


CHAPITRE 24

LES EXERCICES COMPLETS

AU POIDS DU CORPS



The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices
de musculation au
poids du corps
sans matériel**

Petite routine d'exercices de musculation des Pectoraux à domicile



Les genoux à terre, on monte et on descend.

Alterner bras droit et bras gauche pour fortifier les deltoïdes (partie extérieure de l'épaule) Donner une impulsion pour monter à la verticale



POMPE ARRAIGNEE : très complète car elle fait fonctionner aussi bien le haut du corps que le bas.

POMPE ROTATEUR EXTERNE

POMPE ROTATEUR INTERNE : glisser le bras sous l'autre en essayant d'atteindre la main opposée



POMPE UNE MAIN : alterner main droite et main gauche. Cet exercice fait travailler principalement la puissance du

Pompe classique montez et descendez le corps en gardant le dos droit et éviter de cambrer Surtout ne pas oublier de croiser les pieds pour bien sécuriser le dos.

Rester statique : genou et bras fléchis (4 x 15 secondes)

Petite routine d'exercices de musculation des abdominaux et fessiers à domicile



Les abdominaux obliques ramener le coude gauche sur le genou droit. Faire 30 secondes d'un côté, puis 30 secondes de l'autre



Pour les abdos supérieurs... Ramener les coudes vers les genoux et redescendre les épaules au sol. ATTENTION : garder les lombaires bien plaqués au sol et les genoux ouverts à 90°c.



Gainage pour la ceinture abdominale et les lombaires. En repos sur les bras, contracter le fessier à 20 cm du sol. ATTENTION : garder le dos bien plat !



L'ARAIGNEE : pour tonifier les jambes, le dos, les épaules et la ceinture abdominale. Jambes et bras tendus, garder le dos bien plat et les fesses le plus proche du sol.



Pour les abdominaux inférieurs... bien plaquer les lombaires au sol et remonter uniquement le fessier vers le haut, puis redescendre et ainsi de suite. Faire une série de 30 secondes puis reposer un minute.



Pour muscler les lombaires et la ceinture scapulaire (les épaules) : le gainage oblique. Garder les jambes dans la lignée d'un dos bien plat et les deux bras tendus dans le même axe.



On remarque l'importance de la contraction du fessier pour se maintenir à quelques centimètres du sol uniquement

ET MAINTENANT AU TRAVAIL, ET BONNES VACANCES SANTÉ

Le secret de l'athlète, c'est de s'entraîner.

Alain

Il ne s'agit plus qu'à vous de devenir votre propre entraîneur, en établissant vos séances de travail, vos programmes d'exercices selon vos besoins, vos possibilités, vos conditions d'entraînement et vos horaires. Le matin est plus favorable aux cardio-training, la fin d'après-midi, aux exercices de musculation. Il est absolument nécessaire d'adopter vos différents programmes avec volonté, sans remettre la séance au lendemain, et vous y tenir. Mais comme tout se passe dans la tête, il faudra continuellement entretenir, avec persévérance, des pensées positives dans votre esprit pour réussir. Dites-vous bien que le désir de développer vos muscles n'est pas un acte négatif, c'est un acte positif que vous ne regretterez pas de toute votre vie, et surtout lorsque vous serez moins jeunes. Le cardio-training et la musculation répondent à des besoins de bien-être, de santé et de vitalité. C'est un moyen de choix pour avoir un regard positif sur la vie.

DESCRIPTION DES EXERCICES

Ce « Guide Pleins Forces Été » s'adresse surtout aux débutants, et à ceux n'ayant que

quelques mois d'entraînement. Les pratiquants plus avancés en rupture de club durant l'été peuvent aussi pratiquer ses exercices qui leur apporteront une variété dans leur programme habituel.

Pour les débutants, un échauffement préalable des muscles est nécessaire pour tous les exercices athlétiques. Il suffit d'effectuer 2 séries de 3 à 4 répétitions de ces exercices. Prendre un petit temps de récupération et faire des séries plus importantes de 10 à 12 répétitions. Notez toutefois que les exercices n° 1, 2, 3, 6, 7, 8 et 9 font partie des exercices préparatoires d'échauffement musculaire.

QUAND S'ENTRAÎNER ?

Il est préférable de programmer un exercice cardio en plein air le matin comme la soirée à pied, le roller, le vélo, ou la marche rapide en forêt ou en eau de mer. Le séance de l'après-midi peut commencer par ses séries de conscience de la respiration avec l'exercice n° 1, puis un mouvement de cardio comme le saut à la corde (n° 2) ou le step sur banc (n° 4). Ensuite au choix, le n° 6 ou le n° 7. Après, il vous appartient à l'aide d'un carnet de travail (voir p. 31) de programmer votre séance quotidienne parmi les exercices qui suivent.

Pour le diastolisme, à faire tous les jours, description page 4.

Ex. N° 2 (page 5) CARDIO, SAUT À LA CORDE

Cette série en mode cardio-training et aérobie se peut se faire remplacez au sautoir à pied les jours de mauvais temps. Un supplément de lecture sur le sautoir (voir pages 14 et 15).

Ex. N° 3 Pour le tonnage, à faire tous les matins, description page 5.

Ex. N° 4 CARDIO : LE STEP DU COEUR

Aussi pour les cuisses et les fessiers. Voir toute page 16.

Ex. N° 5 SAC À DOS ET SQUAT

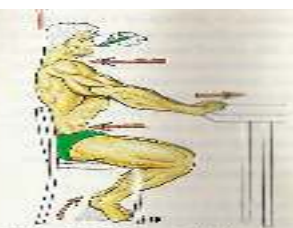
Pour les cuisses et les fessiers. Cette charge est la des permet de travailler plus intensément vos cuisses, ainsi que votre corps par

Ex. N° 6 LE STATIQUE DE LA TABLE

Après avoir effectué 5 à 10 minutes de cardio, comme le saut à la corde, vous pouvez adopter cet exercice de réhabilitation qui renforce le cœur, mais qui est tout de même producteur d'énergie. Placez-vous devant sur le côté face à une table, les mains en appui, les bras tendus, le buste bien droit, les jambes repliées au-dessus d'une chaise, les genoux flexibles, les pieds très à l'équilibre afin d'équilibrer l'assiette de la bascule continue des pieds qui renforce vos cuisses et accentue vos abdos. Les pour mieux appliquer le flexion sur-jambes, appliquez vos pieds sur le sol, en maintenant la plante des pieds bien à



l'équilibre sur les jambes. Pour le cardio-training, fléchir les genoux sans que les fesses touchent les talons, les bras en équilibre plus flexibles à réaliser sans se faire ce même mouvement avec une barre sur le dos et les épaules. Lorsque débute, il y a toujours une tendresse en passant au sport, et la crainte de tomber avec la barre. Il faut donc trouver le point d'équilibre. Avec le sac à dos, en penchant... mais plus se préoccupe, car la charge plane au niveau de la tête et non plus sur les épaules, stabiliser la situation. Il faut fléchir de manière à sentir les cuisses dans un plus horizontal. Souffler en descendant, si vous avez une charge sur le sac, et inspirer en sans redressant. Avec une charge très lourde, il faut inverser la règle de respiration, inspirer avant de descendre, garder la souffle pendant la flexion, et expirer après les trois quarts de la descente.



plat au sol. Faites une flexion du buste, inspirez par le nez, en contractant votre abdomen et en passant sur la table. Soulez à petites, relâchez et soufflez à fond par la bouche en contractant vos abdos, et en abaissant vos talons. Répéter plusieurs fois le mouvement.

Ex. N° 7 L'EXPANSION DEBOUT

Les mains se posent sur le rebord de la table à 25 cm de la hauteur des épaules, les deux pieds sur un support



inspirer par le nez en dirigeant le rein vers la patelle et en relâchant le ventre. Lorsque légèrement le sac de dos afin d'obtenir une meilleure expansion thoracique. Tout en contractant le pectoral antérieur, appuyez l'épaule sur le coude et rejetez la tête en arrière et tirez les muscles de vos. Soufflez par le bouche et répéter plusieurs fois le mouvement de vous concentrer bien sur les bases colles les.

Ex. N° 8 TIRAGE D'UN BRAS SUR LE CÔTÉ

Avant de faire ce exercice plus efficace pour les muscles de vos cuisses les tractions à la barre. Flair de vous



vos bras s'étirent que vous sentez dans les exercices qui suivent. Tenez en son vertical, penché au côté d'un mur, avec un pied placé contre celui-ci, maintenez le corps en oblique avec le bras tendu comme sur le dessin, et tirez très lentement avec votre bras pour vous rapprocher du mur. Bon exercice athlétique à faire. C'est un exercice préliminaire d'échauffement pour le bras et les muscles du cou.

Ex. N° 9 TENSION SUR LE DELTOÏDE

Placez-vous à 20 ou 30 cm d'un mur, avec le corps de profil, le bras tendu. L'épaule, le bras et le dos de la main contre le mur. Par la force de votre deltoïde antérieur, tirez le bras du mur, en "décolant" l'épaule et le bras. Soulez la paume de la main contre appliquée au mur. Faites plusieurs répétitions pour chaque épaule.



Ex. N° 10 ÉLEVATION D'UNE CHAISE

Toujours pour l'entraînement en cardio, prenez l'extrémité d'un dossier de chaise ou d'un dossier de table et soulevez-le avec vos deux mains si cette dernière n'est pas trop lourde. Soulevez la chaise



plus vers le milieu, les mains en supination. Elevez la chaise à l'horizontal en inspirant, et en contractant les bras tendus. Gardez la position car plus contractez et redressez la chaise au sol, tout en contractant le pectoral. Localisations intenses sur les faisceaux antérieurs des deltoïdes (muscles de l'épaule).

Ex. N° 11 LES POMPES AU SOL

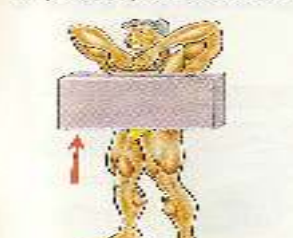
Exercice fondamental qui est pour être bon de rappeler, car on a pas fait moins et moins abas que les pompes... pour donner de la force aux cuisses et de vos triceps. Le dessin indique sans montrer la façon



la plus efficace de faire ses appuis, avec les mains et les poitrines de pieds au sol, le corps bien tendu. Le plus facile est de donner une résistance les bras tendus, incliné au sol à la longueur des épaules, puis fléchissez les coudes et inspirez, le buste avant d'écarter le sol avec le buste. Gardez sans la position au dessin, avec les coudes contre le corps, ne peut pour une participation des triceps. Faites ensuite une extension des coudes en soufflant, et répéter plusieurs fois le mouvement. Il existe un nombre de variantes de cet exercice : en écartant les coudes dans le prolongement des bras afin de travailler les fibres différentes de la pectorale et les deltoïdes, en plaçant les pieds au-dessus ou en rapprochant les mains au sol ; en écartant le plus possible ; en élevant des mains dans l'extension (écarts latéraux), etc.

Ex. N° 12 SOULÈVE DE VALISE PLEINE

Toujours pour le travail des épaules mais, cette fois, au lieu de tirer les

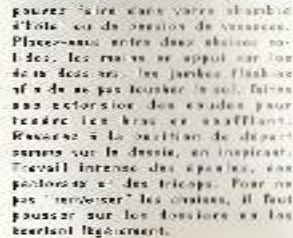


bras tendus, fléchissez les coudes et les épaules le plus possible, tout en maintenant le buste près du corps avec les deux mains fléchies au pectoral. Inspirez en contractant, soufflez et contractez la partie vers le sol, en contractant vos pectoraux. Vous pouvez également faire cet exercice avec votre sac à dos chargé.



Ex. N° 13 POMPES ENTRE DEUX CHAISES

C'est encore un exercice qui vous pouvez le faire dans votre chambre d'hôte, ou de maison de vacances. Placez-vous entre deux chaises voisines, les mains en appui sur les deux dossiers, les jambes fléchies afin de ne pas toucher le sol, faites une extension des coudes pour tendre les bras en soufflant. Revenez à la position de départ sans sur le dossier, en inspirant. Travail intense des épaules, des pectoraux et des triceps. Pour ne pas "renverser" les cuisses, il faut pousser sur les dorsaux en les contractant légèrement.



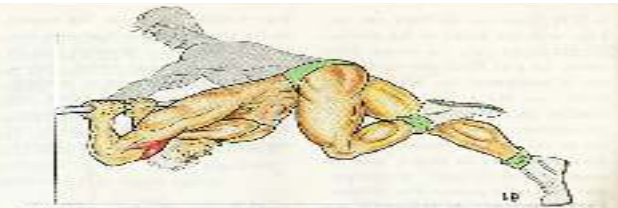
Ex. N° 14 POMPES EN ÉQUILIBRE

C'est un exercice qui peut pratiquer de haut niveau, mais vous pouvez tout faire avec possibilité les mains au sol à 25 cm du mur ou d'une chaise, ou d'une table, et de vos talons sur le sol. Faites cet exercice à la plage. En équilibre les pieds contre un appui, soulevez le buste en fléchissant les coudes afin de solliciter les triceps et les épaules. À force de pratiquer, vous pourrez soulever à distance de plus en plus haut, le buste devant presque le sol. Par le milieu, les plus forts peuvent faire ce exercice les mains sur des tapis ou sur des tapis. C'est un exercice qui nécessite un équilibre et un contrôle.



**Ex. N° 15
LA POMPE À BICEPES**

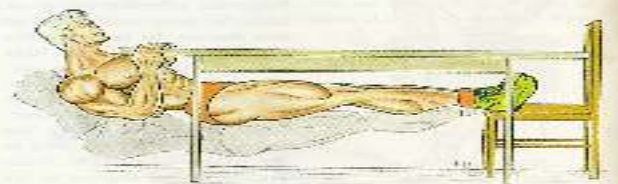
Des exercices d'endurance sont les bras chargés avec, pendant les vacances, au soleil et deux ballons remplis de liège pour servir de substitut au matériel classique. Le mouvement est très simple, se portant de la position les deux bras tendus vers le sol, avec les mains se sustentant sur les ballons, il faut fléchir les coudes, et les biceps du corps pour amener "la barre" à la poitrine en soufflant. Puis, retourner au point de départ en expirant.



Soufflez dans l'extension des bras (effort), respirez dans la flexion des coudes. En plus du travail des triceps, l'exercice développe, et le malin et vous faites des variations sur un pied, premier de appui des mains est bas (sans les pieds), plus efficace est l'exercice.

**Ex. N° 16
TRACTION À LA TABLE**

Placez les pieds tendus sous une table solide et lisse, et mettez les deux mains en appui sur le rebord, à la largeur des épaules pour développer vos premières séries de tractions. Puis, placez les mains



sur les bords de la table. Les pieds étant soit au sol, ce qui est plus facile, soit sur une chaise. Les bras tendus dans la position de départ. Fléchissez les coudes en inspirant, la tête dépassant la table. Puis touchez à soulever les bras en soufflant, et recommencez plusieurs fois le mouvement. Variez la façon de vous sustentant sous les bras. Ce qui permet de travailler les muscles du dos soit sous les angles.

**Ex. N° 18
EXTENSION TRICEPS AUX BANES**

Placez-vous à dos à un banc, au même niveau, les bras tendus en arrière et les mains en appui. Le

bras vertical, les pieds tendus horizontalement, les pieds sur un autre banc, une chaise ou un lit. Fléchissez les coudes en inspirant, afin de descendre les bras vers le plus près du sol sans les toucher. Puis tendez à nouveau les deux bras en soufflant dans l'effort afin de redresser le buste. Au bout de 8 séries d'un maximum de répétitions, vous ressentirez déjà l'effort efficace de cet exercice pour les muscles triceps des bras, et l'arrière des épaules.

**Ex. N° 19
DEVELOPPÉ DE SAULETS**

Prenez les saules secs que vous pouvez faire au bord d'un plan d'eau ou à des saules figurés, entre autres, le développement d'un saule sec est plus facile, ou un gros rocher que vous suspendrez à chaque bras. Ce mouvement d'élévation des bras vous permettra de travailler vos épaules, en tendant bien les bras vers le dessus de la tête. Au bout, si vous



prenez le buste en avant, les bras tendus vers le haut, vous développez vos dorsaux en ramenant la charge près de la poitrine.

**Ex. N° 20
CRUNCH POUR ABDOMINAUX**

Cet exercice populaire faisait quelques années à détruire les relevés simultané des bustes et de jambes de grand papa Duchowatz. Exercice de base pour une taille fine qui consistait dans les salles de gymnatiques des années 1910 à 1950. Puis, les hommes de buste à la planche incliné (tête au bas) prennent le relais. Mais ce n'est que depuis que nos entraîneurs professionnels des salles de gymnatiques ont repris cet exercice.

mais cette fois, les grands fléchisseurs abdominaux et jambes horizontales, soit dans l'espace, soit en appui sur le banc, afin de ne pas solliciter le squelette, muscle le releveur des jambes, mais se situent les abdominaux. Le crunch était à. Cet exercice consiste, après avoir pris une bonne inspiration, à "décaler" le cou du sol. Puis de soulever au fur de croquer, et de revenir en arrière sans toucher le sol. Répéter, puis de recommencer plusieurs fois de suite le mouvement. Evidemment, plus l'ampleté des inspirations, plus dur est l'exercice. Si vous êtes sur le sol, vous pouvez prendre appui les jambes sur un ballon.



**Ex. N° 17
EXTENSION POUR LES TRICEPS**

En partie assis, au sol en appui sur un seul pied, le buste penché vers le sol, les coudes fléchis, les mains placées sur un objet surélevé de la tête. Faites une extension des mains, pour avoir conscience de l'appui et avoir les bras tendus.

**Ex. N° 23
TRACTION À LA BRANCHE**

Cette il s'agit pas car que vous pouvez trouver des arbres l'écorce lisse, sans fissure sur les plages de l'Hexagone, il faudra vous munir de deux sautoirs de bois, et aller dans la forêt, trouver un arbre avec une branche horizontale pas trop haute. L'adhésion de vos sautoirs, afin de faire des tractions pour développer vos biceps et vos dorsaux. Il est préférable d'insérer des lanières, cela donne plus de force pour vous élever le plus haut possible, par l'arrière de vos biceps et l'aide de vos dorsaux. Soufflez en redescendant très lentement.



**Ex. N° 24
RELEVÉ DE JAMBES**

C'est un exercice difficile, mais le plus dur sera peut-être de trouver un axe vertical afin d'élever les deux jambes tendues le plus haut possible. Les sports il faut, mais le releveur des jambes, est exercé par l'ensemble de la traction, mais les abdominaux participent très activement à l'action par leur contraction statique en fin de mouvement. Il faut placer une barre et le bras dans l'axe vertical, le buste sur le buste vertical, et avoir le coude de l'autre bras contre le flanc, sur le muscle oblique, afin de bénéficier d'un appui permettant de relever les deux jambes en soufflant, soit tendues, soit en fléchissant les genoux, ce qui est moins dur. Vous tendrez ensuite les jambes à l'horizontale.

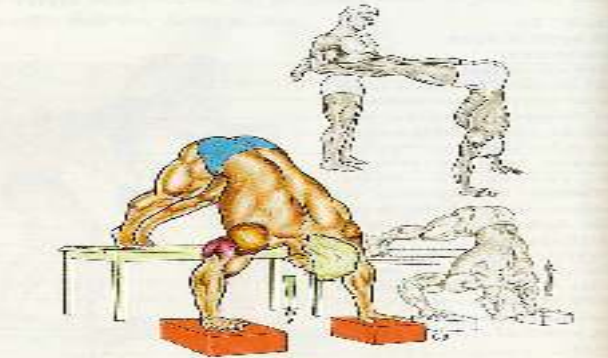
EXERCICES AVEC PARTENAIRE

**Ex. N° 25
POMPES À L'ENVERNE**

Commencez avec passer le carotte sur les deux mains, cet exercice peut se faire seul ou avec un partenaire qui vous fixe par les épaules et les jambes. Si vous placez vos pieds sur une table ou une chaise, armez et bras tendus, dans la position de départ. Le buste à la verticale, les mains sur deux sautoirs afin d'élever le buste plus haut vers le sol. Fléchissez les coudes en traquant, soufflez dans l'effort de tendre les bras. Puis les mains sont rapprochées de la tête, avec le buste vertical, plus les muscles de tendre et surtout les abdominaux postérieurs, profitent de cet exercice.

quel que les triceps. Si les mains de la largeur des épaules sont très éloignées de la table avec le corps en plus oblique, l'exercice s'agit de la traction à l'horizontale et les jambes tendues, les deltoides et les triceps. Vous pouvez aussi varier la position des mains au sol. Si elles sont plus éloignées, mais toujours dans l'axe des épaules, les postérieurs sont davantage sollicités. Si elles sont toujours plus rapprochées, les triceps profiteront plus du mouvement.

Note : les pompes au sol peuvent aussi se pratiquer avec un partenaire qui s'élève plus ou moins au



**Ex. N° 21
TOUCHÉ DE BALLE**

Avec un ballon de basket ou de foot, vous pouvez, en étant à l'aise à pleins bras au sol ou sur le sable, tendre les jambes à la verticale et maintenir le ballon avec vos pieds. Le buste à l'horizontale sur le sable, relever-le en soufflant pour aller toucher le ballon avec les mains. Le but de cet exercice est de travailler les abdominaux, mais il permet aussi de développer l'axe des jambes tendues, et sollicite les extenseurs des ballons par un exercice statique. Répétez l'exercice jusqu'à la fatigue.

similaires pratiquent le grimpe de corde, une des épreuves pour le titre de Miss France. Si pendant vos vacances sur le sable, vous vous trouvez près d'un club de plage avec un type d'arbre, il sera possible de vérifier la tonicité de vos biceps et de vos dorsaux par quelques grimpe de corde lisse au 1/2 mètre, avec ou sans les jambes, ce qui est très facile.



**Ex. N° 22
LE GRIMPÉ DE CORDE**

C'est dans l'ouvrage *Bel Arte Gymnastique* du capitaine Italice Jeune Moretti, livre édité par les Editions de 1905 que l'on trouve les premières descriptions, avec gravures à l'appui, du grimpe de corde. Aujourd'hui, les athlètes



Ex. N° 27
TRICEPS À LA SERVIETTE
En position à quatre pattes, les bras tendus à la verticale, les avant-bras à l'horizontale avec une serviette épaisse dans les deux mains. Le partenaire est derrière le dos, et tire les deux extrémités de la serviette. Les bras tendus vers le ciel.



Ex. N° 26
BALANÇOIRE POUR ABDOMINAUX
Celui qui exécute le mouvement doit recroquer ses jambes autour de la taille de son partenaire qui le maintient avec ses bras, tout en plaçant familièrement ses mains aux fossiles pour le soutenir. Le dessin représente la position de départ. L'entraîneur doit respecter une haute verticalité au pré de porteur. Au fur et à mesure des répétitions et des séries, l'écroulé peut descendre de plus en plus en arrière avec les mains derrière le cou, ou à la taille. Chaque partenaire peut travailler à tour de rôle, ce qui permet au temps de récupération.

L'écroulé doit s'efforcer de faire une extension des épaules vers le vent pour tendre les avant-bras à la verticale par le force de ses triceps. Le "porteur" doit s'exposer au mouvement par la contraction statique de ses dorsaux et de ses épaules. Ensuite, ainsi l'écroulé qui s'appuie au retour à la position de départ. Ce qui a pour effet de solliciter ses biceps au passage négatif, et de mobiliser les dorsaux de part et d'autre.

Ex. N° 28
SQUAT AVEC PARTENAIRE
Pour former mieux d'abord sa départ de l'exercice, l'écroulé doit être debout sous la pression sur les épaules. On peut ainsi pratiquer un rebond éventuel en flexion sur les mollets, et éventuellement travailler en points amplicats. Les pieds au sol à la largeur des épaules, pousser une bonne inspiration avant de tendre les genoux et de descendre le plus en plus bas et à mesure des séries. La flexion ne s'arrête qu'à la limite des capacités articulaires. Le squat est le plus travaillé en plus, les muscles fissiles ainsi que se le voit, surtout les fessiers postérieurs des cuisses antérieures. Redressez-vous et soulevez après le mobiliser au passage au retour. A la fin de la série, pendant le temps de repos, le partenaire peut travailler à son tour et ainsi de suite pendant plusieurs séries.



Ex. N° 29
UN CAVALIER POUR VOS MOULETS
La "selle" doit s'asseoir le plus droit et le plus en arrière possible sur les fossiles de son partenaire. Ce qui produit un maximum de poids pour le travail des mollets. Il s'agit de placer ses pointes de pieds sur un sac, contre, contre, la queue, etc., avec les jambes tendues, talons relevés, et fléchir ensuite les chevilles afin de descendre les talons le plus bas possible. La série, plusieurs séries d'un maximum de répétitions à effectuer, soit en s'adaptant pour obtenir sa ou leurs objectifs.



Planifiez vous-même votre entraînement en numérotant sur un carnet, selon les jours, les exercices, les répétitions et les séries que vous avez décidé de faire.

Bonnes vacances et bon entraînement !

JOUR	NUMERO	REPS	SÉRIES	NOTES



(Photo : Lucien Demetilles)

PRATIQUEZ UNE ACTIVITE DE CARDIO TRAINING PENDANT LES VACANCES POUR GARDER LA FORME

**Dossier des exercices
de musculation sans
matériel au poids du
corps de la méthode
Lafay**

1) Définition et principes de la musculation de la méthode Lafay au poids du corps sans matériel :

Exercices de poids corporels ?

Ce sont des exercices de musculation basée sur le poids de votre propre corps.

Ce sont des exercices que vous pouvez faire de chez vous **sans aucun équipement** !



Ils sont plus efficaces !

- que de soulever des poids
- que de courir sur un tapis
- que d'utiliser des machines de musculation

La musculation basée sur des exercices de poids corporel est de loin la **MEILLEURE** façon pour développer votre musculature et perdre en graisse.



Votre corps est vraiment **la seule « machine »** dont vous avez besoin pour obtenir le corps que vous avez toujours voulu !



Ces idées sont fausses !

Pas besoin d'équipement, ni de pilule miracle pour gagner en muscle & perdre de la graisse !

Oubliez les derniers gadgets, les frais d'adhésion à une salle de sport ou les suppléments magiques...



Vous allez développer...

- Plus de muscles
- Plus d'endurance musculaire
- Plus de force
- Perdant plus de graisse.



**Les différents exercices de
musculature sans matériel
au poids du corps de la
méthode lafay**



A) musculation des pectoraux sans matériel:

Voilà ces exercices sans matériel pour muscler vos pectoraux. avant de commencer ces mouvements il faut bien s'échauffer , faire cinq minutes de vélo d'appartement, de corde ou de sautiller sur place. Ensuite étirez vos muscles .

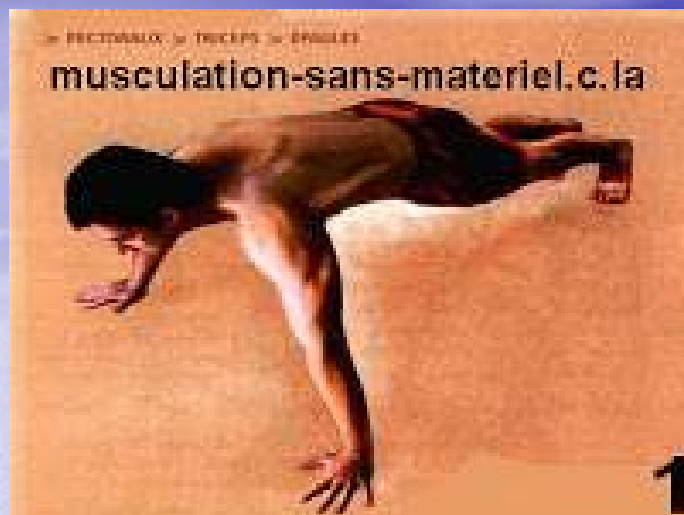
- Il est important de pratiquer les exercices de votre niveau, par exemple :vous êtes débutant il faut pratiquer les exercices du niveau 1, et si vous pouvez atteindre 7,8,9... répétition d'un exercice du deuxième ou troisième niveau ,il faut pratiquer cet exercice.

ATTENTION : si vous êtes débutant, entraînez-vous avec un exercice et faites plus que 3 ou 4 répétitions ,pour avoir un résultat satisfaisant .

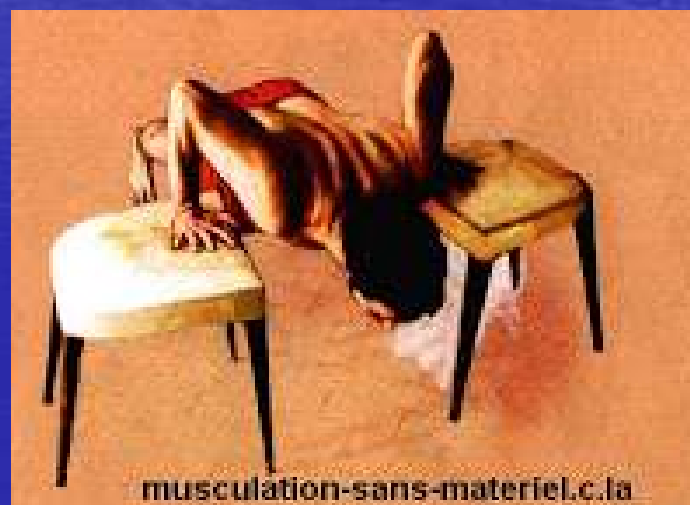
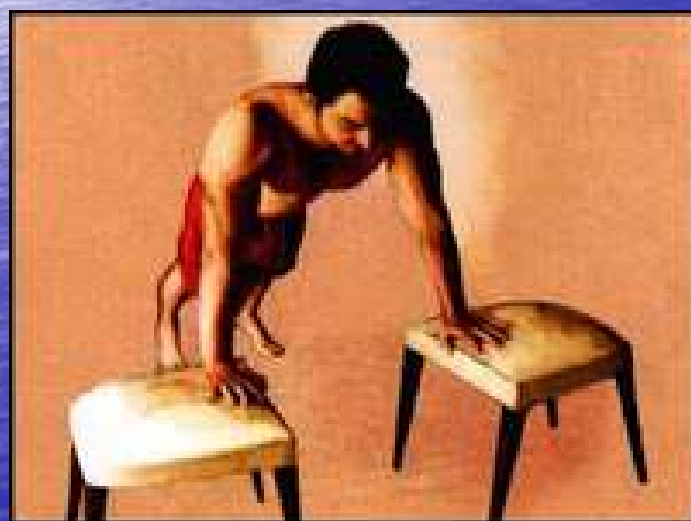
vous ne devriez pas dépasser 25s de repos entre les séries ,et entre les mouvements le temps de repos est lié par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute et 3 minutes) ne pas dépassez 3min.

- la séance idéal devrait durer environ une heure de musculation +5min échauffement + les mouvements de souplesse suivant votre capacité.**
- Pratiquez ces exercices avec des supports fixes qui ne glissent pas et qui peuvent supporter votre poids.**
- Regardez bien ces exercices pour éviter les erreurs, vous pouvez vous entraîner en les regardant.**

. Les exercices :



Pompes prise large pectoraux-triceps-épaules-----niveaux 1



Pompes sur supports pectoraux (Partie Basse)-----niveaux 1



Pompes surélevées pectoraux-triceps-épaules-----niveaux 2

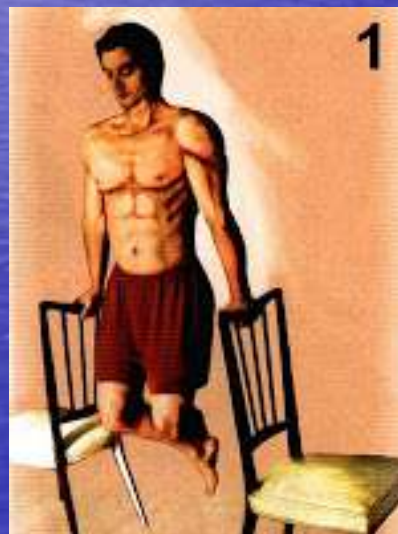


Pompes surélevées pectoraux-épaules-triceps-----niveaux 2

ATTENTION : il faut pratiquer ses exercices avec des supports fixe qui ne glissent pas, qui peuvent supporter votre poids ,vous pouvez travailler cet exercices avec une machine a laver , une table carré etc... mais ce support doit être supérieur aux chaises .votre corps doit rester droit pendant le mouvement.



Pompes surélevées épaules-pectoraux-triceps-----niveaux 2



note: les chaises d'entrainement doivent être solides

**Dips sur chaises pectoraux(partie latérale haute)
-épaules-triceps-----niveaux 2**



Pompes à une main pectoraux-épaules-triceps-----niveaux 2

Note : dans cet exercice vos deux mains sont au sol ,il faut faire une répétition à droit suivis d'une répétition à gauche suivie d'une répétition à droit suivis d'une répétition à gauche...



Pompes prise serrée surélevées triceps-pectoraux

(partie centrale)-épaules-----niveaux 3



**Pompes surélevées triceps-pectoraux
(partie centrale)-épaules-----niveaux 3**



**Pompes à une main sur support épaules-
triceps-pectoraux(partie latérale haute)-----niveaux 3**



Pompes au sol à une main épaules-triceps-pectoraux(partie latérale haute)-----niveaux 4



PROJECTS

B) Les exercices de musculation des biceps sans matériel:

Voilà ces exercices sans matériel pour muscler vos dorsaux. avant de commencer ces mouvements il faut bien s'échauffer , faire cinq minutes de vélo d'appartements, de corde à sauter ou de sautiller sur place. ensuite étirez vos muscles .

**- Il est important de pratiquer les exercices de votre niveau, par exemple :vous êtes débutant il faut pratiquer les exercices du niveau 1, et si vous pouvez atteindre 7,8,9... répétition d'un exercice du deuxième ou troisième niveau ,il faut pratiquer cet exercice.
ATTENTION : si vous êtes débutant, entraînez-vous avec un exercice et faites plus que 3 ou 4 répétitions ,pour avoir un résultat satisfaisant .**

-Vous ne devrait pas dépasser 25s de repos entre les séries ,et entre les mouvements le temps de repos est liée par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute et 3 minutes) ne pas dépassez 3min.

- La séance idéal devrait durer environ une heure de musculation +5min échauffement + les mouvements de souplesse suivant votre capacité.**
- Pratiquez ces exercices avec des supports fixes qui ne glissent pas et qui peuvent supporter votre poids.**
- Regardez bien ces exercices pour éviter les erreurs, vous pouvez vous entraîner en les regardant.**

. Les exercices :



**Traction à la barre fixe prise serrée et large
épaisseur du haut du dos biceps -----niveau 1**

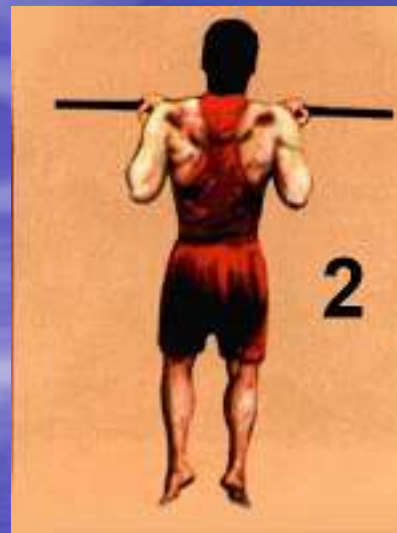
Cet exercice nécessite une barre fixe



**Traction à la barre fixe prise serrées pieds au sol
épaisseur du haut du dos biceps-----niveau 2**

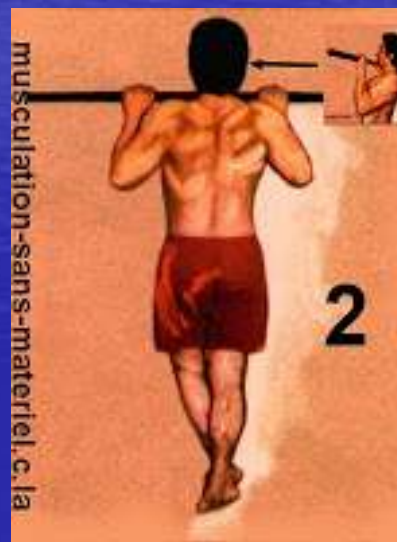
vos jambes sont à moitiés pliés par rapport au premier exercice

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



Traction à la barre fixe à genoux Milieu Du Dos-Biceps-----niveau 2

Cet exercice nécessite une barre fixe



Traction à la barre fixe prise moyenne Milieu Du Dos-Biceps-----niveau 2

Cet exercice nécessite une barre fixe



**Traction à la barre fixe prise inversée pieds sur support
épaisseur du haut du dos biceps-----niveau 3**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



**Traction à la barre fixe avec sangles prise inversée pieds sur support
épaisseur du haut du dos biceps-----niveau 3**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



**Traction à la barre fixe prise large pieds sur support
épaisseur du haut du dos biceps-----niveau 3**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



WIKIPEDES

C) musculation des triceps sans matériel:

Voilà ces exercices sans matériel pour muscler vos triceps. avant de commencer ces mouvements il faut bien s'échauffer , faire cinq minutes de vélo d'appartement, de corde à sauter ou de sautiller sur place. ensuite étirez vos muscles .

- Il est important de pratiquer les exercices de votre niveau, par exemple :vous êtes débutant il faut pratiquer les exercices du niveau 1, et si vous pouvez atteindre 7,8,9... répétition d'un exercice du deuxième ou troisième niveau ,il faut pratiquer cet exercice.

ATTENTION : si vous êtes débutant, entraînez-vous avec un exercice et faites plus que 3 ou 4 répétitions ,pour avoir un résultat satisfaisant .

vous ne devriez pas dépasser 25s de repos entre les séries ,et entre les mouvements le temps de repos est lié par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute et 3 minutes) ne pas dépassez 3min.

_ la séance idéal devrait durer environ une heure de musculation +5min échauffement + les mouvements de souplesse suivant votre capacité.

- Pratiquez ces exercices avec des supports fixes qui ne glissent pas et qui peuvent supporter votre poids.

Regardez bien ces exercices pour éviter les erreurs, vous pouvez vous entraîner en les regardant.

. Les exercices :



Pompe serrées sur supports triceps-Milieu de la poitrine-----niveau 1

Cet exercice est totalement différent aux exercices de pectoraux



Pompe prise serrées triceps-----niveau 1

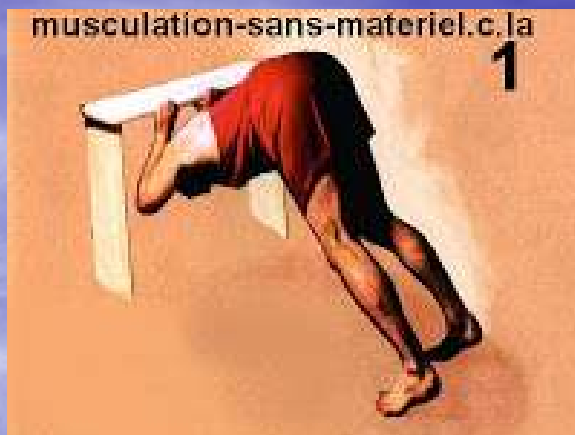
cet exercice est totalement différent aux exercices de pectoraux



Pompe mains sur support triceps-----niveau 1



Dips triceps -----niveau 1



Pompe mains en appui sur support triceps-----niveau 2



Pompe serrée mains en appui sur support triceps-----niveau 4

C'est comme l'exercice précédent ,mais cet exercice est difficile .

**Vous pouvez mettre les chaise devant un mur pour ne pas glisser.
il faudra faire les premières séances avec les jambes très écartées.
Dés que vous serait capable de faire quinze et vingt répétitions il
faudra resserrer un peu les jambes... etc.**



ALPHADORA
MINORIS

D) Les exercices de musculation sans matériel pour les Abdominaux:

- Ces exercices non pas niveau précis , vous pouvez commencer par 4 séries de 10 répétitions ,chaque séance vous ajoutez 2,3,5 répétition a chaque série , dès que vous faite 25 répétition ,là vous devez ajouter une série : 5 séries de 25 répétition ,6 séries de 25 répétition etc...
- Il faut exercer les exercices de la partie haute et de la partie basse ,pour avoir une bonne taille

. Les exercices :

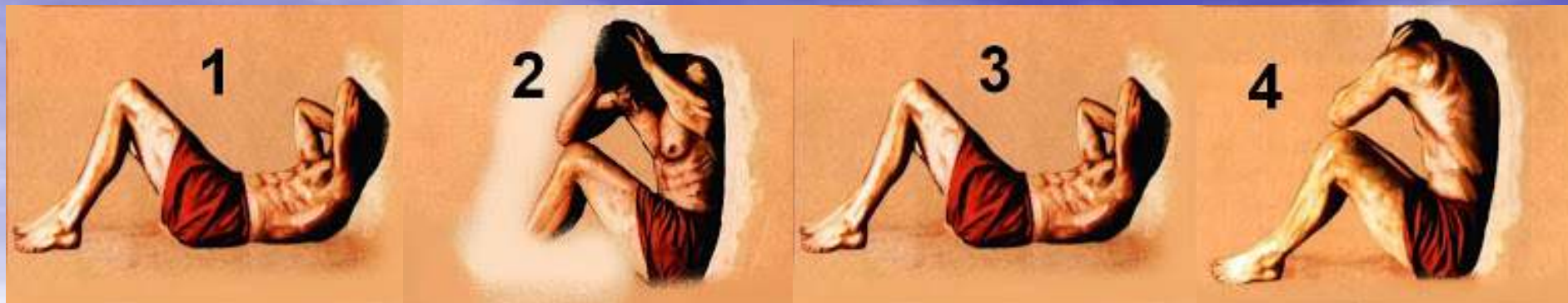


Crunch au sol pieds surélevés abdominaux partie haute ----niveau 1



Relevé de genoux suspendu abdominaux partie basse----niveau 2

Cet exercice nécessite une barre fixe



Crunch avec rotation au sol abdominaux partie haute et obliques----niveau 1



Crunch au sol pieds au sol abdominaux partie haute ----niveau 1



E) les exercices de musculation sans matériel pour les obliques:

- Ces exercices non pas niveau précis , vous pouvez commencer par 4 séries de 10 répétitions ,chaque séance vous ajoutez 2,3,5 répétition a chaque série ,dés que vous faite 25 répétition ,là vous devez ajouter une série : 5 séries de 25 répétition ,6 séries de 25 répétition etc...
- Il faut pratiquer une série de la partie droite suivis d'une série de la partie gauche, suivis d'une série de la partie droite suivis d'une série de la partie gauche ,etc..

. Les exercices :



**Crunch avec rotation du buste assis alternée avec un bâton
obliques- abdominaux-----Niveau 1
Cet exercice nécessite un bâton**



**Crunch latéral
obliques---Niveau 1**



Rotation de jambes alternée
obliques- souplesse de la colonne vertébrale-----Niveau 1



Crunch avec rotation du buste assis alternée
obliques- abdominaux-----Niveau 2



**Crunch latéral avec support
obliques---Niveau 3**

Cet exercice nécessite une chaise solide



doctors all

F) Les exercices de musculation des dorsaux sans matériel:

Voilà ces exercices sans matériel pour muscler vos dorsaux. avant de commencer ces mouvements il faut bien s'échauffer , faire cinq minutes de vélo d'appartement, de corde à sauter ou de sautiller sur place. ensuite étirez vos muscles .

- Il est important de pratiquer les exercices de votre niveau, par exemple :vous êtes débutant il faut pratiquer les exercices du niveau 1, et si vous pouvez atteindre 7,8,9... répétition d'un exercice du deuxième ou troisième niveau ,il faut pratiquer cet exercice. ATTENTION : si vous êtes débutant, entraînez-vous avec un exercice et faites plus que 3 ou 4 répétitions ,pour avoir un résultat satisfaisant .

-Vous ne devriez pas dépasser 25s de repos entre les séries ,et entre les mouvements le temps de repos est lié par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute et 3 minutes) ne pas dépasser 3min.

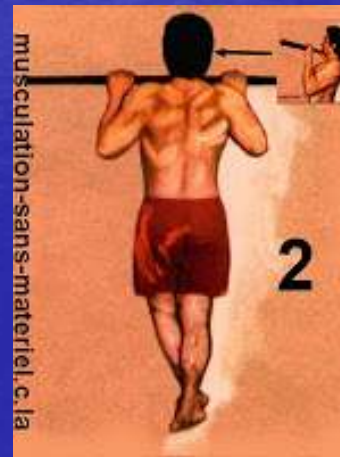
- La séance idéal devrait durer environ une heure de musculation +5min échauffement + les mouvements de souplesse suivant votre capacité.**
- Pratiquez ces exercices avec des supports fixes qui ne glissent pas et qui peuvent supporter votre poids.**
- Regardez bien ces exercices pour éviter les erreurs, vous pouvez vous entraîner en les regardant.**

. Les exercices :



**Traction à la barre fixe prise serrées pieds au sol
épaisseur du haut du dos-----niveau 1**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



Traction à la barre fixe prise serrée épaisseur du haut du dos-----niveau 1

Cet exercice nécessite une barre fixe



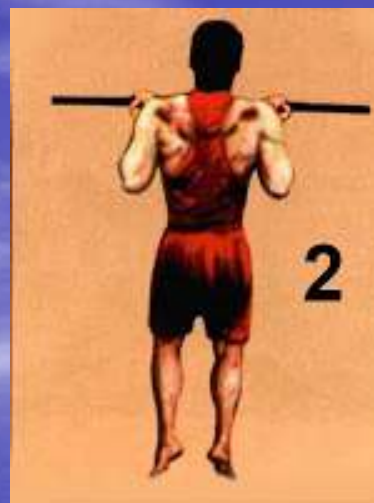
**Traction à la barre fixe avec sangles pies au sol
épaisseur du haut du dos-----niveau 1**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



**Traction à la barre fixe prise neutre et large pieds au sol
épaisseur du haut du dos-----niveau 1**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



**Traction à la barre fixe prise serrée et large
épaisseur du haut du dos-----niveau 1**

Cet exercice nécessite une barre fixe



**Traction à la barre fixe prise serrées pieds au sol
épaisseur du haut du dos-----niveau 2**

vos jambes sont à moitiés pliés par rapport au premier exercice

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



Traction à la barre fixe prise large pieds au sol

épaisseur du haut du dos-----niveau 2

vos jambes sont à moitiés pliés par rapport au premier exercice

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides

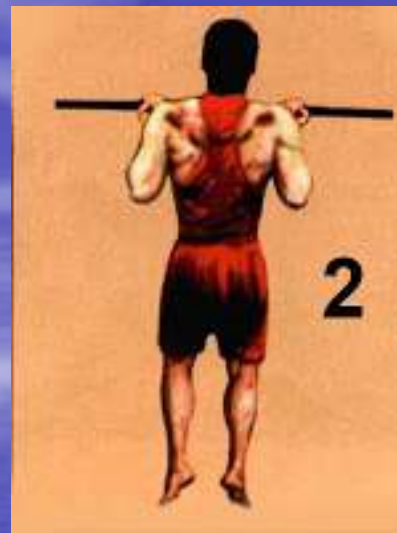


Traction à la barre fixe avec sangles pieds au sol

épaisseur du haut du dos-----niveau 2

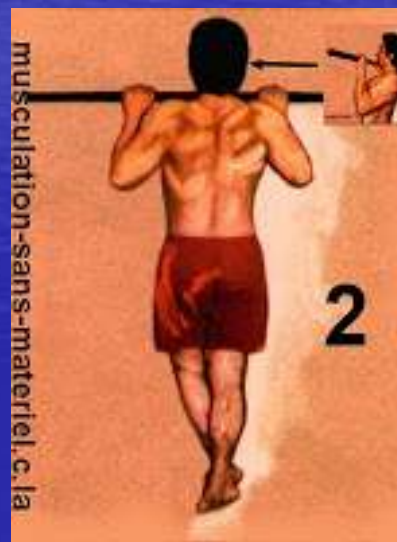
vos jambes sont à moitiés pliés par rapport au premier exercice

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



Traction à la barre fixe à genoux Milieu Du Dos-Biceps-----niveau 2

Cet exercice nécessite une barre fixe



Traction à la barre fixe prise moyenne Milieu Du Dos-Biceps-----niveau 2

Cet exercice nécessite une barre fixe



Traction à la barre fixe prise large largeur Du Dos-----niveau 3

Cet exercice nécessite une barre fixe



Traction à la barre fixe prise large pieds sur support

épaisseur du haut du dos-----niveau 3

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



**Traction à la barre fixe prise inversée pieds sur support
épaisseur du haut du dos-----niveau 3**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



**Traction à la barre fixe avec sangles prise inversée pieds sur support
épaisseur du haut du dos-----niveau 3**

Cet exercice nécessite une barre fixe à accroché sur des chaises solides



Traction à la barre fixe arrière prise large

largeur du haut du dos-----niveau 4

la barre fixe est devant la tête sur les épaules

Cet exercice nécessite une barre fixe



Traction à la barre fixe arrière prise large

largeur du haut du dos-----niveau 4

la barre fixe est derrière la tête sur les épaules

Cet exercice nécessite une barre fixe



LEONOR SARRI

G) Les exercices de musculation des lombaires sans matériel:

Voila ces exercices sans matériel pour muscler vos dorsaux. avant de commencer ces mouvements il faut bien s'échauffer , faire cinq minutes de vélo d'appartements, de corde à sauter ou de sautillerment sur place. ensuite étirez vos muscles .

- Il est important de pratiquer les exercices de votre niveau, par exemple :vous êtes débutant il faut pratiquer les exercices du niveau 1, et si vous pouvez atteindre 7,8,9... répétition d'un exercice du deuxième ou troisième niveau ,il faut pratiquer cet exercice. ATTENTION : si vous êtes débutant, entraînez-vous avec un exercice et faites plus que 3 ou 4 répétitions ,pour avoir un résultat satisfaisant .

-Vous ne devrait pas dépasser 25s de repos entre les séries ,et entre les mouvements le temps de repos est liée par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute et 3 minutes) ne pas dépassez 3min.

- La séance idéal devrait durer environ une heure de musculation +5min échauffement + les mouvements de souplesse suivant votre capacité.**
- Pratiquez ces exercices avec des supports fixes qui ne glissent pas et qui peuvent supporter votre poids.**
- Regardez bien ces exercices pour éviter les erreurs, vous pouvez vous entraîner en les regardant.**

. Les exercices :



**Extension lombaires debout (soulevé de terre)
lombaires-----niveaux 1**



**La chandelle
Souplesse, lombaires-----niveaux 1**



**Extension lombaires sur support
lombaires-----niveaux 2**

**Vous pourrez effectuer cet exercice avec une table, chaise...
Vous serez obligé de fixer vos pieds.**



H) Les exercices de musculation sans matériel pour les épaules:

Voilà ces exercices sans matériel pour muscler vos épaules. avant de commencer ces mouvements il faut bien s'échauffer , faire cinq minutes de vélo d'appartements, de corde à sauter ou de sautiller sur place. ensuite étirez vos muscles .

-Il est important de pratiquer les exercices de votre niveau, par exemple :vous êtes débutant il faut pratiquer les exercices du niveau 1, et si vous pouvez atteindre 7,8,9... répétition d'un exercice du deuxième ou troisième niveau ,il faut pratiquer cet exercice.

ATTENTION : si vous êtes débutant, entraînez-vous avec un exercice et faites plus que 3 ou 4 répétitions ,pour avoir un résultat satisfaisant .

- Vous ne devrait pas dépasser 25s de repos entre les séries ,et entre les mouvements le temps de repos est liée par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute et 3 minutes) ne pas dépassez 3min.**
- La séance idéal devrait durer environ une heure de musculation +5min échauffement + les mouvements de souplesse suivant votre capacité.**
- Pratiquez ces exercices avec des supports fixes qui ne glissent pas et qui peuvent supporter votre poids.**
- Regardez bien ces exercices pour éviter les erreurs, vous pouvez vous entraîner en les regardant.**

. Les exercices :



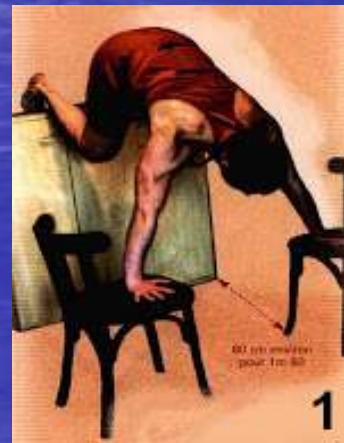
OU



Pompes surélevée sur des supports épaules-pectoraux-triceps-----niveaux 2

Comme le montre dessin N°3, vous pourrez effectuer cet exercice à l'autre sens (du haut vers le bas)

Cet exercice nécessite 3 chaises solides



Pompes surélevée sur des supports épaules-pectoraux-triceps-----niveaux 3

Cet exercice nécessite 2 chaises solides et d'un support plus élevés que les 2 chaises



Pompes à une main surélevée épaules-pectoraux-triceps-----niveaux 3
Cet exercice nécessite une chaise solide



Pompes à une main au sol épaules-pectoraux-triceps-----niveaux 4



I) Les exercices de musculation sans matériel pour les trapèzes:

Voilà ces exercices sans matériel pour muscler vos épaules. avant de commencer ces mouvements il faut bien s'échauffer , faire cinq minutes de vélo d'appartements, de corde à sauter ou de sautiellement sur place. ensuite étirez vos muscles .

- Il est important de pratiquer les exercices de votre niveau, par exemple :vous êtes débutant il faut pratiquer les exercices du niveau 1, et si vous pouvez atteindre 7,8,9... répétition d'un exercice du deuxième ou troisième niveau ,il faut pratiquer cet exercice.

ATTENTION : si vous êtes débutant, entraînez-vous avec un exercice et faites plus que 3 ou 4 répétitions ,pour avoir un résultat satisfaisant .

- Vous ne devriez pas dépasser 25s de repos entre les séries ,et entre les mouvements le temps de repos est liée par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute et 3 minutes) ne pas dépassez 3min.**
- La séance idéal devrait durer environ une heure de musculation +5min échauffement + les mouvements de souplesse suivant votre capacité.**
- Pratiquez ces exercices avec des supports fixes qui ne glissent pas et qui peuvent supporter votre poids.**
- Regardez bien ces exercices pour éviter les erreurs, vous pouvez vous entraîner en les regardant.**

. Les exercices :



Haussement des épaules debout trapèzes-----niveaux 1

Lors de l'exercice, vos pieds de doivent pas toucher le sol

Cet exercice nécessite 2 chaises solides



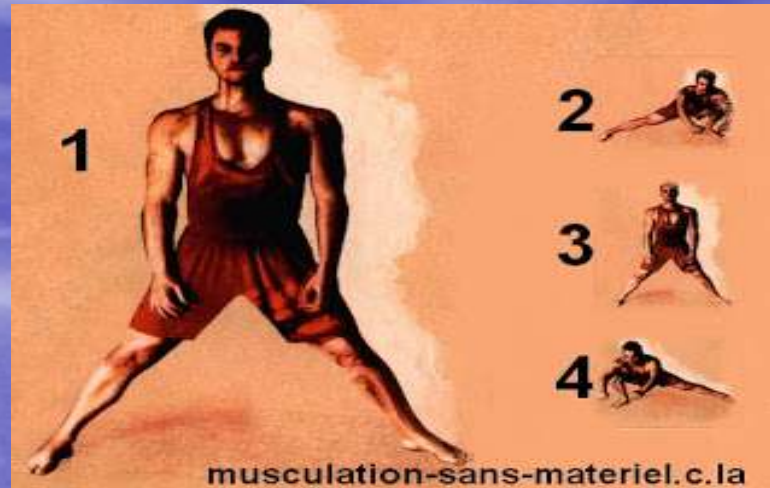
CHISEL

J) Les exercices de musculation sans matériel pour les cuisses:

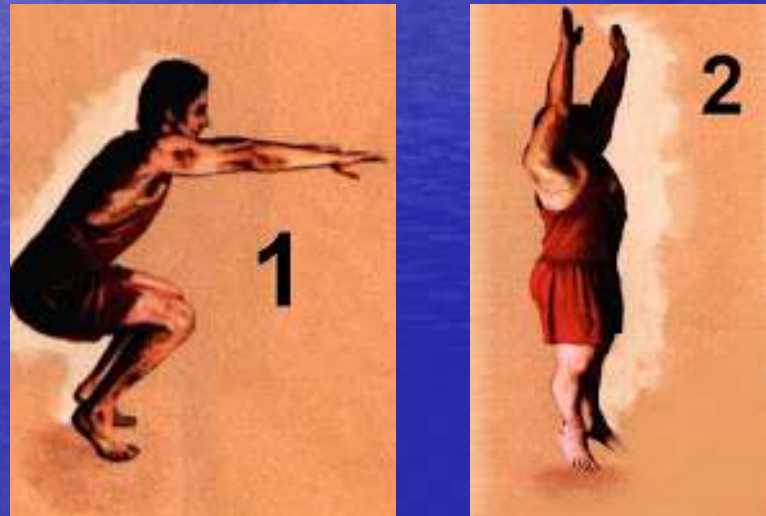
Voila ces exercices sans matériel pour muscler vos cuisses .Avant d 'exercer ces mouvements il faut bien s'échauffer ,commencez par étirer vos muscles , ensuite l'idéal serait de faire cinq minute de vélo d'appartements, de corde à sauter ou de sautiellement sur place.

- Vous ne devaient pas dépasser 25s de repos entre les séries .et entre les exercices le temps de repos est liée par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute vers 3 minutes) ne pas dépassez 3min

. Les exercices :



Fente latérale alternée cuisses, fessiers -----niveau 1



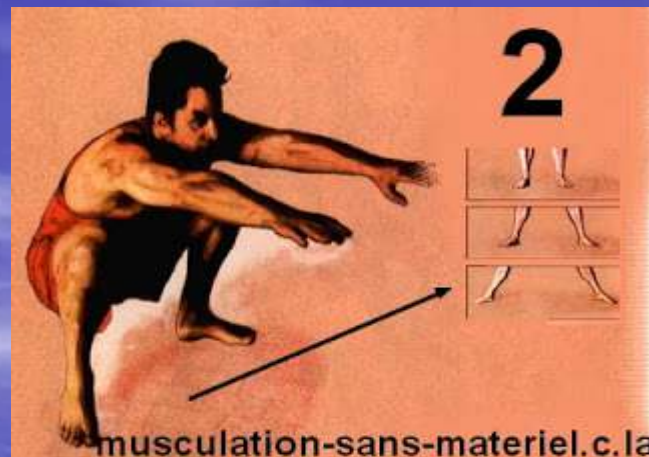
Squat + saut cuisses-mollets-----niveau 1

Ne retombez jamais les pieds à plat au sol ou sur les talons pour ne pas vous blesser



Sisy squat à une jambe cuisses, fessiers -----niveau 1

- Vous pourrez effectuer cet exercice a l'aide d'un mur, un cadre d'une porte ,un poteau.
- Vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression de la paume de chaque main.
- Exercez toujours une jambe complètement ,puis après un temps de repos, exercez l'autre.



Squat bras tendus cuisses, fessiers -----niveau 2



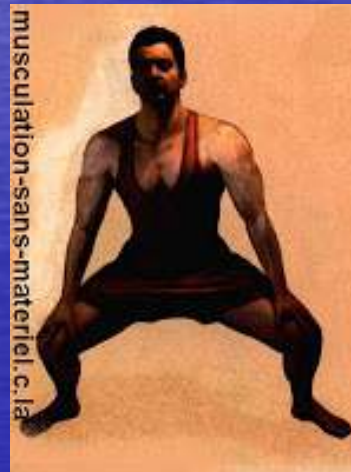
Sis squat alterné cuisses, fessiers -----niveau 1

- Vous pourrez effectuer cet exercice a l'aide d'un mur, un cadre d'une porte ,un poteau.
- Vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression de la paume de chaque main.



La chaise cuisses, mollets -----niveau 2

**Tenez-vous assis le dos appuyé contre un mur.vos cuisse sont parallèle au sol.
Tenez le plus longtemps possible.peu à peu vous parviendrez à atteindre l'objectif
qui est de tenir 3 minutes sans bouger.**



Sumo squat cuisses, mollets -----niveau 2

**Reprenant la même théorie. Tenez-vous debout , les jambes écartées, le dos bien
droit, les cuisses presque parallèles au sol. Il s'agit de rester dans cette position
le plus longtemps possible.**



Sisy squat alterné jambe tendue cuisses, fessiers -----niveau 3

- Vous pourrez effectuer cet exercice a l'aide d'un mur, un cadre d'une porte ,un poteau.

-Vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression de la paume de chaque main.



Sisy squat alterné jambe tendue cuisses, fessiers -----niveau 3



La chaise à une jambe cuisses, mollets -----niveau 3

**Tenez-vous assis le dos appuyé contre un mur.vos cuisse sont parallèle au sol.
Une des deux cheville posée sur la cuisse Tenez le plus longtemps possible. Peu
à peu vous parviendrez à atteindre l'objectif qui est de tenir 3 minutes sans
bouger.**



K) Les exercices de musculation sans matériel pour les mollets:

Voilà ces exercices sans matériel pour muscler vos mollets .Avant d 'exercer ces mouvements il faut bien s échauffer ,commencez par étirer vos muscles , ensuite l'idéal serait de faire cinq minute de vélo d'appartements, de corde à sauter ou de sautiellement sur place.

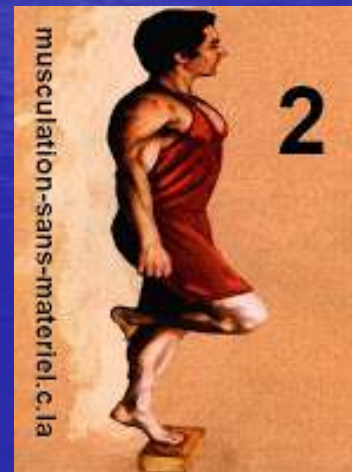
- Vous ne devaient pas dépasser 25s de repos entre les séries .et entre les exercices le temps de repos est liée par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute vers 3 minutes) ne pas dépassez 3min

. Les exercices :



Squat + saut cuisses-mollets-----niveau 1

Ne retombez jamais les pieds à plat au sol ou sur les talons pour ne pas vous blesser



Elévation du talon sur support mollets-----niveau 2

Pour maintenir votre équilibre. Appuyez-vous d'une main, et du bout des doigts, contre un mur ou un meuble. Il s'agit de descendre le plus bas possible en étirant bien le mollet et de remonter pour finir sur la point du pied.



L) Les exercices de musculation sans matériel pour le cou:

Voila ces exercices sans matériel pour muscler vos mollets .Avant d 'exercer ces mouvements il faut bien s'échauffer ,commencez par étirer vos muscles , ensuite l'idéal serait de faire cinq minute de vélo d'appartements, de corde à sauter ou de sautiellement sur place.

- Vous ne devaient pas dépasser 25s de repos entre les séries .et entre les exercices le temps de repos est liée par la difficulté du mouvement pratiqué, il est entre(une minute vers 3 minutes) ne pas dépassez 3min

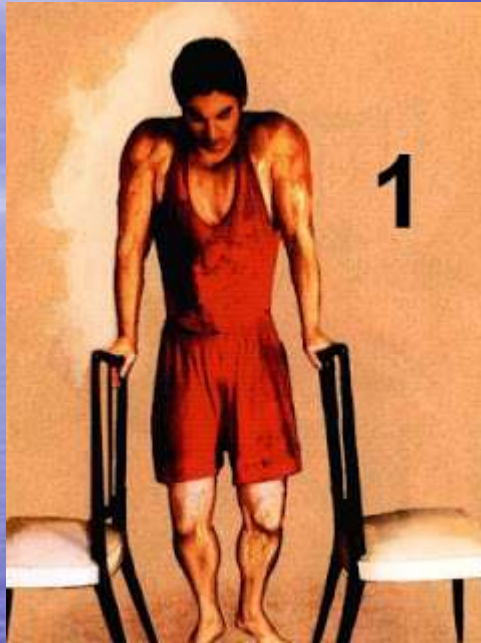
. Les exercices :



Montée et descente de la tête-----niveau 1



Rotation de la tête à un côté-----niveau 1



Haussement des épaules debout cou, trapèzes-----niveaux 1

Lors de l'exercice, vos pieds de doivent pas toucher le sol

Cet exercice nécessite 2 chaises solides



STRETCHING



PILATES





M) Les exercices sans matériel de stretching et de Pilate:

Consignes pour la réalisation des exercices de stretching



Étirements à effectuer lentement en tenant la position d'étirement dans un temps allant de 15 secondes à 1 minutes en fonction de l'étirement avant pendant ou après l'effort répétez les mouvement 2 à 3 fois.

Lors de l'exercice gardez une inspiration en remontant et une expiration tranquillement lors de la réalisation de l'étirement pour permettre de se concentrer plus facilement sur les étirements en gardant son calme.

Ne pas forcez sur l'étirement pour ne pas vous blessez lors de la réalisation de l'exercice de stretching.

Voir l'article sur les différents étirements après les photos de cette partie si dessous les exercices de stretch



. Les exercices :



STRETCHING



PILATES

le haut du corps

1. Placez vos mains entrecroisées au-dessus de votre tête. Les paumes sont dirigées vers le plafond. Poussez en tendant les bras comme si vous vouliez toucher le plafond. Vous devez sentir l'étirement le long des bras. Vous pouvez aussi sentir un soulagement dans la partie supérieure du dos, entre les omoplates.



1.



2.

2. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Cette fois, vos paumes se touchent.

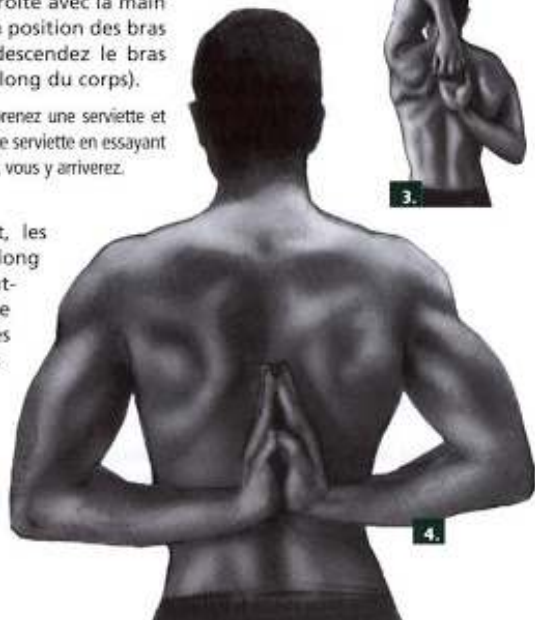
3. Levez le bras gauche à la verticale tandis que le bras droit pend le long du corps. Descendez l'avant-bras gauche en gardant le bras vertical. Montez l'avant-bras droit et attrapez la main droite avec la main gauche. Ensuite, inversez la position des bras (montez le bras droit et descendez le bras gauche afin qu'il pend le long du corps).



3.

Si vous n'êtes pas assez souple, prenez une serviette et remontez vos mains le long de cette serviette en essayant de les faire se toucher. Petit à petit, vous y arriverez.

4. Vous êtes debout, les bras pendent le long du corps. Montez vos avant-bras dans le dos et tentez de faire se toucher les paumes des mains. A force de vous entraîner, vous réussirez à coller les paumes l'une contre l'autre. Vous devez pousser en respirant calmement.



4.



5.



STRETCHING



PILATES

5. Suspendez-vous à une barre fixe. Si la barre est trop haute, montez sur une chaise. Si la barre n'est pas assez haute, pour éviter que vos pieds touchent le sol, pliez les jambes. Vous avez dans ce cas deux possibilités : soit vous ramenez vos genoux vers la poitrine, soit vous ramenez vos talons vers vos fesses. Pour varier l'exercice, alternez l'une et l'autre possibilité. Si vous êtes trop lourd et que vous ne pouvez pas tenir très longtemps, il faudra vous arranger afin que vos orteils restent en contact avec le sol. Cela rendra l'exercice plus facile. Pour cela, il suffit que la barre ne soit pas trop haute.

6. Vous êtes debout, à la verticale de la barre fixe. L'écart entre vos pieds est d'environ 35 cm. La barre ne doit pas être fixée à une hauteur excédant votre taille, sinon, utilisez une chaise. Montez vos bras derrière vous afin d'attraper la barre fixe, paumes vers le plafond. Reculez vos pieds et pliez progressivement vos jambes afin de sentir l'étirement dans vos épaules.



6.

Si la barre est trop haute, ne forcez pas afin d'amener absolument les paumes à la toucher. Utilisez une cale ou une chaise. Vous risquez sinon de vous blesser sérieusement les épaules.

Une fois cet exercice terminé, recommencez en tournant cette fois les paumes vers le sol. Cette variante permet de sentir également l'étirement dans le haut de la poitrine. Variez la position des pieds (en avant, en arrière, une jambe devant et l'autre derrière) afin de découvrir de nouvelles sensations.

7. Debout, avec un écart entre les pieds légèrement supérieur à la largeur des épaules, penchez-vous sur le côté. Descendez progressivement afin de sentir l'étirement le long des côtes. Plus vous descendrez, plus l'étirement se fera sentir jusqu'à la taille. Lorsque vous vous penchez à droite, la main droite descend lentement le long de la jambe droite et cherche à atteindre la cheville.



7.

Si vous n'êtes pas assez souple pour atteindre la cheville (ou plus bas), ne désespérez pas, vous y parviendrez avec le temps. Ne forcez surtout pas pour descendre absolument ! Lorsque vous serez assez souple pour que votre main atteigne votre cheville, vous adopterez la position avancée (mains jointes lorsqu'on est penché).



7.

STRETCHING
PILATES

8. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent qui s'exécute assis au sol (en tailleur ou en lotus). L'étirement est davantage localisé à la partie supérieure du dos. Plus la respiration sera profonde, plus l'exercice sera efficace.



9. Allongé sur le sol, tendez vos bras vers l'arrière et, simultanément, tendez vos jambes en poussant vos orteils le plus loin possible. Imaginez-vous écartelé, vos pieds tirés dans une direction et vos mains dans une autre. Regardez bien la position des pieds sur le dessin. Une respiration ample permet de bien ressentir cet étirement dans les côtes et la poitrine.



10. Assis ou debout, penchez progressivement la tête du côté droit. Vous devez vous concentrer afin de bien sentir que l'effort se fait à la base du cou (côté gauche) et non à la base du crâne (sous l'oreille). Étirez ensuite le côté gauche. Le buste doit, en permanence, rester droit. Si cela est difficile pour vous, asseyez-vous sur une chaise et tenez-vous à ses bords des deux mains.

11. Allongé sur le sol, entrecroisez vos doigts et saisissez votre nuque. Ramenez progressivement votre tête vers l'avant jusqu'à sentir une tension agréable. Observez bien la position des mains sur le dessin. Concentrez-vous afin de sentir l'étirement le long de la nuque, sans jamais forcer de manière excessive.



SENSATION D'ÉTIREMENT

12. Reprenez la position de l'exercice 4, paumes jointes dans le dos. Penchez-vous en avant avec l'intention de poser votre poitrine sur votre cuisse. Ne forcez pas si vous n'y arrivez pas.

Cet exercice comporte deux difficultés : garder les mains jointes tout en se penchant et réussir à toucher la cuisse. Ces difficultés n'en seront plus dans quelques mois. Remarquez sur le dessin la position du pied resté en arrière. La jambe située en avant du corps devrait être tendue. Cet exercice se fait en deux fois : jambe droite en avant, puis jambe gauche en avant.



STRETCHING
PILATES



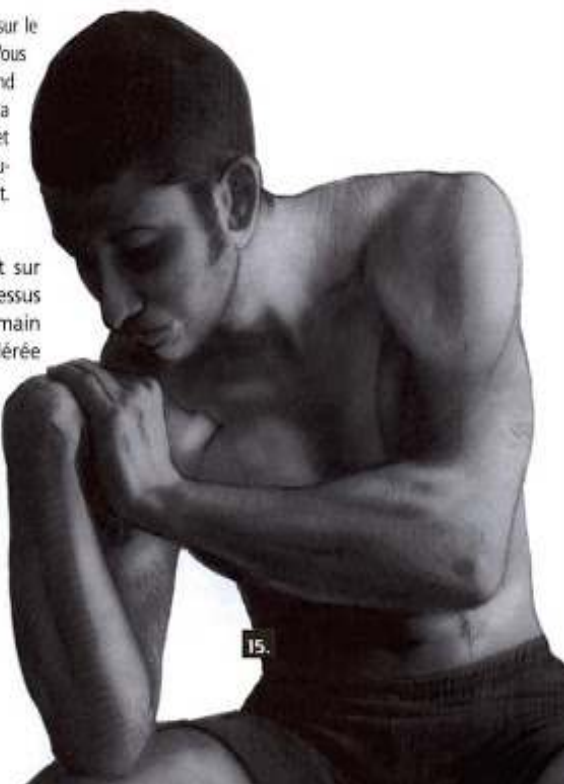
13. Assis au sol, tendez la jambe droite, pliez la jambe gauche et venez caler votre pied gauche contre votre genou droit. Placez votre coude droit contre votre genou gauche. En tournant votre buste, allez poser votre main gauche derrière vous, sans aller trop loin.

Avec le coude droit, effectuez une pression sur le genou gauche. Votre buste reste immobile. Vous devez sentir l'étirement dans le fessier profond (côté supérieur de la cuisse). Inversez ensuite la position en gardant la jambe gauche tendue et en pliant la jambe droite. Ce sera le coude gauche qui viendra se placer contre le genou droit.



14. Commencez par vous mettre à quatre pattes. Tournez ensuite vos poignets afin que vos doigts soient pointés vers vos genoux. Puis, reculez votre bassin en pliant les jambes. Vous ressentirez l'étirement dans les avant-bras.

15. Appuyez votre coude droit sur votre cuisse. Saisissez le dessus de votre main droite avec votre main gauche. Exercez une pression modérée avec la main gauche afin de permettre au poignet droit de se plier davantage. De la même façon, en inversant les positions, exercez ensuite le poignet gauche. Avec le temps, vos doigts se rapprocheront de plus en plus de vos avant-bras.





le milieu du corps

16. Allongé sur le sol, saisissez votre genou droit à deux mains et tirez-le vers la poitrine, tout en gardant la jambe gauche tendue. Faites ensuite de même avec le genou gauche (jambe droite tendue).



17. Prenez la position indiquée par le dessin. Il s'agit de vous pencher vers l'avant en vous servant de vos mains pour progresser le long de votre jambe. L'objectif est de parvenir à saisir la plante de vos pieds en posant votre poitrine sur votre cuisse tendue. Vous devrez ensuite faire de même en tendant la jambe gauche et en pliant la jambe droite.

18. Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Les objectifs sont donc les mêmes. Cependant, vous pouvez également sentir un étirement de la hanche située du côté de la jambe pliée. Pour accentuer cet étirement, il suffit de pousser la jambe pliée davantage en arrière.



19. Vous êtes debout, les jambes légèrement pliées. Penchez-vous en avant et essayez de toucher le sol avec la pointe des doigts.

Si vous êtes assez souple, tentez de poser la paume des mains à plat. Si vous êtes trop raide, laissez-vous pendre tranquillement. Vous pouvez progresser plus vite en agissant ainsi : pliez suffisamment les jambes afin de pouvoir poser les paumes au sol. Puis tendez les jambes doucement en gardant les paumes au sol. Vous devez sentir l'étirement dans le bas du dos et l'arrière des cuisses.



20. Ceci est une variante de l'exercice précédent où il s'agit non pas de se pencher vers l'avant mais sur les côtés (alternativement côté droit et côté gauche).

21. En tailleur, penchez-vous vers l'avant. Le premier objectif est de parvenir progressivement à poser les coudes au sol. Ensuite vous devrez essayer (sans jamais forcer) de poser le front au sol. Il s'agit bien de poser le haut du front et non le dessus du crâne. Gardez les fesses collées au sol.

Vous pouvez soutenir votre front avec vos doigts si vous sentez une trop grande tension dans le cou.



Une fois aguerri (après quelques semaines), entrecroisez vos mains derrière le crâne. Le poids de vos bras vous permettra de descendre plus facilement. Bien sûr, ne forcez pas avec les bras afin d'aider votre front à toucher le sol : vous devez descendre "en douceur".

22. Prenez la position du premier dessin. Le genou qui est derrière vous doit glisser vers l'arrière, le plus loin possible (votre buste reste droit). Avancez ensuite votre bassin en pliant la jambe située devant le corps. Vous devez sentir l'étirement dans l'aîne. Étirez le côté droit et le côté gauche. Utilisez un coussin ou une serviette pliée afin de protéger le genou qui est au sol. Le bassin doit à la fois s'avancer et s'abaisser (simultanément).



STRETCHING
PILATES



23. Reprenez la position de l'exercice précédent. Quand votre genou est à la verticale de votre pied, avancez lentement votre pied jusqu'à ce que l'étirement devienne légèrement douloureux. Si vous avez fait l'étirement avec le genou droit en avant, changez et refaites-le avec cette fois le genou gauche en avant.

Le pied doit glisser pour avancer. Il faut donc faire cet exercice sur une surface lisse. Utilisez une chaussette, une feuille de carton ou tout autre objet permettant au pied posé devant le corps d'avancer plus facilement. L'utilisation de chaises permet de se tenir bien droit et de progresser plus vite en étant confortablement installé.

24. Couché sur le dos, attrapez chaque genou afin d'aider vos jambes à s'écarter. Le bas du dos doit toujours rester collé au sol : ne creusez pas les reins !



25. Vous êtes debout. Penchez-vous en avant et posez vos paumes à plat sur le sol. En même temps, écartez les jambes jusqu'à ressentir l'étirement à l'intérieur des cuisses. Il est préférable de faire cet exercice sur un sol lisse afin de permettre aux pieds de glisser plus aisément.



26. Assis sur le bord d'une chaise, écartez les jambes et les pieds. Croisez vos bras et penchez-vous en avant. Essayez de poser vos coudes au sol. Descendez le plus bas possible.

Prenez votre temps afin que le poids de votre buste vous fasse progressivement descendre. Un(e) partenaire peut appuyer (doucement) sur votre dos afin de vous aider à descendre plus bas.



STRETCHING
PILATES



27. Reprenez la position de l'exercice 18. Cette fois, il s'agit d'essayer de poser vos coudes au sol. Si vous n'êtes pas assez souple, commencez par poser vos mains. Puis, progressivement, vous amènera vos avant-bras au sol. Séance après séance, vos coudes se rapprocheront du sol.



28. Mettez-vous à genoux. Utilisez des vêtements ou un sol vous permettant de glisser facilement. Écartez presque au maximum les cuisses. Posez vos coudes au sol et poussez vos fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir entre vos mollets. Remarquez bien, sur le dessin, la position des jambes. Vos mollets doivent être parallèles.



29. Allongé sur le dos, pliez une des deux jambes en gardant l'autre tendue. Essayez de poser votre genou tout en gardant les épaules collées au sol. Si votre genou n'arrive pas à atteindre le sol, ne forcez pas, laissez faire le poids de votre cuisse. Vous pouvez effectuer une légère pression avec la main pour que le genou descende davantage.

Un(e) partenaire peut effectuer cette pression pour vous. Peu à peu votre genou se rapprochera du sol et finira par l'atteindre. Faites cet exercice de rotation de la colonne vertébrale à droite et à gauche. Si vous sentez votre dos craquer, ne vous affolez pas, c'est bon signe.



Une fois le genou au sol, dépliez la jambe et cherchez à saisir la pointe de votre pied avec la main. Si vous y arrivez, il faut ramener les doigts de pied vers vous. Si vous n'y arrivez pas, persistez, cela viendra avec le temps.





STRETCHING



PILATES

le bas du corps

- 30.** Cet exercice étire l'avant de la cuisse (quadriceps). Une jambe est tendue, l'autre est pliée. Le pied est dans le prolongement du mollet : les doigts de pied sont donc dirigés vers l'arrière et non vers le côté. Il faut vous pencher progressivement en arrière et commencer par poser au moins un coude au sol. Puis, en devenant plus souple, vous pourrez vous allonger complètement. Votre genou ne doit pas décoller. Exercez la cuisse droite et la cuisse gauche.



30.



30. POSITION FINALE

- 31.** Mettez-vous à genoux, les jambes suffisamment écartées pour que vous puissiez vous asseoir entre vos mollets. Laissez-vous aller et tentez, pour commencer, de poser vos fesses au sol. Lorsque vous y parvenez, penchez-vous en arrière. Plus vous vous pencherez, plus l'étirement sera bénéfique. Ne creusez pas trop vos reins !



31. POSITION INITIALE



31. POSITION DE DARRIERE



31. POSITION DE COTÉ



31. POSITION FINALE

L'objectif, à terme, est de réussir à se coucher sur le dos. Il faut pour cela procéder par étapes : poser les mains loin derrière soi, puis poser les coudes, puis poser les épaules. Pour revenir, il faut faire le chemin en sens inverse, étape par étape. Une fois couché sur le dos, il faudra abaisser vos reins afin de les mettre en contact avec le sol.

Comme d'habitude, à chaque séance, ne faites que ce qu'il vous est possible de faire sans chercher à atteindre immédiatement les objectifs proposés. Il faut du temps pour s'assouplir !



STRETCHING



PILATES

- 32.** Couché sur le dos, votre pied droit est à plat contre un mur. Le mollet droit est parallèle au sol. Placez l'extérieur de votre cheville gauche sur la cuisse droite, à côté du genou. Tenez votre cheville avec la main droite et poussez l'intérieur du genou gauche vers le mur. Vous devez sentir l'étirement dans la fesse gauche. Étirez ensuite la fesse droite. Le bas du dos doit rester collé au sol en permanence.



32.

- 33.** Observez attentivement la position décrite par le dessin. Le talon est légèrement décollé. Penchez-vous en avant en évitant de décoller davantage le talon.

Essayez ensuite de poser le talon au sol sans revenir en arrière. Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet et le tendon d'achille. Exercez ensuite l'autre côté.



33.



34.

Installez le premier tiers de la plante des pieds sur une cale, sur une marche ou sur le barreau d'une échelle. Poussez ensuite vos talons vers le bas comme si vous vouliez que vos orteils viennent toucher l'avant de la jambe (le tibia). Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet.



35.

Il s'agit ici d'étirer le dessus du pied. Pesez sur cet endroit en pliant si nécessaire l'autre jambe.