

# Séquence «sédentaires»

## Pause active en position assise

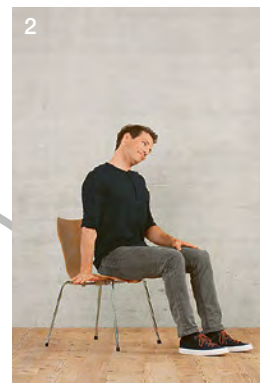
Faire chaque exercice une fois lentement et avec précision.



Pointe des pieds 5 fois



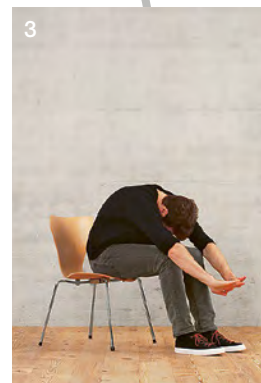
Posez vos mains sur vos yeux.



Nuque (stretching)  
droite-gauche



Jambes et fessiers (stretching) droite-gauche



Dos (stretching)

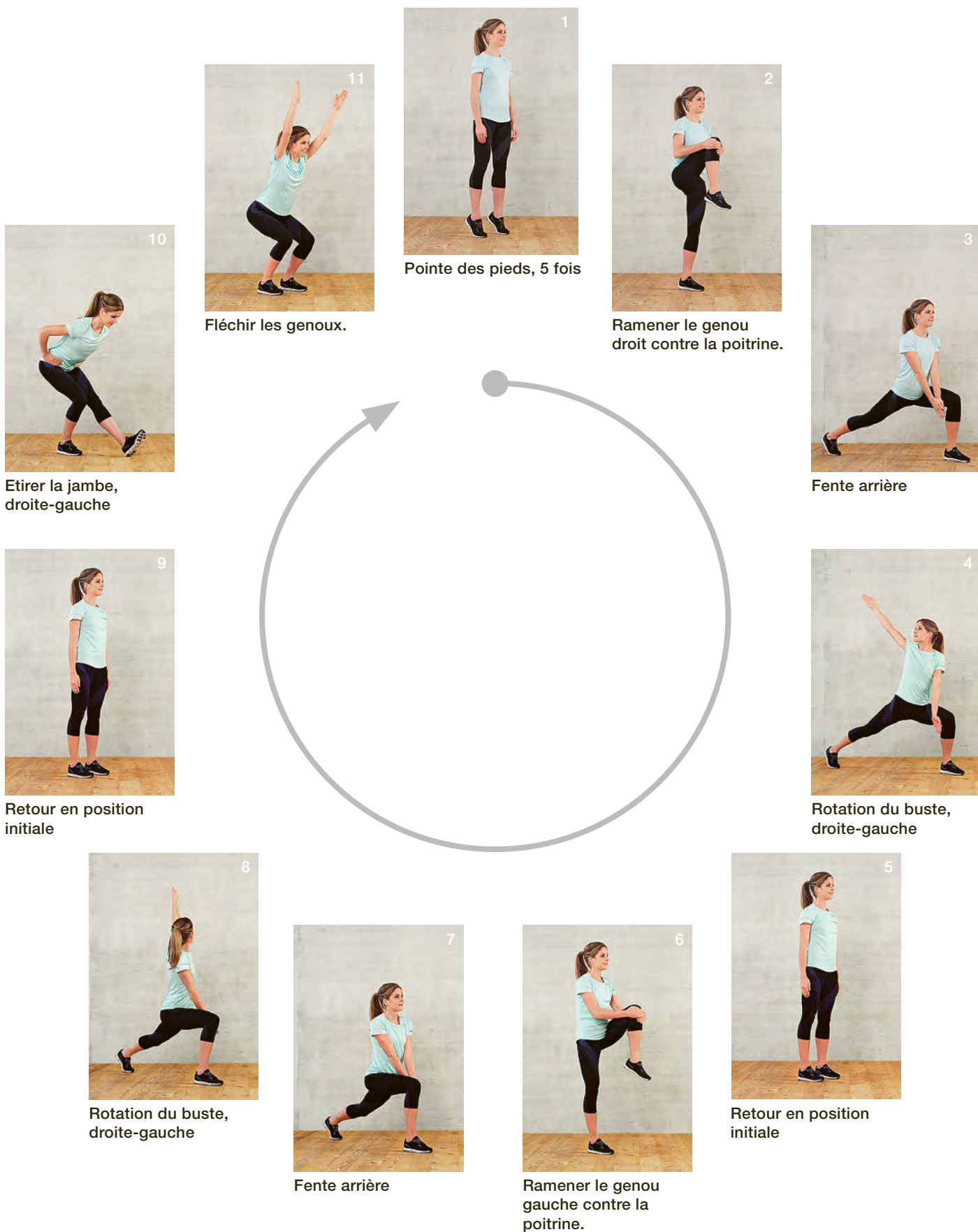


Rotation du buste droite-gauche

# Séquence «échauffement»

Séquence de mobilisation pour un échauffement ou une pause active

Répétez la séquence jusqu'à ce que vos muscles soient échauffés.



Autres exercices et vidéo de la séquence:  
[www.suva.ch/mouvement](http://www.suva.ch/mouvement)

**suva**



Mini-band



Pédalage



Essuie-glaces



Ouverture latérale



Flexion du biceps



Extension du triceps



Rotation externe de l'épaule vers le bas



- Force

● Stabilité

● Mobilité

● Coordination
- Mobilisation

● Equilibre

● Relâchement

Ballon de gymnastique



Flexions des genoux avec mini-band



Crunchs en appui latéral



Appui latéral avec mini-band



Extension du tronc



Extension du dos



Mobilisation du dos



Traction frontale des genoux



Pont



Rouleau de massage



En équilibre sur le rouleau



Massage des mollets



Partie postérieure d'une cuisse



Fessiers/Rotateurs externes



Face externe de la cuisse



Relâchement de la région lombaire



Etirement du grand dorsal



Mobilisation de la musculature dorsale



Mobilisation des muscles pectoraux et scapulaires



## 4 exercices de relaxation pour combattre le stress et les maux de tête

### 1. Respiration

Portez votre attention sur votre respiration. Asseyez-vous bien droit et relâchez les épaules et les bras. Posez les mains sur le ventre. Inspirez profondément par le nez et concentrez-vous sur la façon dont votre ventre se gonfle. Retenez votre respiration pendant 2 ou 3 secondes. Expirez par la bouche. Retenez votre respiration pendant 2 ou 3 secondes.

Répétez l'exercice trois fois de suite. Puis respirez à nouveau normalement.



### 2. Parenthèse

Utilisez la force de vos pensées et laissez-vous guider par votre imagination. Fermez les yeux (si vous en ressentez l'envie), laissez-vous aller en arrière pendant quelques secondes et visualisez un événement, un paysage, une personne qui vous inspire des sentiments agréables.



### 3. Un baume pour les yeux

Cet exercice est idéal si vous vous sentez fatigué ou si vous avez les yeux qui brûlent. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer. Placez-les ensuite en coque sur vos yeux et fermez les yeux. Respirez profondément et calmement en pensant à vos yeux. Au bout d'un moment, enlevez vos mains et ouvrez lentement les yeux.



### 4. Etirer et détendre la nuque

Position de départ: debout, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur.

Position d'étirement: penchez la tête à droite, maintenez la position pendant une vingtaine de secondes jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque, puis faites de même à gauche.



## Position assise

Pour ménager votre santé, veillez à la position que vous adoptez quand vous êtes assis, que ce soit devant votre ordinateur, dans votre voiture, dans le train ou sur votre canapé.

## Moins s'asseoir – bouger plus

La position assise sollicite davantage le dos que la position debout. Il est donc important:

- d'avoir une position assise dynamique (autrement dit de changer régulièrement de position);
- de se lever régulièrement (pour faire une pause, pour aller à l'imprimante, pour téléphoner, etc.).

## 3 exercices pour une assise active

### 1. Se lever

Levez-vous régulièrement – au moins toutes les demi-heures – et étirez-vous.



### 2. Se détendre

Penchez-vous vers l'avant en relâchant les bras et en laissant aller la tête.

Variante: saisissez vos talons avec les mains et poussez le dos vers le haut (dos rond).



### 3. Se tourner

Tournez le haut du corps lentement à gauche, puis à droite. Croisez les jambes dans le sens inverse (quand vous vous tournez vers la droite, croisez la jambe droite sur la gauche). Maintenez la position de chaque côté pendant 20 secondes. Gardez la tête bien droite.



Ces exercices peuvent se pratiquer à tout âge et être répétés plusieurs fois par jour. Vous n'avez pas besoin de programme d'entraînement.

### Round de boxe



Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, tête et dos bien droits, jambes pliées à angle droit. Poussez alternativement vos bras en avant comme si vous vouliez boxer avec quelqu'un. Ne tendez **pas** complètement les bras. Au bout d'un moment, vous pouvez aussi accompagner le mouvement avec le haut du corps. Répétez l'exercice une ou deux fois pendant au moins une minute. Variante: debout, genoux légèrement fléchis.

### Bon pour la nuque



Asseyez-vous, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur. Position d'étirement: penchez la tête pendant une vingtaine de secondes à droite, puis à gauche jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque. Répétez l'exercice trois à cinq fois.

### Main contre main



Pressez vos mains l'une contre l'autre à hauteur de poitrine jusqu'à ce que vos bras et vos mains commencent à trembler. Continuez de respirer normalement. Veillez à ne pas hausser les épaules et à les garder bien relâchées! Maintenir la pression pendant 30 secondes. Répétez l'exercice deux ou trois fois.

### En boule



Asseyez-vous bien droit sur une chaise, pieds dans le prolongement des hanches, jambes à angle droit. En expirant lentement, déroulez le dos, vertèbre par vertèbre, laissez tomber votre tête vers le bas et placez vos avant-bras sous vos cuisses. Maintenez cette position pendant quelques secondes. En inspirant lentement, redressez-vous en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre. Ne relevez la tête qu'après avoir retrouvé votre position initiale (dos et tête bien droits). Répétez l'exercice cinq à sept fois.

### Planche



Asseyez-vous bien droit, jambes tendues devant vous. Contractez vos fessiers et redressez lentement le bassin sans pour autant vous lever. Imaginez que vous êtes une planche: gardez le haut du dos collé au dossier de votre chaise. Répétez l'exercice cinq à dix fois.

### Roue dentée



Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches. Faites lentement basculer le bassin d'avant en arrière et inversement. Répétez l'exercice dix à quinze fois.

### Rotor



Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches. Tournez lentement le haut du corps de gauche à droite sans bouger le bassin. La tête accompagne le mouvement. Répétez l'exercice dix à quinze fois.

### Pédalo



Appuyez-vous sur les talons. Inclinez alternativement le pied droit et le pied gauche vers l'avant, puis vers l'arrière. Variante: pieds en l'air. Répétez l'exercice dix à quinze fois.

### S'étirer



Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit. Tendez alternativement le bras droit et le bras gauche vers le plafond, puis inclinez-le vers le côté opposé. Étirez-vous de tout votre long. Maintenez la position pendant quelques secondes. Répétez l'exercice dix à quinze fois.

### Etirer les épaules



Asseyez-vous sur l'avant de votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit. Joignez les mains dans le dos, bras tendus. Tirez les bras vers le haut et vers l'arrière. Maintenez la position pendant dix à quinze secondes. Répétez l'exercice trois à cinq fois.



## Exercices de renforcement pour tous les jours

Les consignes suivantes sont applicables à tous les exercices:

### 1. S'échauffer

Echauffez vos muscles et votre système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trotinant, en sautant, etc.).

### 2. Respirer correctement

Respirez avec régularité pendant tout le mouvement. Ne retenez jamais votre souffle.

### 3. Bouger lentement

Exécutez les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle de vos gestes.

### 4. Répéter le mouvement

Dans l'idéal, répétez le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.

### 5. S'étirer

Etirez-vous après les exercices de renforcement afin de vous détendre.

Position de départ

Position finale

#### Stabilité globale du tronc



Appui facial sur les avant-bras, contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu (éviter de creuser le dos!), tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum; garder le corps stable.



Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. S'appuyer éventuellement contre un mur pour éviter tout mouvement de rotation.



Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter toute rotation du bassin vers l'arrière.



Position couchée dorsale, une jambe fléchie, l'autre tendue.



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol, cuisses et tronc alignés.

#### Musculature dorsale



Position couchée ventrale, jambes tendues. Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras en U à hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.



Lever le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en faisant glisser les omoplates vers le bas et à l'intérieur pour stabiliser la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.



A plat ventre, les bras et les jambes tendus.



Lever un bras et la jambe opposée à 10 ou 15 cm du sol puis changer de bras et de jambe. Répéter ce mouvement en alternance en gardant la tête légèrement levée dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## Exercices de renforcement pour tous les jours

Position de départ

Position finale

### Grand droit



Sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus, les paumes des mains tournées en direction des pieds.



Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates aient décollé du sol en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

### Muscles transverses



Sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus à la hauteur de la cuisse gauche ou droite.



Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates aient décollé du sol, en passant les deux bras à droite ou à gauche des genoux et en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

### Musculature des bras et des épaules



Appuis faciaux sur les genoux, les bras tendus. Le dos est plat et les mains sont à la hauteur des épaules.



Plier et tendre alternativement les bras. Garder le dos plat durant tout l'exercice.

### Abducteurs



En position allongée sur le flanc, la jambe au sol repliée, l'autre jambe tendue en l'air, la main de dessus appuyée sur le sol.



Lever et baisser la jambe, sans jamais toucher le sol ni l'autre jambe.



En position allongée sur le flanc, la jambe de dessus est pliée et repose sur le sol, la jambe de dessous est tendue et décollée du sol, la main de dessus appuyée sur le sol.



Lever et baisser la jambe de dessous sans jamais toucher le sol.

## S'étirer après l'entraînement

Les consignes suivantes s'appliquent à tous les exercices.

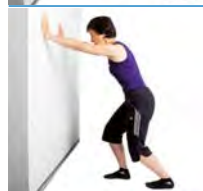
### 1. Comment s'étirer?

Mettez-vous dans la position indiquée puis étirez-vous dans la direction de la flèche jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans le muscle concerné, en veillant à ce que la sensation d'étirement reste toujours agréable. Evitez les mouvements brusques. Etirez toujours le côté droit et le côté gauche.



#### Muscles des mollets

Les deux talons reposent sur le sol. La jambe arrière est tendue. Basculer le bassin vers l'avant.



#### Tendon d'Achille

Les deux talons reposent sur le sol. Pousser le genou arrière vers le bas et vers l'avant.



#### Musculature des hanches

Basculer le bassin vers l'avant. La jambe croisée doit rester pliée à angle droit.



#### Muscles de la face antérieure des cuisses

Basculer le bassin vers l'avant. Tirer doucement la cuisse vers l'arrière/le haut en pressant le dos du pied contre la main. Le genou reste à l'horizontale.

### 2. Combien de temps?

Maintenez la position d'étirement pendant 30 à 60 secondes.

### 3. Détendez-vous!

Respirez tranquillement et régulièrement en concentrant votre attention sur le muscle à étirer.



#### Muscles de la face postérieure des cuisses

Détendre la jambe à étirer (à l'aide d'un linge si nécessaire) et l'attirer vers soi. La jambe au sol reste tendue. Ne pas dévier le bassin.



#### Muscles de l'intérieur des cuisses

Laisser tomber le genou en direction du sol. Garder les pieds joints. Le cas échéant, accentuer l'étirement en pressant les mains contre les genoux.



#### Muscles du bas du dos

Enrouler le bassin et tirer les genoux vers la poitrine.



#### Muscles des hanches et du thorax

Tourner le genou et le bassin dans la direction opposée au thorax. Les épaules restent au sol. La main est sur le genou, le genou repose sur le sol, la tête est tournée vers le bras tendu.



#### Muscles des épaules

Tirer les épaules vers le sol et les fesses vers l'arrière.



# Programme de fitness de la Suva

## Equilibre sur une jambe



Balancer la jambe d'avant en arrière. 30 secondes de chaque côté, 1-2 séries

## Pas de funambule



Cinq pas en avant, puis cinq pas en arrière. Placez le talon juste devant les orteils. 1-2 séries

## Flexion dynamique



Accroupissez-vous et relevez-vous, le buste bien droit. 30-60 secondes, 1-2 séries

## Planche sur les avant-bras



Levez un pied, maintenez la position quelques secondes. Le corps reste stable. 30-60 secondes, 1-2 séries

## Demi-pont



Soulevez le bassin, contractez les fessiers et maintenez la position. 30-60 secondes, 1-2 séries

## Axe des jambes (stabilisation)



Sautez latéralement d'une jambe sur l'autre. 20-30 sauts, 2 séries



## Fesses et ischio-jambiers (stretching)



Posez la cheville sur le genou opposé. Penchez le buste en avant en gardant le dos droit. Faites cinq respirations de chaque côté.



Tendez la jambe, penchez le buste en avant. Faites cinq respirations de chaque côté.

## Hanches et jambes (stretching et maintien)



Etirez une jambe en arrière. Fléchissez le genou opposé sans dépasser la pointe du pied. 30 secondes de chaque côté, 1-2 séries

## Adducteurs (stretching)



Fléchissez sur une jambe en transférant le poids du corps, le genou est à l'aplomb du pied. Faites cinq respirations de chaque côté.

## Retour veineux



Dressez-vous sur la pointe des pieds. 5-10 fois, 1-2 séries

## Dos (stretching)



Croisez les mains derrière les genoux, relâchez le dos et la nuque. Faites cinq respirations.

## Muscles pectoraux (stretching)



Tendez un bras en arrière, la main touche le mur. Faites cinq respirations de chaque côté. 1-2 séries

## Buste (mobilisation)



Etirez alternativement le bras droit et le bras gauche en arrière. Le buste accompagne le mouvement, le regard suit la main. 30-60 secondes



## Nuque (stretching)



Inclinez la tête sur le côté. Faites cinq respirations de chaque côté.

## Palming



Posez vos mains sur vos yeux sans appuyer. Faites dix respirations.

## Cardio 2 à 3 minutes

Course sur place  
Ramenez les talons aux fesses avec une bonne extension des hanches.



## Les 5 tibétains

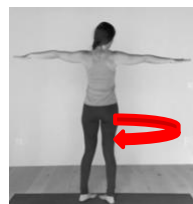
5 exercices de yoga pour améliorer votre forme physique et mentale (stimule vos centres énergétiques).

Exécution de 3 / 5 ou 11 X  
2 à 3 fois par semaine

## Tournez sur vous-même

Debout, bras tendus dans le prolongement des épaules, paumes vers le bas. Tournez sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre.

Fixez un point avec les yeux et le chercher à chaque tour.



Augmente la vitesse de l'énergie du corps, améliorer l'équilibre et permet d'évacuer l'énergie négative.

1

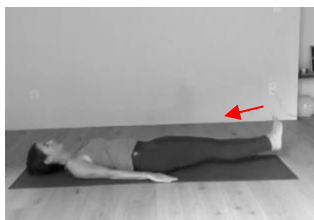
À la fin, joignez les mains sur la poitrine et fixez les pouces jusqu'à la fin du vertige, puis tendre les mains le long du corps et respirez calmement.

## Le clic clac

abdos - cou

Allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes à plat contre le sol, doigts serrés.  
Inspirez en redressant la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine tout en tendant les jambes jusqu'à la verticale.

Attention : Le dos doit rester plaqué au sol !



Variante 2 plus facile, montez jambes fléchies.

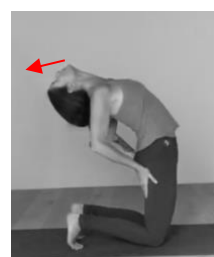
2

À la fin, plier les genoux et poser les mains sur les genoux, respirez calmement

## L'arc

fléchisseurs hanches - abdos - cou

À genoux, en appui orteils, corps droit, placez les mains sous les fesses, menton sur la poitrine : Inspirez et se pencher en arrière, menton vers le plafond, expirez revenir en avant. Attention : Ne pas exagérer la cambrure du bas du dos !



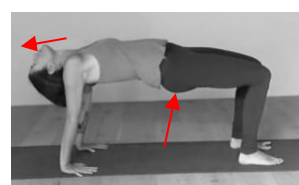
3

À la fin, assis sur vos talons, tendez les bras en avant en les posant au sol, détendez-vous.

## La table basse

épaules - dos - fessiers

Assis les jambes tendues devant soi, largeur de hanches, mains au sol, doigts vers l'avant, menton poitrine. Inspirez, pliez les genoux et amenez le bassin vers les mollets, puis vers le haut, amenez la tête dans le prolongement de la colonne, en expirant retournez à la position initiale.



4

À la fin, assis jambes fléchies, bras sur les genoux, arrondissez le dos en vous penchant en avant, détendez-vous.

Variante 2 plus facile

## La montagne

épaules - arr. jambes

De la position à 4 pattes, inspirez, formez une montagne avec votre corps, tête en bas, expirez le bassin descend vers le sol, les épaules roulent en arrière (si possible, genoux et cuisses ne touchent pas le sol). Problème de dos = variante 2



5

# La santé par le mouvement

© Défayes Manuela 2020

Thera-Band

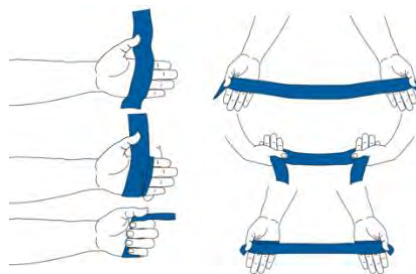
## Couleur et résistance

**Jaune** = facile

**Rouge** = moyen

**Vert – bleu** = difficile

Fixation : bande sur la paume de la main, extrémité vers le petit doigt, enroulez la bande autour de la main et fixer la avec le pouce.



**Renforcement**  
Bras, épaules,  
coordination

1

### Flexion des bras Exercice de base



Position de départ (a)



Position finale (a)

**Exercice de base (a)**  
Position debout, avec un pied en avant sur le milieu de la bande.  
Les paumes des mains montrent vers le haut. Pliez et allongez les coudes.

### Variante



Position finale (c)

**Variante (b)** (sans illustration)  
Comme (a) mais pliez les genoux pendant l'exercice.  
**Variante „pelleteuse“ (c)** Comme (a) mais bougez les bras vers l'avant et le haut en pliant les coudes.

**Renforcement**  
Bras, épaules,  
coordination

2

### Porte coulissante



Position de départ (a)



Position finale (a)

**Exercice de base (a)**  
Position sur le milieu de la bande.

Levez et écartez les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules (mouvement coulissant) et repliez les.

**Variante (b)** (sans illustration): Comme (a) avec flexion des genoux.

**Renforcement**  
Extenseur du  
bras

3

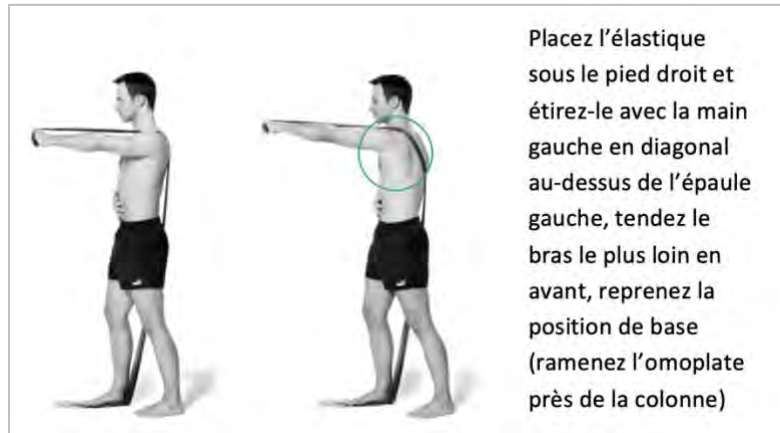
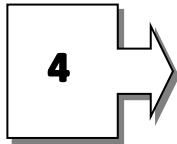


Placez l'élastique sous le pied, jambes légèrement écartées. Posez l'avant-bras sur la tête, tendez l'avant-bras et gardez le contact avec la tête.

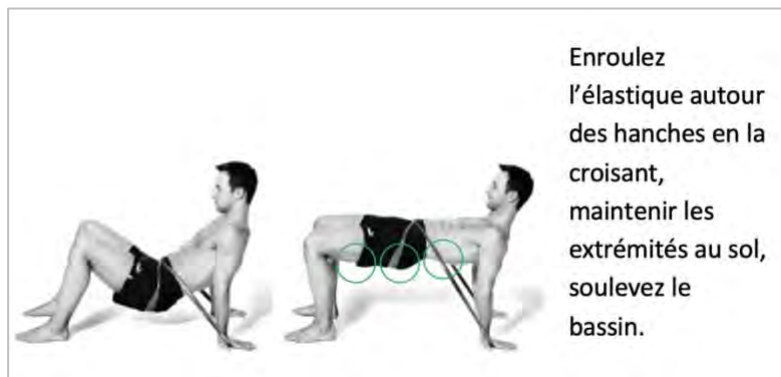
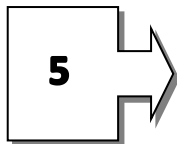
Buste stable et contractez abdos – fessiers. Expirez à l'effort



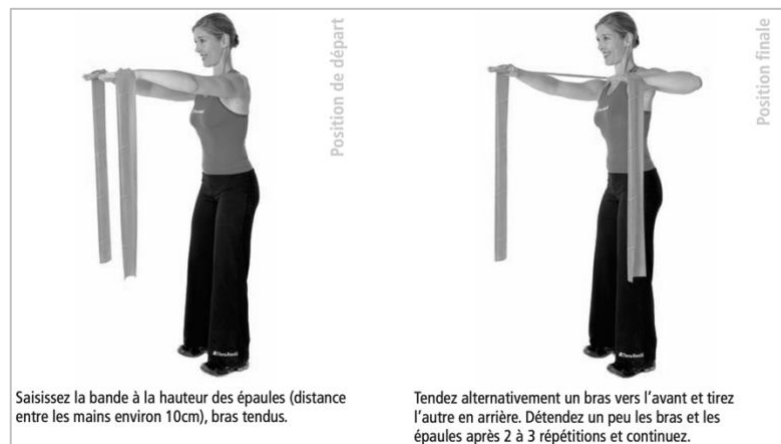
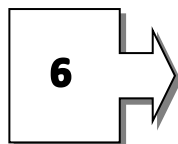
**Coordination**  
omoplate et  
thorax



**Renforcement**  
muscles du dos  
et des fesses



**Renforcement**  
pectoraux



L'entraînement doit se faire sans douleur.

Réaliser les exercices à droite et à gauche en position correcte et exécution lente. Expirez à l'effort. Répétez chaque exercice 10 à 20 fois. Utilisez une Thera-Band adaptée (cf. couleurs). La série complète peut-être répétée 1 à 3 fois.

# Test d'équilibre sur une jambe lors du recrutement

**HEFSM**  
Haute école  
fédérale  
de sport  
Macolin

Information sur le Test de Fitness de l'Armée TFA pour les officiers de recrutement et les experts en sport

Depuis janvier 2006, l'Armée suisse fait passer à ses conscrits un nouvel examen de performance sportive, mis au point par la Haute école fédérale de sport de Macolin. Ce test permet, d'une part, d'attribuer aux conscrits des fonctions adaptées au sein de l'armée et, d'autre part, d'observer l'évolution de la condition physique de la population au fil des ans.

Outre un test d'endurance, un test de la force globale du tronc et un test de la force explosive des membres inférieurs et supérieurs, le TFA inclut un test d'équilibre. Il s'agit du test d'équilibre sur une jambe. L'exercice consiste à se placer en équilibre sur une jambe, puis à fermer les yeux au bout de 10 secondes et enfin à renverser la tête en arrière au bout de 20 secondes, les yeux toujours fermés (fig. 1).



Figure 1: La position d'équilibre requise et les trois phases du test.

## Pourquoi un test d'équilibre parmi les épreuves du TFA?

### 1. Pour attribuer aux conscrits des fonctions adaptées au sein de l'armée

Des études scientifiques ont démontré qu'il existe une corrélation entre les résultats au test d'équilibre sur une jambe et les blessures qui se produisent à l'école de recrues. Dans quelques troupes nécessitant des aptitudes physiques importantes, un certain degré d'équilibre est recommandé aux conscrits s'ils ne veulent pas

s'exposer, pendant l'école de recrues, à un risque de blessures jusqu'à deux fois supérieur.<sup>1</sup> Le test d'équilibre sur une jambe peut donc contribuer largement à optimiser l'affectation des conscrits.

### 2. Pour observer l'évolution de la condition physique de la population au fil des ans

Les composantes de la condition physique sont la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse et l'équilibre.<sup>2</sup> En d'autres termes, la condition physique est l'aptitude à accomplir un travail physique intégrant efficacement endurance, force, souplesse, coordination et composition corporelle.<sup>3</sup> L'équilibre étant, en tant qu'habileté motrice, l'une des composantes de la condition physique et de la capacité de performance sportive, il a pleinement sa place dans le test d'aptitude pour le recrutement.

### 3. Parce que ce test est fiable et validé

Il est scientifiquement prouvé que la station sur une jambe constitue un test d'équilibre fiable.<sup>4</sup> De plus, la corrélation entre ce test, les blessures sportives et les blessures courantes dans l'armée est validée<sup>1,5-7</sup> – à condition toutefois que le test soit réalisé de la manière prescrite. Comme l'a montré une comparaison, ce test donne des résultats aussi concluants que ceux que l'on peut obtenir avec une plaque de mesure de l'équilibre en vente dans le commerce, telle la MFT S3 Check (fig. 2): les deux systèmes permettent de prédire efficacement le risque de blessure des conscrits<sup>8</sup> et ils se sont révélés aussi adaptés l'un que l'autre pour mesurer la qualité d'équilibre d'étudiants en sport.<sup>9</sup>



Figure 2: Appui sur une jambe (gauche) et MFT S3 Check (droite).



## Programme de fitness pour les sportifs

- Un accident est vite arrivé: claquage, déchirure musculaire ou déchirure ligamentaire.
- Une bonne condition physique réduit considérablement le risque d'accident de sport et constitue la base d'une technique efficace.
- Renforcez régulièrement votre musculature et entraînez votre coordination motrice.
- Les exercices choisis pour ce programme de fitness sont conçus pour tous ceux qui veulent améliorer leur condition physique.

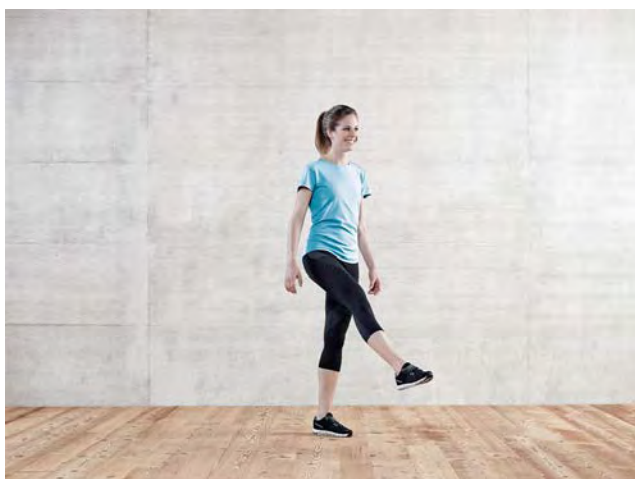
Ce programme d'entraînement basique de 10 à 15 min permet de développer la force, l'équilibre et la souplesse. Nous vous conseillons de le faire deux à trois fois par semaine. Pour un entraînement complet, nous vous conseillons également de travailler l'endurance deux à trois fois par semaine pendant 20 min au minimum.

Les exercices proposés peuvent s'effectuer avec différents niveaux de difficulté. Si vous constatez qu'un exercice est trop facile ou trop difficile pour vous, changez de niveau.

### Important

- Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice.
- Ce programme est conçu pour des individus en bonne santé. Si vous avez des doutes sur votre état de santé, demandez conseil à votre médecin avant de commencer.

### Exercices d'équilibre



#### Equilibre sur une jambe

##### Niveau 1

- Tenez-vous en équilibre sur une jambe.
- Balancez la jambe libre d'avant en arrière.

30 secondes de chaque côté, 1–2 séries





### Niveau 2

- Balancez la jambe libre d'avant en arrière.
- Effectuez simultanément des battements des bras sur le côté.

30 secondes de chaque côté, 1–2 séries



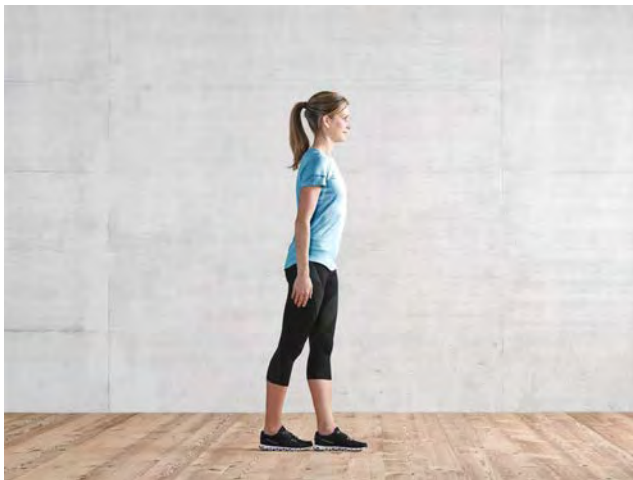
### Niveau 3

- Même exercice (voir niveau 2).
- Pour augmenter la difficulté, placez une serviette de bain roulée sous vos pieds.

30 secondes de chaque côté, 1–2 séries

### *Remarques (valables pour tous les niveaux)*

- Se tenir droit.
- Regarder droit devant soi.
- La jambe d'appui est légèrement fléchie.



### **Pas de funambule (marche)**

#### Niveau 1

- Faites cinq pas en avant, puis cinq pas en arrière. Placez le talon directement devant la pointe des orteils.

1–2 séries



### Niveau 2

- Faites cinq pas en avant, puis cinq pas en arrière. Placez le talon directement devant la pointe des orteils.
- Après chaque pas, dressez-vous brièvement sur la pointe des pieds.

1–2 séries



### Niveau 3

- Refaites l'exercice 1, mais avec les yeux fermés.

1–2 séries

*Remarques (valables pour tous les niveaux)*

- Se tenir droit.
- Regarder droit devant soi.

## Exercices de renforcement



### Squat du skieur

#### Niveau 1

- Pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules. Fléchissez les jambes.
- Avant-bras fléchis à la hauteur des genoux. Sans toucher les genoux!

Femmes: 30 secondes. Hommes: 40 secondes

1–2 séries



#### Niveau 2

- Même exercice (voir niveau 1).
- Déplacez le poids du corps d'une jambe sur l'autre.

Femmes: 50 secondes. Hommes: 70 secondes  
1–2 séries



#### Niveau 3

- Même exercice (voir niveau 1).
- Déplacez le poids du corps d'une jambe sur l'autre.
- Essayez de faire un saut de temps en temps (comme sur un tremplin).

Femmes: 75 secondes. Hommes: 100 secondes  
1–2 séries

*Remarques (valables pour tous les niveaux)*

- L'écartement des genoux est le même que celui des pieds.
- L'angle des genoux reste constant à 90°.



### **Planche sur les avant-bras (dos et épaules)**

#### Niveau 1

- Mettez vous en position de planche, tendez les jambes, contractez les fessiers.
- Rentrez le ventre.
- Les coudes sont à l'aplomb des épaules.
- La tête et la colonne vertébrale sont parfaitement alignées.



- Pour augmenter la difficulté, effectuez un léger mouvement d'avant en arrière avec le haut du corps.

Femmes: 20 secondes. Hommes: 30 secondes  
1–2 séries



#### Niveau 2

- Même exercice (voir niveau 1).
- Pour accroître la difficulté, levez un pied à 5 cm du sol et maintenez la position pendant 2 secondes ou levez une jambe et maintenez la position pendant 20–30 secondes.

Femmes: 40 secondes. Hommes: 60 secondes  
1–2 séries



#### Niveau 3

- Même exercice (voir niveau 1).
- Pour accroître la difficulté, levez un pied à 5 cm du sol et maintenez la position pendant 2 secondes ou levez une jambe et maintenez la position pendant 20–30 secondes.

Femmes: 60 secondes. Hommes: 75 secondes.  
1–2 séries

#### *Remarque (valable pour tous les niveaux)*

- Le corps est parfaitement aligné.



## Demi-pont (abdos et fessiers)

### Niveau 1

- Allongez-vous sur le dos, fléchissez les genoux.
- Soulever le bassin, contractez les fessiers et maintenez la position.
- Les cuisses sont dans l'alignement du dos.

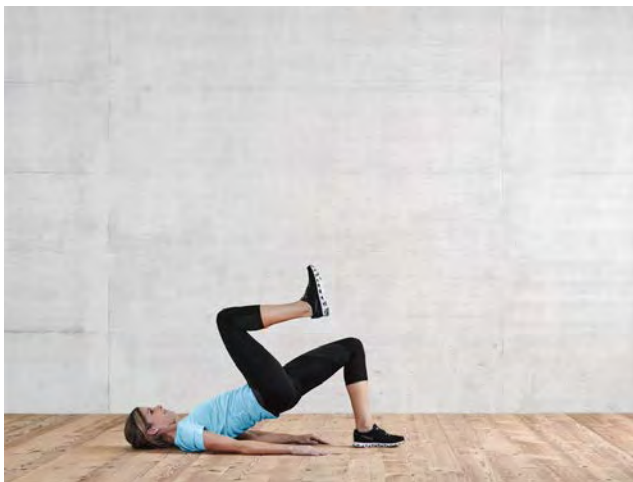
30 secondes, 1–2 séries



### Niveau 2

- Même exercice (voir niveau 1).
- Levez alternativement un pied à 5 cm du sol.
- Gardez le bassin droit.

30 secondes, 1–2 séries



### Niveau 3

- Même exercice (voir niveau 1).
- Fléchissez alternativement un genou en direction de la poitrine.

30–60 secondes, 1–2 séries

*Remarque (valable pour tous les niveaux)*

- Contracter le buste et les fessiers pendant tout l'exercice.

## Exercices de stabilisation de l'axe des jambes



### Sauts latéraux (explosivité et stabilité)

- Faites des sauts latéraux sur vos deux jambes en avançant le long d'une ligne imaginaire.

10–20 sauts, 1–2 séries



### Niveau 2

- Faites des sauts latéraux d'une jambe sur l'autre en avançant le long d'une ligne imaginaire.
- Balancez la jambe libre. La semelle de votre chaussure ne doit pas toucher le sol.

20–30 sauts, 2 séries



### Niveau 3

- Faites des sauts latéraux sur une seule jambe en avançant le long d'une ligne imaginaire.
- Pour accroître la difficulté, augmentez progressivement la longueur des sauts.

10 sauts par jambe, 2 séries

### Remarques (valables pour tous les niveaux)

- Se concentrer pour éviter de vaciller.
- Amortir l'impact en fléchissant légèrement les genoux.
- Contrôler l'axe des jambes (pied, genou, hanche dans le même alignement, jambes droites).



## Exercices d'étirement



### Fléchisseurs de la hanche (stretching)

- Faites un grand pas en avant, genou au sol.
- Déplacez le poids du corps sur le talon avant.
- Posez vos mains sur le genou, étirez le dos.

Faites cinq respirations ou 10–20 secondes de chaque côté, 1–2 séries

### Remarques

- Contracter le buste, rentrer le ventre.
- Se tenir droit.



### Adducteurs (stretching)

- Fente latérale, déplacez tout le poids du corps d'un seul côté.
- Tenez-vous droit.
- La rotule est à l'aplomb du pied.

Faites cinq respirations, 1–2 séries



### Petit et moyen fessiers (stretching)

- Asseyez-vous sur le sol, jambes tendues, prenez appui sur vos mains.
- La jambe gauche reste tendue. Croisez la jambe droite par-dessus la jambe gauche.
- Avec le coude gauche, poussez le genou fléchi vers la gauche.
- Étirez le buste et tournez-vous sur le côté droit.

- Le regard accompagne le mouvement de l'épaule en arrière.

Faites cinq respirations ou 10–20 secondes de chaque côté, 1–2 séries

#### *Remarques*

- Se tenir droit.



#### **Ischio-jambiers (stretching)**

- Croisez les jambes, les genoux sont tendus.
- Penchez-vous en avant en gardant le dos droit.
- Regardez en direction du sol.

Faites cinq respirations ou 10–20 secondes de chaque côté, 1–2 séries



#### **Stretching du dos**

- Dos droit, penchez-vous en avant et croisez les mains derrière les genoux.
- Faites le dos rond et relâchez la nuque. Vous ressentez un agréable étirement dans le dos.
- Intensifiez l'exercice en tendant les jambes.

Faites cinq respirations, 1–2 séries



## Stretching des pectoraux

- Tendez un bras en arrière, la main touche le mur.

Inspirez et expirez profondément cinq fois de suite ...



- ... fléchissez un bras à hauteur de l'épaule.

Inspirez et expirez profondément encore cinq fois de suite.



## Stretching de la nuque (relaxation)

- Relâchez les épaules.
- Inclinez la tête sur le côté, faites cinq respirations.
- Inclinez la tête en avant, faites cinq respirations.

1–2 séries de chaque côté

## JE TESTE MA FORME !

Selon les scientifiques « Le taux de décroissance de la fréquence cardiaque et la période de temps de récupération après un exercice modéré ou intense sont des indicateurs utilisés pour la santé cardio-vasculaire. »

### 1. PRENDRE LES PULSATIONS AU REPOS (SUR 15 SEC. X 4) PLS/MIN.



P1 = Fréquence cardiaque au repos (avant l'effort)



P1

### 2. RÉALISER 30 SQUATS EN 45 SECONDES / PRENDRE LES PLS À LA FIN



Position de départ : debout jambes écartées, largeur de hanche, bras tendus, pieds sur une même ligne et parallèle

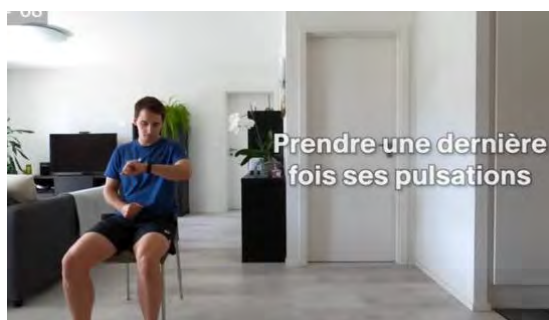
Descendez en fléchissant vos genoux à 90 degrés, CUISSES PARALLÈLES AU SOL

Gardez votre dos droit !

P2 = Fréquence cardiaque à l'effort

P2

### 3. PRENDRE LES PULSATIONS APRÈS UNE MINUTE DE REPOS



P3 = Fréquence cardiaque au repos (après l'effort)



P3

### 4. INDICE DE RUFFIER - DICKSON

$$\text{Indice} = \frac{(P2-70) + 2(P3-P1)}{10}$$

ID < 0 = excellente (adaptation à l'effort)

0 à 2 = très bonne

2 à 4 = bonne

4 à 6 = moyenne

6 à 8 = faible

8 à 10 = très faible

10 < ID = mauvaise

Les sportifs bien entraînés ont une fréquence cardiaque basse au repos ; Ils présentent une meilleure aptitude à l'effort. Un retour rapide de la valeur de votre pouls au repos après l'effort est un gage de bonne condition physique.



### 1. IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR COMMENCER !

L'activité physique ou l'entraînement de l'endurance peut se pratiquer à tout âge.

### 2. OBJECTIF

Améliorer votre endurance a pour but d'améliorer les performances de votre moteur : votre cœur. Avec l'entraînement, il va progressivement battre plus lentement et s'économiser.

### 3. COMMENCER LENTEMENT ET AUGMENTER PROGRESSIVEMENT

3 min. de marche, 3 min. de course durant 20 minutes. Réduire progressivement les temps de marche pour courir 20 minutes sans interruption.

### 4. LA DURÉE DE L'EFFORT PASSE AVANT LA VITESSE

Augmenter la durée de 20 à 30 minutes puis passez à 40 min.

### 5. GÉRER SON RYTHME GRÂCE À LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX

Calculer ses pulsations sur 15'' X 4 = pulsations / minute

FCM = le nombre **maximum** de battements que votre cœur peut effectuer en 1 minute

*Pour un jeune de 16 ans qui travaille à 80% de sa FCM*

**Femmes**  $226 - \text{l'âge} \times 80 \%$                        $(226-16) \times 80 \% = 168 \text{ pls}$

**Hommes**  $220 - \text{l'âge} \times 80 \%$                        $(220-16) \times 80\% = 163 \text{ pls}$

**Rythme d'endurance, être toujours capable de discuter !**

### 6. RÉGULARITÉ

3 séances d'entraînement par semaine au minimum

### 7. VARIER LES PLAISIRS

Vélo, marche de longue durée...

### 8. EXERCICES DE FORCE ET DE SOUPLESSE

Muscler le tronc et étirer les muscles

### 9. MATERIEL ADÉQUAT

Chaussure de jogging adaptée

Dans l'obscurité porter des vêtements réfléchissants

Soutien- gorge approprié

Vêtements amples et "respirant"

### 10. HYDRATATION ET ALIMENTATION APPROPRIÉS

Boire suffisamment avant, pendant et après l'effort

Assurer un apport énergétique équilibré

Ne pas courir l'estomac vide ou plein

## LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM)

ELLE VARIE EN FONCTION

### 1. DE L'ÂGE

En vieillissant la fréquence cardiaque maximale (FCM) diminue

### 2. DU NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Chez une personne bien entraînée Le pouls au repos est plus bas et le cœur est plus gros et bat à l'économie

Personne normale : 70 pls/min      Athlète : 50 pls/min.

### 3. DE LA TEMPÉRATURE DE L'AIR

20° est la température idéale pour pratiquer un sport

! Vêtements adaptés

! Hydratation, permet à votre centre de thermorégulation de maintenir une T° constante.

### 4. DU MOMENT DE LA JOURNÉE

Votre pouls au repos sera plus élevé de 10 battements le soir.

### 5. DU SEXE

Les femmes ont environ 10 battements en plus que les hommes.

### 6. D'AUTRES FACTEURS

État d'âme, stress, taux de caféine, situation hormonale...

mobilesport.ch

Degrés d'intensité en relation avec les différents paramètres de l'entraînement  
(FC<sub>max</sub>: fréquence cardiaque maximale; V<sub>san</sub>: vitesse au seuil anaérobie).

Description de l'intensité	Très basse	Basse	Moyenne	Elevée	Très élevée
<b>Sensation subjective</b> (échelle de Borg, de 6 à 20 points)	6 - 9 points	10 - 12 points	13 - 14 points	15 - 16 points	17 - 20 points
<b>Règle de la conversation</b>	Etre en mesure de chanter	Converser aisément	Echanger des phrases complètes	Paroles entrecoupées	Plus possible de parler
<b>% FC<sub>max</sub></b>	60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
<b>% V<sub>san</sub></b>	55 - 70 %	70 - 80 %	80 - 93 %	93 - 103 %	> 103 %
<b>Filière énergétique primaire</b>	Zone aérobie		Seuil transitoire aérobie-anaérobie		Zone anaérobie
<b>Effets de l'entraînement</b>	Régénération Développement de la capacité de récupération	Développement de la capacité aérobie		Développement de la puissance aérobie	Développement de la capacité anaérobie et de la puissance anaérobie
<b>Méthode d'entraînement</b>	Méthode continue	Méthode continue, méthode continue à durée variable, méthode par intervalles intensive		Méthode par intervalles intensive, méthode intermittente, par répétitions, méthode de compétition	

# MUSCULATION

7 MINUTES ENVIRON

Exercices à faire systématiquement après vos séances de musculation



5 secondes  
deux fois.



10 secondes  
chaque bras



8 à 10 secondes  
de chaque côté



10

10 à 15 secondes



Profitez des temps de repos pour vous étirer et maintenir une bonne circulation sanguine.



10 à 15 secondes



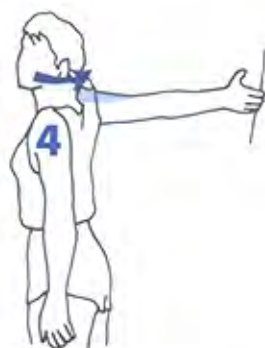
15 à 20 secondes  
chaque jambe



3 à 5 secondes  
deux fois



10 secondes  
de chaque côté



10 secondes  
chaque bras



15 secondes



10 secondes



10 secondes  
de chaque côté



10 secondes  
chaque jambe



10 à 15 secondes  
chaque jambe



15 secondes  
chaque jambe



5 à 10 secondes  
chaque jambe



10 secondes  
chaque bras



15 secondes

Manque de temps ?  
Limitez-vous à :  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11  
3 minutes environ

! contrairement à l'image  
gardez le genou dans l'axe