

1. La planche

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Garder le dos à plat et prendre ses appuis sur les avant-bras et les pointes de pieds.

Répétition(s) : Le plus longtemps possible. 2 à 3 séries.



2. Planche en écartant les pieds

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Garder le dos à plat. Se mettre en appui sur les avant-bras et écarter les pieds puis rapprocher les pieds à nouveau pour prendre la position de la planche.

Répétition(s) : 10 à 20 fois et faire 2 ou 3 séries.



3. Passage planche à pompe en alternance

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Débuter l'exercice en position pompe puis descendre un bras sur son avant-bras puis idem avec l'autre et remonter sur ses mains pour revenir en position pompe.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



4. Position pompe en amenant les genoux à la poitrine

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se mettre en position de pompe avec les bras tendus. Amener les genoux à hauteur de poitrine en alternant la jambe droite et la jambe gauche.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



5. Position pompe en se déplaçant sur le côté

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se mettre en position pompe avec les bras tendus, se déplacer sur le côté en écartant la main et le pied droit et ramener la main et le pied gauche pour se retrouver dans la position initiale. Idem dans l'autre sens.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



6. Position pompe en équilibre sur un ballon

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se mettre en position pompe avec les deux mains sur un ballon. Tenir en équilibre en contractant ses abdominaux. Si l'exercice est trop complexe, vous pouvez vous mettre sur les genoux afin de faciliter la réalisation de l'exercice.

Répétition(s) : Tenir en équilibre 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.



7. Position pompe avec des moquettes ou en chaussettes

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se mettre en position pompe, amener un genou à la poitrine puis déplacer sa pointe de pied vers le côté opposé. Faire le même exercice en alternant son pied droit et son pied gauche.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



8. Pompes sur les genoux (varier la distance des mains)

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Réaliser des pompes sur les genoux. Varier la distance entre les mains pour travailler divers muscles des pectoraux.

Répétition(s) : 10 fois, 2 ou 3 séries.



9. Pompes sur les pieds (varier la distance des mains)

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Réaliser des pompes en maintenant son dos bien à plat et en variant la distance des mains entre chaque série pour travailler divers muscles des pectoraux.

Répétition(s) : 10 fois, 2 ou 3 séries.



10. Pompes avec pieds surélevés

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Réaliser des pompes en surélevant ses pieds sur une chaise ou une marche d'escalier. Cet exercice permet d'ajouter de la difficulté dans la réalisation des pompes classiques (exercice 9) et permet de travailler davantage les triceps.

Répétition(s) : 10 fois, 2 ou 3 séries.



11. Position pompe à l'envers

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos et se surélever en tendant les bras. Maintenir son équilibre à la force des bras et ses talons. Le corps doit rester bien aligné.

Répétition(s) : tenir la position 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.



12. Gainage sur le côté

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se positionner sur son avant-bras et ses pieds. Maintenir son équilibre en étant sur le côté et en gardant son corps aligné (épaules, hanches et genoux). Ne pas oublier de changer de côté pour travailler les deux côtés. Vous pouvez poser les genoux pour faciliter l'exercice (1 à 4H).

Répétition(s) : tenir la position 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.



13. Gainage sur le côté en levant la jambe

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se positionner sur son avant-bras et ses pieds. Maintenir son équilibre en étant sur le côté et en gardant son corps aligné (épaules, hanches et genoux). Lever la jambe supérieure le plus haut possible en maintenant son équilibre pour valider une répétition puis la redescendre. Ne pas oublier de changer de côté pour travailler les deux côtés.

Répétition(s) : 10 fois de chaque côté, 2 ou 3 séries.



14. Planche et coordination

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se mettre en position planche, lever sa jambe droite et tendre son bras gauche durant 2 secondes puis revenir en position planche. Faire la même chose avec le pied gauche et la main droite.

Répétition(s) : 10 fois de chaque côté, 2 ou 3 séries.



15. Position 4 pattes : levé de jambes (fessiers)

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Se mettre à 4 pattes. Garder ses mains au sol et lever ses pieds au plafond en gardant les genoux pliés. Réaliser l'exercice une jambe après l'autre.

Répétition(s) : 10 fois chaque jambe, 2 ou 3 séries.



16. Abdominaux 1

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos en pliant ses jambes vers soi. Tendre les bras pour les amener avec la force des abdominaux à hauteur des genoux puis redescendre sans poser la nuque au sol et remonter.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



17. Abdominaux 2

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos en maintenant ses jambes en hauteur avec les genoux pliés. Remonter son buste afin de décoller son dos du sol et de sentir une tension au niveau de ses abdominaux. Redescendre en restant contracté et répéter le mouvement. Vous pouvez également poser les jambes sur une chaise afin de ne pas devoir utiliser votre force pour maintenir les jambes en hauteur.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



18. Abdominaux 3

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos et tendre les jambes. Surélever ses jambes et exécuter des mouvements de ciseaux.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



19. Abdominaux 4

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos en pliant ses jambes vers soi. Aller chercher avec sa main droite le pied droit en utilisant la force de ses abdominaux et sans bouger ses pieds. Faire la même chose de l'autre côté. Vous devez tout le temps alterner entre le pied gauche et le pied droit.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.

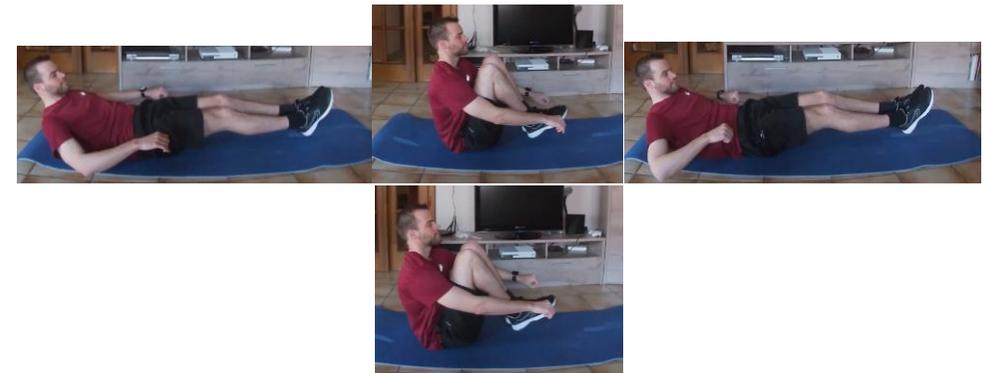


20. Abdominaux 5

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Effectuer des mouvements comme si vous étiez sur un rameur sans jamais poser les pieds au sol ni la nuque.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



21. Abdominaux 6

Degrés : 5H et plus

Réalisation : assis avec les jambes surélevées, poser un objet à gauche puis à droite en le gardant dans les mains.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



22. Abdominaux 7

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Lever une jambe après l'autre en utilisant la force de ses abdominaux et freiner la descente de la jambe en contractant sa musculature.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



23. Dorsaux 1

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Se mettre en position planche sur les avant-bras et lever de manière alternée une jambe après l'autre.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



24. Dorsaux 2

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Allongé sur le ventre, monter en même temps les pieds et les bras sans forcer sur les lombaires.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



25. Dorsaux 3

Degrés : 3H et plus

Réalisation : A plat ventre, face à un mur, se faire des passes avec une balle ou un ballon en maintenant ses bras et ses pieds surélevés.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



26. Chaise contre le mur

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Placer son dos contre le mur et plier ses jambes pour avoir un angle de 90° entre ses cuisses et ses mollets.

Répétition(s) : Tenir 30 à 45 secondes, 2 ou 3 séries.



27. Chaise contre le mur avec ballon

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Prendre la position de la chaise avec le dos collé au mur. Toucher le mur à l'aide de son ballon une fois sur sa gauche puis idem à droite.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



28. Triceps avec chaise ou table

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Poser ses mains sur une chaise ou une table en ayant ses bras tendus. Se laisser descendre en ralentissant la descente de son corps à l'aide de ses triceps. Remonter en position initiale avec la force de ses triceps.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



29. Triceps avec poids (bouteille d'eau)

Degrés : 3H et plus

Réalisation :

Répétition(s) : 10 à 20 fois pour chaque bras, 2 ou 3 séries.

Vidéo hors champ...

30. Squat

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Descendre jusqu'à avoir un angle de 90° au niveau de ses genoux. Remonter à l'aide de la force de ses jambes. Garder le dos droit lors de toutes les phases de l'exercice.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



31. Sumo Squat

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Même exercice que le squat mais en écartant davantage les jambes et les pointes de pieds sont dirigées vers l'extérieur. Le dos reste droit durant l'intégralité du mouvement.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



32. Squat jump

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Réaliser un squat et lors de la remontée, accélérer le mouvement pour effectuer un saut (jump) et réceptionner en fléchissant les genoux.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



33. Fente avant sur 1 jambe (avec une chaise)

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Poser sa jambe arrière sur la chaise et descendre sur son genou avant afin d'avoir un angle de 90° au niveau de son genou avant.

Répétition(s) : 10 fois chaque jambe, 2 ou 3 séries.



34. Fente avant en alternant les jambes

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Faire un grand pas vers l'avant puis descendre sur sa jambe avant afin d'avoir un angle de 90° sur son genou avant.

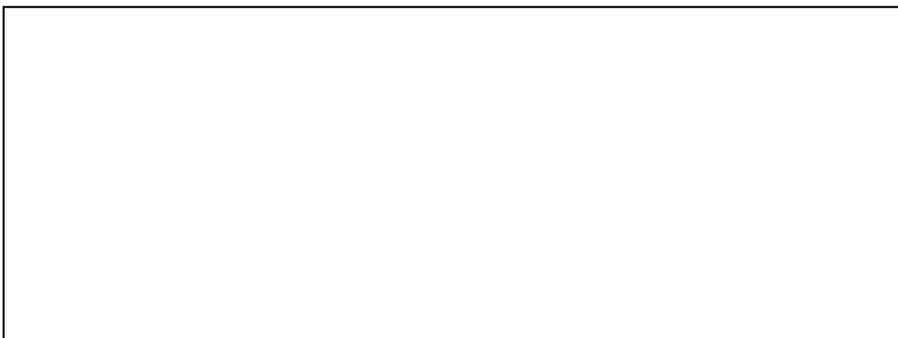
Répétition(s) : 10 fois chaque jambe, 2 ou 3 séries.



35. Fentes avant avec poids (bouteilles d'eau)

Degrés : A faire encore

Réalisation :



36. Burpee 1

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Poser les mains au sol, tendre les jambes pour se mettre en position pompe, ramener les jambes vers la poitrine puis effectuer un saut vertical. Revenir ensuite à la position initiale.

Répétition(s) : 10 fois, 2 ou 3 séries.



37. Burpee 2

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Poser les mains au sol, tendre les jambes pour se mettre en position pompe, effectuer une pompe, ramener les jambes vers la poitrine puis effectuer un saut vertical. Revenir ensuite à la position initiale.

Répétition(s) : 10 fois, 2 ou 3 séries.



38. Ischio-jambiers

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Relever les fesses en levant le bassin puis redescendre les hanches sans reposer les fesses au sol.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



39. Ischio-jambiers sur une jambe (changer de jambe)

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Relever les fesses en levant le bassin puis redescendre les hanches sans reposer les fesses au sol en utilisant la force d'une seule jambe.

Répétition(s) : 10 fois chaque jambe, 2 ou 3 séries.



40. Mollets

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se mettre sur la pointe des pieds et attendre 2 secondes en tension puis redescendre.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



41. Équilibre 1

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Passage d'une jambe à l'autre avec un petit saut et garder son équilibre quelques secondes avant de sauter sur l'autre jambe.

Répétition(s) : 10 fois sur chaque jambe, 2 ou 3 séries.



42. Équilibre 2

Degrés : 5H et plus

Réalisation : Equilibre sur un ballon en se tenant à une chaise. Lâcher progressivement 1 main puis les deux si possible. Garder la chaise proche de soi afin de pouvoir se rattraper en cas de perte d'équilibre.

Répétition(s) : Tenir 30 à 45 secondes, 2 ou 3 séries.



43. Équilibre 3

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se maintenir en équilibre sur une jambe, fermer les yeux si l'exercice est trop facile, tirer la tête légèrement en arrière.

Répétition(s) : Tenir 30 à 45 secondes sur chaque jambe, 2 ou 3 séries.



44. Cardio 1

Degrés :

Réalisation : jumping jacks, saut ciseaux, lever les genoux, talons-fesses, corde à sauter

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

45. Souplesse 1

Degrés :

Réalisation :

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

46. Souplesse 2

Degrés :

Réalisation :

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

47. Planche sur le dos

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos et se surélever sur ses avant-bras et maintenir la position le plus droit possible.

Répétition(s) : Tenir 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.



48. Levé de jambe latéral

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se placer sur le côté avec les pieds joints, lever la jambe le plus haut possible puis la redescendre.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



49. Dorsaux 4 (Superman)

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se mettre sur le ventre les bras et les jambes tendues. Surélever ses bras et ses jambes et aller toucher ses mains derrière le dos et revenir en position initiale.

Répétition(s) : Tenir 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.



50. Triceps avec chaise (en pliant les genoux)

Degrés : 3H et plus

Réalisation : Poser ses mains sur une chaise ou une table en ayant ses bras tendus. Se laisser descendre en ralentissant la descente de son corps à l'aide de ses triceps. Remonter en position initiale avec la force de ses triceps et de ses jambes.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.

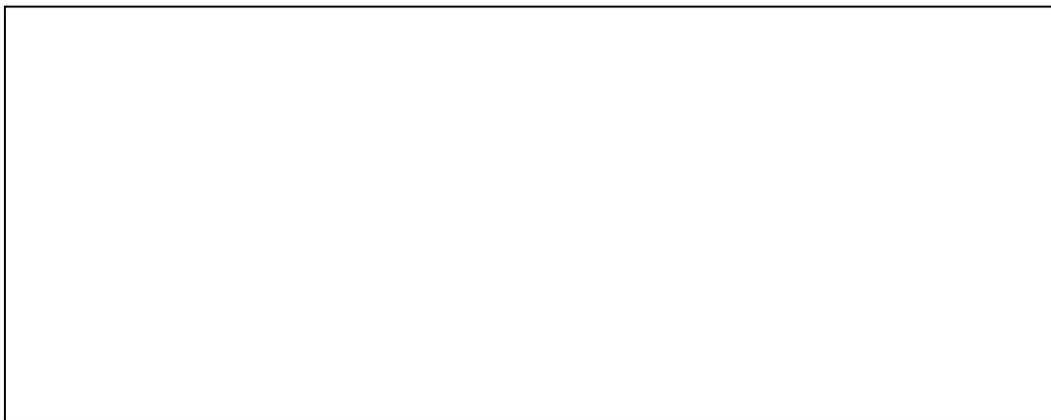


51. La croix (sur 1 jambe)

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos et se surélever sur ses avant-bras et maintenir la position le plus droit possible.

Répétition(s) : Tenir 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.

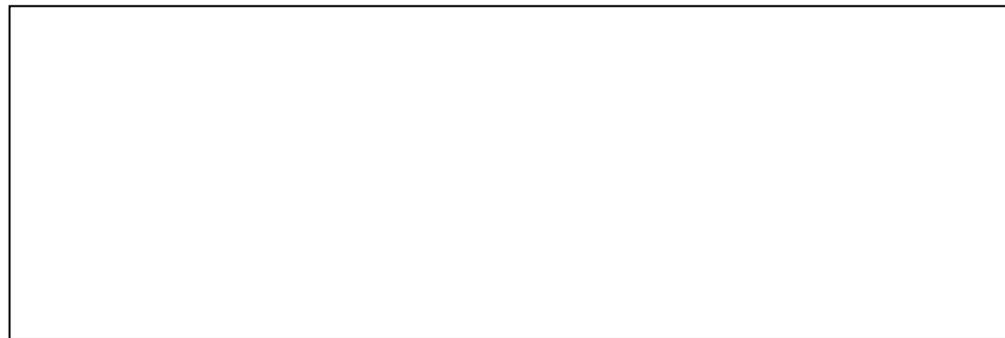


52. Avenir

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se placer sur le côté avec les pieds joints, lever la jambe le plus haut possible puis la redescendre.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.



1. Avenir

Degrés :

Réalisation :

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

2. Avenir

Degrés :

Réalisation :

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

3. Avenir

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos et se surélever sur ses avant-bras et maintenir la position le plus droit possible.

Répétition(s) : Tenir 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.

4. Avenir

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se placer sur le côté avec les pieds joints, lever la jambe le plus haut possible puis la redescendre.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.

1. Avenir

Degrés :

Réalisation :

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

2. Avenir

Degrés :

Réalisation :

[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

3. Avenir

Degrés : 7H et plus

Réalisation : Se mettre sur le dos et se surélever sur ses avant-bras et maintenir la position le plus droit possible.

Répétition(s) : Tenir 30-45 secondes, 2 ou 3 séries.

4. Avenir

Degrés : 1H et plus

Réalisation : Se placer sur le côté avec les pieds joints, lever la jambe le plus haut possible puis la redescendre.

Répétition(s) : 10 à 20 fois, 2 ou 3 séries.

