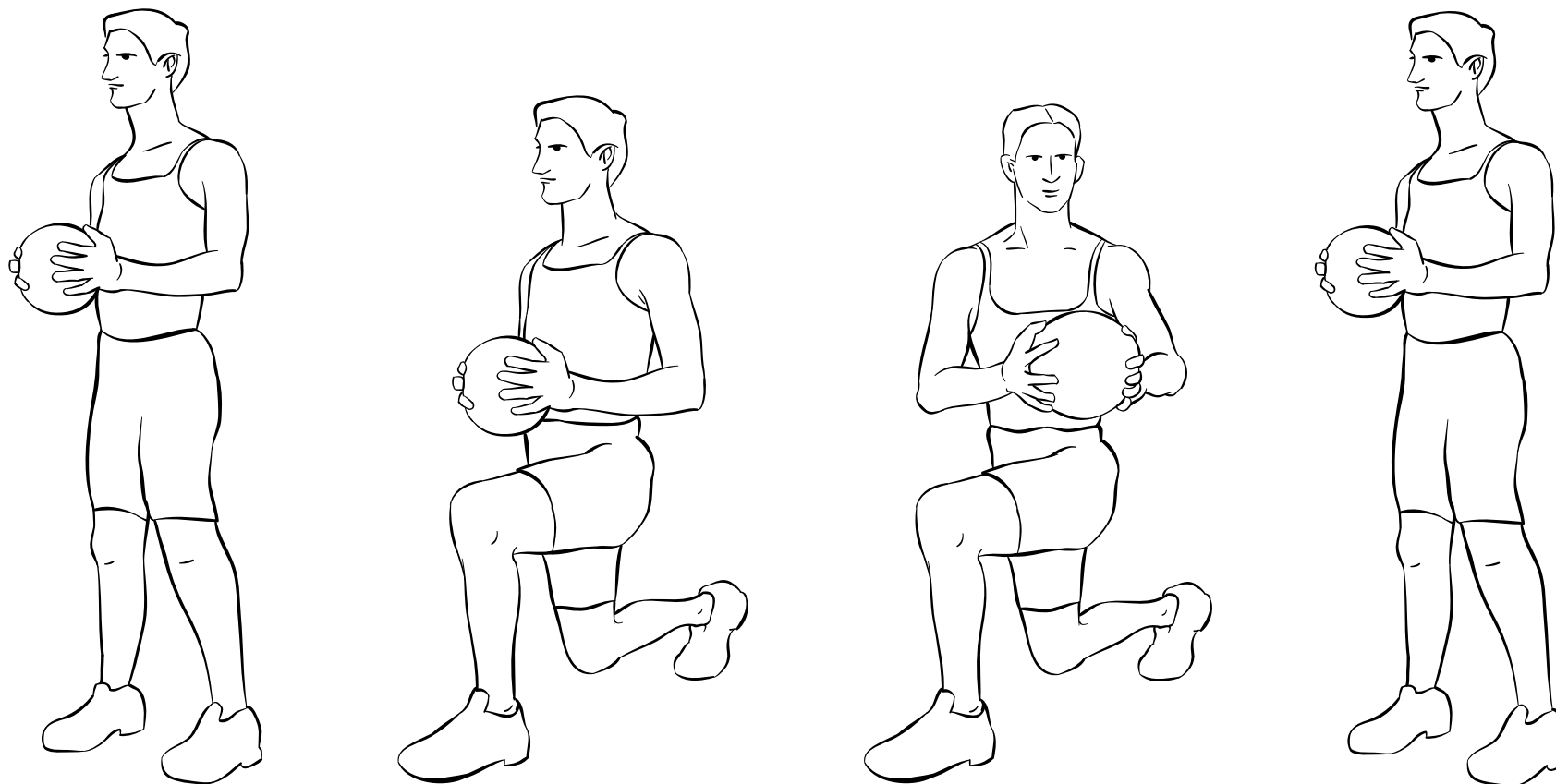
## Fente avant avec torsion

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Tenez une balle pondérée ou un ballon plus léger à la hauteur de la poitrine en gardant les bras tendus. Contractez les muscles abdominaux et abaissez les omoplates en les rapprochant. Faites un grand pas du pied gauche en pliant les genoux pour que le genou gauche soit aligné avec la cheville et que le genou droit s'approche du plancher, talon soulevé. Gardez cette position et faites pivoter le torse, les bras toujours tendus, le plus loin possible vers la gauche sans nuire à l'alignement des genoux et des pieds. Pivotez de l'arrière vers l'avant, revenez à la position de départ et répétez l'exercice. Répétez 10 à 15 fois, puis changez de jambe.



## Fente marchée et torsion avec balle pondérée

Gardez l'avant de la jambe inférieure perpendiculaire au plancher. Effectuez une torsion du tronc d'un côté, puis revenez vers l'avant. Revenez en position debout. Répétez 10 fois pour chaque jambe en une minute. Répétez le tout trois fois.



## Pompes latérales à un bras

Allongez-vous sur le côté droit, paume gauche à plat sur le plancher devant le coude plié. Enroulez le bras droit autour de la cage thoracique et pliez légèrement les genoux. À l'aide du bras gauche, soulevez le torse jusqu'à ce que le bras soit droit. Abaissez le haut du corps jusqu'à ce que l'épaule soit à environ 10 cm du plancher. Gardez la hanche et le pied au plancher, les épaules loin des oreilles.

Répétez 10 à 15 fois. Reposez-vous 20 à 30 secondes. Changez de côté.

