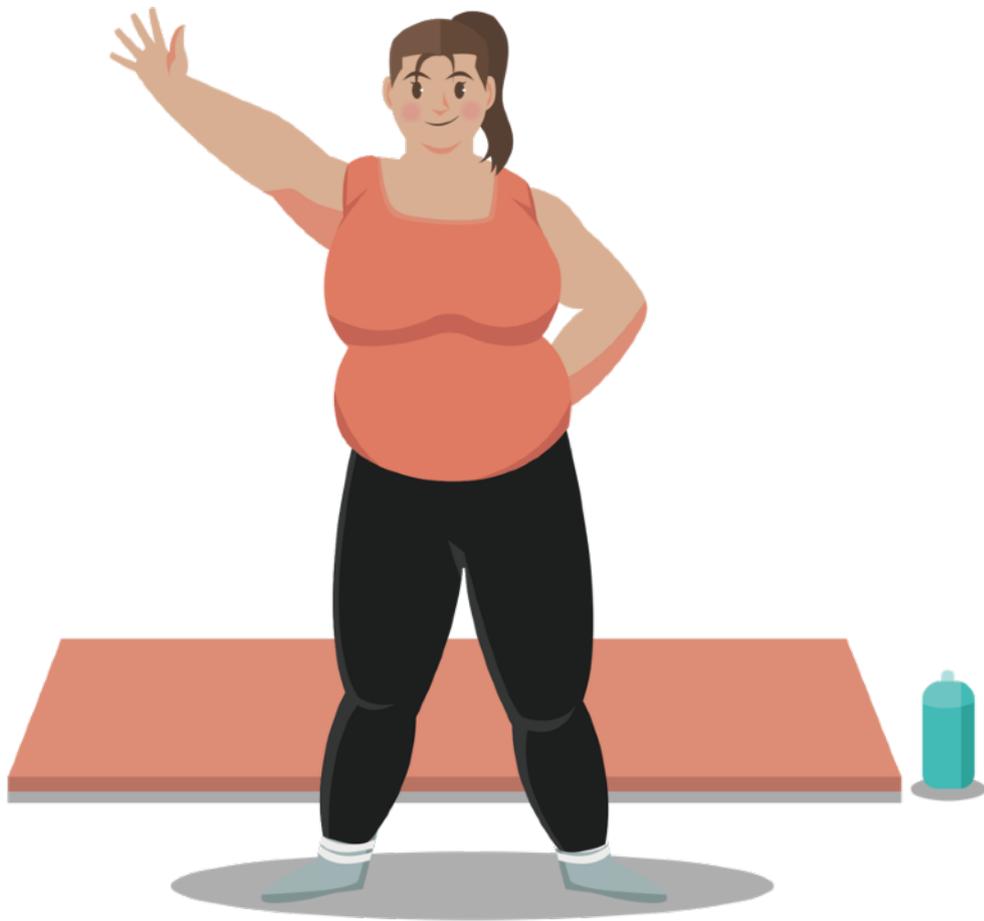


20 EXERCICES

POUR SE REMETTRE
AU SPORT



WWW.LAPPRENTI-SPORTIF.FR

Qui suis-je ?



Salut ! Moi c'est Pierrick, 27 ans et passionné des sports de nature. En 2018, je décide de me lancer dans une nouvelle aventure humaine et de créer le blog L'Apprenti Sportif. Le sport souffre d'une mauvaise image, à juste titre, et j'ai à coeur de vous faire découvrir ses plus belles facettes. Grâce à mon blog, j'espère vous convaincre à faire du sport pour votre plaisir et améliorer ainsi votre santé et votre bien-être au quotidien.

Mon parcours professionnel

- Je suis éducateur sportif, spécialisé en sport-santé,
- J'ai travaillé au sein d'une association sportive, ainsi que dans un centre de diabétologie et de nutrition,
- J'accompagne depuis quelques temps des personnes atteintes de maladies chroniques à reprendre une activité sportive.

Vous pouvez m'aider en quelques clics sur [Facebook](#) ou partager le blog www.lapprenti-sportif.fr auprès de vos amis.

⚠ Ce document peut être distribué gratuitement. Il ne peut pas être revendu ou copié, même partiellement. Il est rédigé par Pierrick Damoiseau et diffusé sur le blog [L'Apprenti Sportif](#). Les informations que vous trouverez sur ce document ou sur le blog n'ont pas vocation à se substituer à une consultation médicale. Demandez toujours l'avis à votre professionnel de santé qui vous suit, afin de valider votre aptitude à faire de l'activité physique. Je décline toute responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de votre pratique sportive.

RETROUVEZ UNE MOBILITÉ

Nos habitudes de vie modernes nous ont rendu sédentaires et inactifs, impactant négativement notre santé au quotidien. Nos activités se réduisent au minimum et le temps passé devant les écrans, assis ou allongé, augmente quant à lui dangereusement. Des déséquilibres musculaires s'installent alors, nous plongeant peu à peu dans le cercle vicieux du déconditionnement et de l'inactivité physique. Notre posture s'altère ainsi : notre tête tombe en avant et le haut de notre dos s'enroule progressivement, avec un rapprochement des épaules sur l'avant. Nous avons malheureusement des difficultés à bouger et à exécuter des mouvements auparavant simples et banals. A cela se rajoute les difficultés liées à l'obésité : un périmètre abdominal important limitant certains mouvements, des douleurs articulaires souvent localisées au niveau des genoux, une gêne respiratoire et une fatigue musculaire lors d'un effort physique impactant nos déplacements.

Mais n'ayez crainte, la mobilité peut se retrouver et doit se travailler chaque jour ! Les exercices que je vous ai sélectionné ont pour objectifs de vous réapprendre à bouger au quotidien et rééquilibrer votre corps pour une meilleure mobilité. Ils sont adaptés aux débutants et fonctionnels pour tous car ils sont en partie reproductibles dans nos gestes du quotidien : se lever, se baisser, récupérer un objet en hauteur, soulever une charge, etc.



Que faut-il faire ? Des problèmes, des solutions :

Votre tête part trop souvent en avant ? Il faut étirer les muscles à l'avant de votre cou trop courts et raides, et renforcer les muscles à l'arrière trop longs et faibles.

Vos épaules et votre dos s'enroulent sur l'avant ? Il faut étirer les muscles de la poitrine (notamment les pectoraux) et les abdominaux, et renforcer les muscles à l'arrière pour ramener les épaules dans une position fonctionnelle et redonner une courbure naturelle à votre colonne vertébrale.

Vous avez des douleurs dans le bas du dos ? La position assise raccourcit considérablement vos muscles à l'arrière de la cuisse (les ischio-jambiers). Il faut donc les étirer et redonner à vos muscles fessiers leur fonction d'extension de hanche en les sollicitant davantage.

Vous avez des problèmes d'épaule ? Des muscles englobent votre épaule et permettent de la stabiliser dans de nombreux mouvements, instables par nature. Il est donc important de renforcer ces muscles dans toutes les directions : avant/arrière, gauche/droite et rotation.

ORGANISATION D'UNE SÉANCE

Les exercices ci-après se classent en 2 parties et devront être travaillés séparément :

- les exercices de renforcement musculaire, au nombre de 16, qui demandent un travail de force. Ils sont repérables par un rond vert (●).
- les exercices d'étirement, au nombre de 4, qui demandent un travail de souplesse. Ils sont repérables par un rond rouge (●).

Mobilité = force + souplesse

Vous aurez 2 options pour réaliser ces exercices, en fonction de votre planning :

1. Durée limitée : Exécutez un seul exercice, de manière isolée dans votre journée. Vous pouvez par exemple en réaliser un toutes les 2 heures, lorsque vous êtes au travail ou à la maison. Reproduire l'exercice de 1 à 3 séries.
2. Durée plus importante : Faites 3 séries (= 3 tours) de 3 exercices à la suite.
Exemple : 3 x (exercice 2 + exercice 6 + exercice 12) -> 10 répétitions pour chaque exercice

Consignes à respecter :

Pour la plupart des exercices, il y aura des fondamentaux à respecter :

- Veillez à garder le segment tête / épaules / dos / bassin aligné, afin de préserver votre colonne vertébrale des douleurs.
- Exécutez les mouvements lentement et ressentez les contractions musculaires sur chacun des exercices. L'objectif n'est pas d'y aller le plus vite et fort possible, mais de réhabituer votre corps à bouger progressivement et faire l'exercice jusqu'au bout.
- Veillez à travailler plusieurs muscles sur une journée et de ne pas privilégier qu'une seule partie de votre corps, au risque de vous blesser.

Variantes possibles :

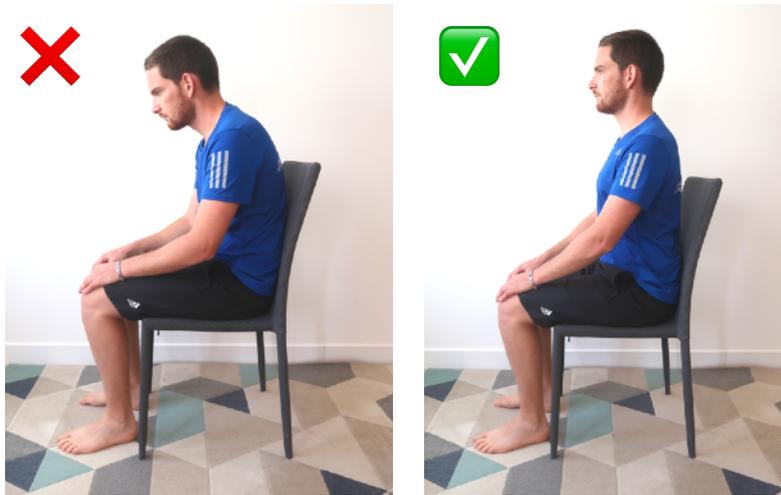
Si les exercices vous semblent trop faciles ou difficiles, vous pouvez légèrement et progressivement augmenter/diminuer la difficulté en :

- variant le nombre de séries à effectuer sur votre séance : entre 3 et 5 séries,
- variant le nombre d'exercices à effectuer sur chaque série : entre 3 et 5 exercices,
- variant le nombre de répétitions à effectuer sur chaque exercice : entre 10 et 15 répétitions.

1

L'AUTOGRANDISSEMENT

DOS • COU



En position assise, rentrez légèrement votre menton tout en éloignant le haut de votre tête le plus haut possible. Redressez-vous jusqu'à ressentir un étirement des muscles de la colonne vertébrale et une décompression de celle-ci. Attention à ne pas creuser votre région lombaire. Maintenir la position de 30 à 45 secondes. Faire 10 répétitions.

2

LE TIRAGE HORIZONTAL

BRAS • DOS • EPAULES



- Debout ou assis. Les bras tendus devant vous, à l'horizontale.
- Ramenez les bouteilles d'eau (contenance au choix) à votre poitrine en tirant les coudes vers arrière le plus loin possible.
- En fin de mouvement, rapprochez vos omoplates comme si vous vouliez qu'elles se touchent.
- Gardez toujours votre dos droit, en auto-grandissement.

- Revenez en position initiale puis recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions.
- Inspirez en tirant et expirez en poussant.

3

L'ÉLEVATION AVANT

EPAULES



- Debout ou assis. Les bras le long du corps.
- Levez les bouteilles d'eau (contenance au choix) jusqu'à l'horizontale, à 90°.
- Gardez toujours votre dos droit, en auto-grandissement.
- Revenez lentement en position initiale puis recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions.
- Inspirez sur la montée et expirez sur la descente.

4

L'ÉLEVATION LATÉRALE

EPAULES



- Debout ou assis. Les bras le long du corps.
- Levez les bouteilles d'eau (contenance au choix) jusqu'à l'horizontale, à 90°.
- Gardez toujours votre dos droit, en auto-grandissement.
- Revenez lentement en position initiale puis recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions.
- Inspirez sur la montée et expirez sur la descente.

5

LA ROTATION D'ÉPAULE

EPAULES



- Assis ou debout. Positionnez vos bras à l'horizontale, les coudes à 90°.
- Emmenez le plus loin possible vers l'arrière les bouteilles d'eau (contenance au choix), tout en gardant les bras à l'horizontale et les coudes à 90°.
- Gardez toujours votre dos droit, en auto-grandissement. Ne pas creuser le bas du dos.
- Revenez lentement en position initiale puis recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions.

6

LE PONT

ABDOMINAUX • DOS • FESSIERS



- Allongez-vous au sol, vos mains tendues le long du corps, vos pieds à la largeur du bassin.
- Levez votre bassin vers le plafond en serrant vos fesses, jusqu'à ce que le segment genoux / bassin / dos / épaules soit parfaitement aligné. Ne pas s'aider de ses bras pour effectuer le mouvement.
- Maintenir la position de 5 à 10 secondes, puis redescendez lentement en position initiale sans toucher le sol et recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions.
- Expirez sur la montée et inspirez sur la descente.

7

A 4 PATTES

ABDOMINAUX • DOS • FESSIERS



- Vos mains sont à la largeur des épaules et vos jambes à la largeur du bassin.
- Le dos reste toujours droit : alignement de la tête, de la colonne vertébrale et du bassin. Votre tête regarde le sol. Ne pas creuser votre région lombaire.
- Levez votre jambe jusqu'à 90° au maximum pour emmener votre talon vers le plafond, tout en serrant vos fesses lors de la montée.
- Redescendez lentement en position initiale sans que le genou touche le sol puis recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions de chaque côté.
- Expirez sur la montée lors de l'effort et inspirez sur la descente.

8

LE GAINAGE

ABDOMINAUX • DOS • FESSIERS



- Vos mains sont à la largeur des épaules et vos jambes à la largeur du bassin.
- Le dos reste toujours droit : alignement de la tête, de la colonne vertébrale et du bassin. Votre tête regarde le sol. Ne pas creuser votre région lombaire.
- Levez simultanément votre jambe et votre bras opposé, en essayant de les pousser le plus loin possible, tout en gardant l'alignement à l'horizontale.
- Maintenir la position de 5 à 10 secondes, puis redescendez lentement en position initiale sans toucher le sol. Recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions de chaque côté.

9

LE LEVER DE CHAISE

CUISSES • FESSIERS

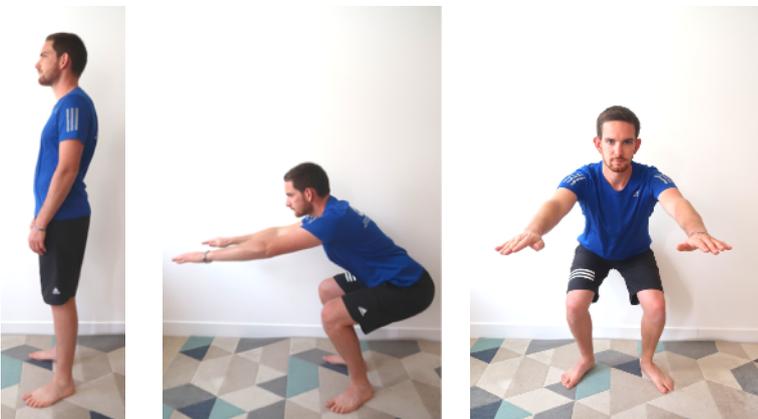


- Asseyez-vous sur le bord de la chaise, vos pieds écartés à la largeur du bassin.
- Se lever complètement en contractant vos muscles fessiers pour vous redresser.
- Revenir en position initiale sans se rasseoir complètement mais juste en frôlant le support de celle-ci. Puis recommencez. Faire 10 répétitions.
- Expirez sur la montée lors de l'effort et inspirez sur la descente.

10

LE SQUAT N°1

FESSIERS • CUISSES



- Debout, écartez vos pieds un peu plus large que le bassin, légèrement ouverts vers l'extérieur.
- Poussez vos fesses en arrière et descendez entre 45 et 90°, tout en gardant les genoux légèrement orientés vers l'extérieur.
- Gardez toujours votre dos bien droit, sans creuser votre région lombaire. Votre tête reste dans l'alignement de votre colonne vertébrale, le regard légèrement vers le sol.
- Remontez lentement en position initiale en contractant vos muscles fessiers puis recommencez le mouvement. Faire 10 répétitions.
- Inspirez sur la descente et expirez sur la montée lors de l'effort.

11

LE SQUAT N°2

CUISSES • EPAULES • FESSIERS



- Mêmes consignes que l'exercice précédent n°10.
- Une bouteille d'eau tenue avec les deux mains ou dans chaque main (contenance au choix).
- Descendez entre 45 et 90°, tout en poussant vos fesses vers l'arrière.
- Gardez toujours votre dos bien droit, sans creuser votre région lombaire.
- Remontez en contractant les muscles fessiers et en emmenant la/les bouteille(s) d'eau le plus haut possible.
- Revenir en position initiale puis recommencer le mouvement. Faire 10 répétitions.

- Inspirez sur la descente et expirez sur la montée lors de l'effort.

12

LE SUPERMAN

CUISSES • DOS • FESSIERS



- Allongez-vous au sol, sur le ventre. Les jambes tendues vers l'arrière et les bras le long du corps. Les paumes de mains regardant le plafond.
- Monter le torse et les jambes, tout en faisant attention à garder la tête vers le sol pour ne pas avoir de douleurs au niveau cervical.
- Maintenir la position de 5 à 10 secondes puis revenez lentement en position initiale. Recommencer le mouvement. Faire 10 répétitions.

13

L'ÉQUILIBRE N°1

ABDOMINAUX • CUISSES



- Se mettre en équilibre sur le pied de votre choix.
- Levez une jambe et amenez votre coude à toucher le genou opposé, en pliant légèrement votre buste en avant et en contractant vos abdominaux. Puis allez chercher le plus loin possible en diagonale l'extension, en essayant de vous grandir.
- Revenez lentement en position initiale puis recommencer le mouvement. Faire 10 répétitions sur chaque pied.

14

L'ÉQUILIBRE N°2

ABDOMINAUX



- Se mettre en équilibre sur le pied de votre choix.
- Venir toucher avec la pointe du pied seulement les 4 rouleaux, tout en gardant votre équilibre et votre poids sur le pied d'appui. Essayez de garder le dos droit.
- Contractez vos abdominaux en rentrant le ventre durant l'exercice.
- Une fois les 4 rouleaux touchés, recommencez avec l'autre pied. Faire 10 répétitions.
- Astuce : pour vous stabiliser, mettez vos mains à l'horizontale.

15

L'ÉQUILIBRE N°3

ABDOMINAUX



- Se mettre en équilibre sur le pied de votre choix ou pour plus de facilité, les pieds collés l'un derrière l'autre.
 - Déplacez les rouleaux de la chaise gauche à la chaise droite, tout en gardant votre équilibre sur le pied d'appui.
 - Contractez vos abdominaux en rentrant le ventre.
- Une fois les rouleaux déplacés sur l'autre chaise, recommencez avec l'autre pied. Faire 10 répétitions.
 - Astuce : pour vous stabiliser, mettez vos mains à l'horizontale.

16

L'ÉQUILIBRE N°4

ABDOMINAUX



- Se mettre en équilibre sur le pied de votre choix ou pour plus de facilité, les pieds collés l'un derrière l'autre.
- Lancez le rouleau au mur, tout en gardant l'équilibre sur votre pied d'appui. Le rouleau ne doit pas tomber par terre.
- Contractez vos abdominaux en rentrant le ventre.
- Faire 10 lancers sur un pied puis recommencer avec l'autre pied.

17

L'ETIREMENT N°1

CUISSES



- Debout face à la chaise, posez un pied sur celle-ci. Vos deux pieds doivent être dans l'axe de votre corps. La jambe posée sur la chaise doit être tendue.
- Inspirez et penchez-vous vers l'avant, tout en gardant votre dos droit, en auto-grandissement. Pour cela, tendez vos mains vers l'avant à l'horizontale et essayer d'aller chercher le plus loin possible. Ramenez votre pointe de pied vers vous.
- Vous devez ressentir une légère tension derrière la cuisse et le mollet. Maintenir la position de 30 à 45 secondes, puis changer de jambe. Faire 3 répétitions de chaque côté.

18

L'ETIREMENT N°2

ABDOMINAUX



- Allongez-vous au sol, les jambes tendues vers l'arrière. Vos paumes de mains à plat devant vous.
- Inspirez et relevez lentement votre tête et votre buste, tout en gardant le bassin en contact avec le sol. Plus vous serez souples et plus vous pourrez rapprocher vos mains de votre bassin, pour augmenter l'extension de votre dos.
- Vous devez ressentir une légère tension aux niveau des abdominaux. Maintenez la position de 30 à 45 secondes. Faire 3 répétitions.
- Attention, vous ne devez pas ressentir de douleurs dans le dos. Auquel cas, faites l'exercice sur les avant-bras, les coudes à 90°.

19

L'ETIREMENT N°3

EPAULES



- Debout, le bras tendu au mur.
- Inspirez et effectuez lentement une rotation de votre buste du côté opposé au mur.
- Ressentir l'étirement au niveau de la poitrine et plus précisément du grand pectoral. Maintenir la position de 30 à 45 secondes. Puis changer de côté.
- Garder le dos droit, en auto-grandissement.
- Vous pouvez faire varier la hauteur de votre main pour étirer toutes les parties du grand pectoral.

20

L'ETIREMENT N°4

COU



- Assis ou debout.
- Réalisez 6 étirements : rotation à gauche puis à droite, flexion en avant et extension en arrière, inclinaison latérale à gauche puis à droite.
- Maintenir la position de 30 à 45 secondes. 1 répétition suffit pour chaque étirement.
- Gardez les épaules basses et relâchées pour ressentir davantage l'étirement au niveau des muscles des épaules (trapèzes). Attention, y aller lentement et progressivement sur la région cervicale.