

# Entretien physique général

(Pour tout âges et tout niveau)

Les séries sont données à titre indicatif, il faut adapter selon le niveau et l'âge des personnes, mais pour un entretien musculaire il est conseillé de faire une série de chaque exercice avec 5 à 10 répétition, de tout le programme, pour un développement musculaire faire 3 à 5 séries de 10 à 20 répétitions.

Conseil: Diviser le programme en 2 ou 3 parties, pour faire chaque jours une partie différente, toujours assouplir les groupes musculaire après chaque séances.

Plusieurs forme de circuit sont possible:

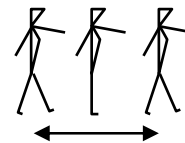
- Cardio-training (développement cardiaque et pulmonaire): Faire le programme sans temps d'arrêt a vitesse modérée, possibilité de diviser le programme en plusieurs parties pour prendre un temps de récupération entre chaque partie.
- Entretien musculaire: faire le programme avec un petit temps d'arrêt entre chaque exercices à vitesse modérée.
- Développement musculaire: Faire un exercice de 3 a 5 série de 10 a 20 répétitions a vitesse rapide avec 30 seconde de repos entre chaque séries et 1 a 2 mn de récupération entre chaque exercices.

## Séance bas du corps (Jambes)

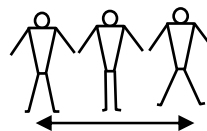
- ✓ Petite course sur place (1mn)



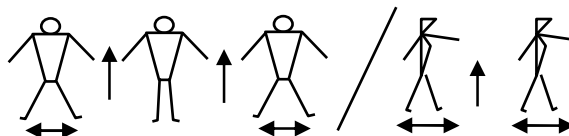
- ✓ Pas chassés, 1 en avant + 1 en arrière X5 jambe D devant X5 Jb G devant



- ✓ Pas chassés cotés, enchaîner pas a droite et pas a gauche X5



- ✓ Petits rebonds sur place en alternant impulsion écart/serré, devant/derrière (1mn)



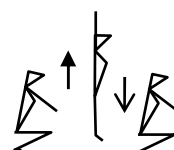
- ✓ Montée de genoux enchainés droite/gauche sur place X30



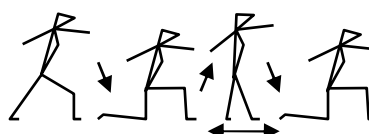
- ✓ Flexion de jambes en arrière (Talons/fesses) enchainées droit/gauche X30



- ✓ 1/2 flexion de jambes (squat) dos bien droit + saut extension X10



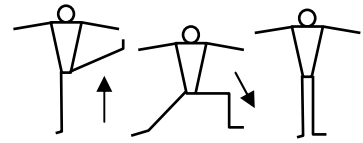
- ✓ Fente en alternant jambe droite et jambe gauche X10



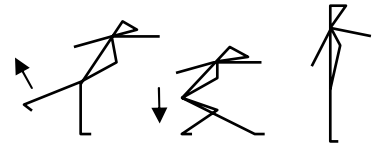
- ✓ Battement jambe en avant, arrivé en fente avant X5 jb droite, X5 jb gauche



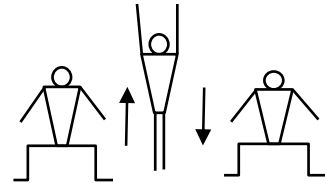
- ✓ Battement jambe coté, arrivé en fente cotés X5 jb droite, X5 jb gauche



- ✓ Battement jambe arrière, arrivé en fente arrière X5 jb droite, X5 jb gauche



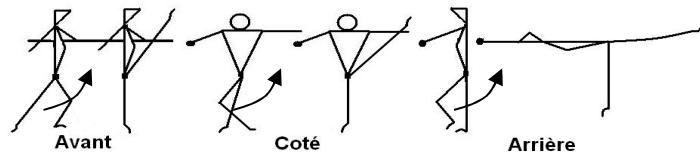
- ✓ Jambes fléchies à 90° en chaises, genoux écartés, pieds à l'extérieurs, maintien 5'' puis saut extension X10



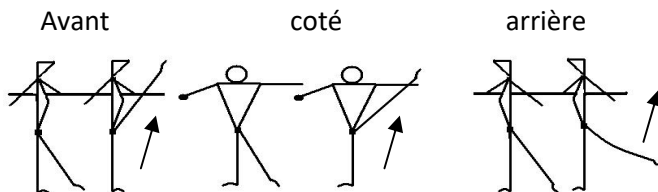
Battement jambes avec ou sans appuis :

- ✓ Grand fouetté, départ de la fente

Série de 10 battements +  
maintien de jambes 10''

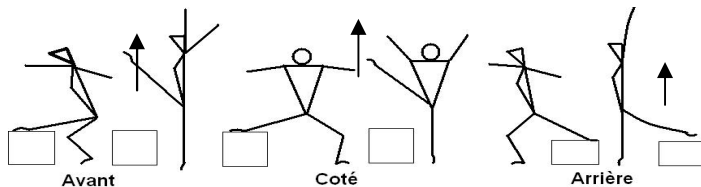


- ✓ **Shoot** : dos plat, tête droite, épaules basses, jambes et pointes tendues.



Série de 10 battements +  
maintien de jambes 10''

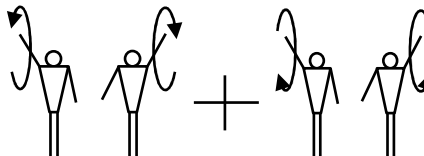
- ✓ Maintien + battement (statodynamique) avec ou sans caisse  
(mettre des maintien de 2'' entre chaque battement)



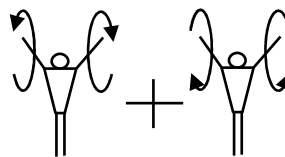
Série de 10 battements

## Séance haut du corps (ceinture scapulaire)

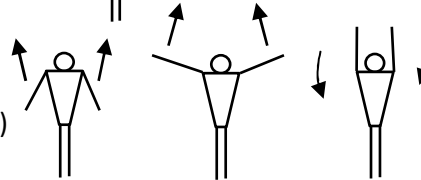
- ✓ Cercle d'un bras en avant X5 + en arrière X5



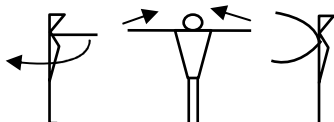
- ✓ Cercle des deux bras en avant X5 + en arrière X5



- ✓ monter les deux bras sur le coté X 10 (abduction + adduction verticale)



- ✓ Ouverture des bras X 10

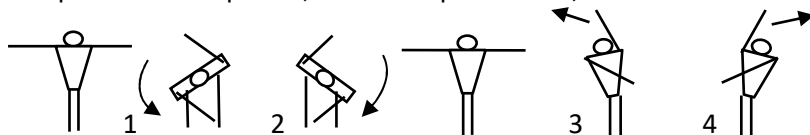


- ✓ Balancer les bras en opposition X 10 + rotation des bras en opposition X 10 (un bras tourne en avant et l'autre tourne en arrière)

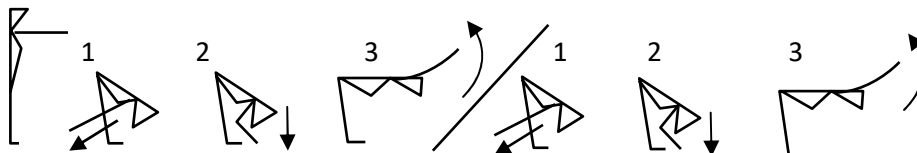


- ✓ Rotation du buste en 4 temps (2temps en bas suivi de 2 temps en haut) X10

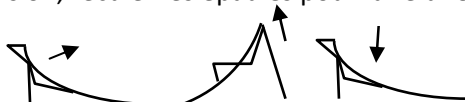
1èr temps main D sur pied G, 2ème temps l'inverse, 3ème Tirer le bras derrière la tête, 4ème T l'inverse



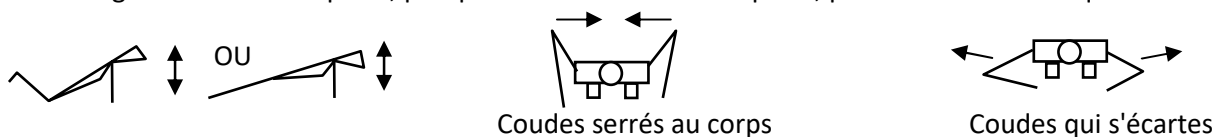
- ✓ Fermeture du buste en 3 temps X 10



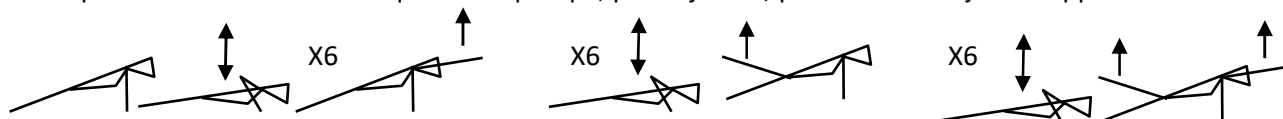
- ✓ Sur le ventre en extension, reculer les épaules pour faire une fermeture jambes/tronc X10



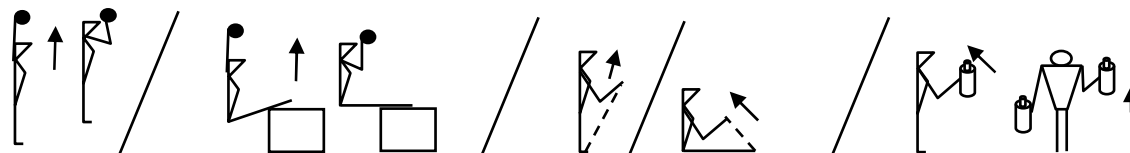
- ✓ Sur les genoux ou sur les pieds, pompes coudes serrés au corps X5, puis avec les coudes qui s'écartes X5



- ✓ Pompes en levant 1 bras a chaque fin de pompe, puis 1 jambe, puis 1 bras et 1 jambe opposé en même temps



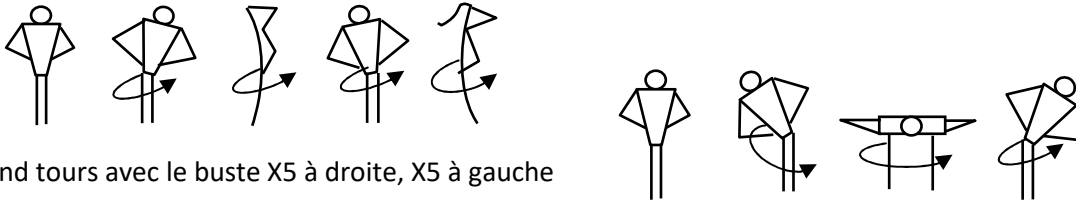
- ✓ Tractions: soit sur une barre, soit avec élastiques, soit avec bouteille d'eau ou un sac rempli



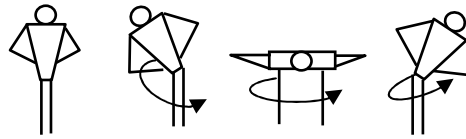
Sur barre 3x3 ou Pieds surélevés 3x5 ou Avec élastiques 3 X 20 ou Avec bouteilles 3 X 20

## Séance milieu du corps (dos, abdominaux, fessiers)

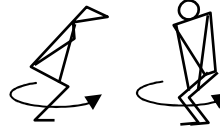
- ✓ Rotation du bassin, mains sur les hanches (petit rond) X5 à droite, X5 à gauche



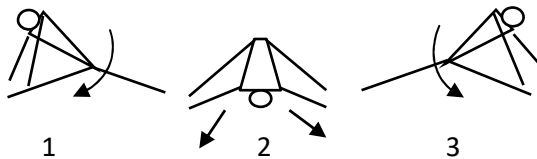
- ✓ Grand tours avec le buste X5 à droite, X5 à gauche



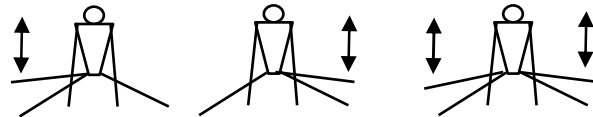
- ✓ Rotation des genoux, X5 tours a droite, X5 tour a droite



- ✓ Assis au sol, jambes écartées, toucher le pied D avec la main G, puis toucher les 2 pieds avec les 2 mains, puis toucher le pied G avec la main D X 10



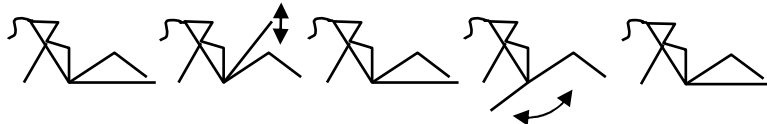
- ✓ Assis en écart, les mains en appuies sur sol au niveau des genoux, dos rond, soulever la jambe D X5, puis le jambe G X5, puis les 2 jambes en même temps X5



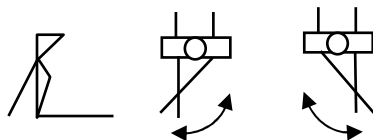
- ✓ Idem jambes serrés, les mains poser au sol au niveau des genoux, soulever 1 jambe X5, puis l'autre jambe X5, puis les 2 jambes en même temps



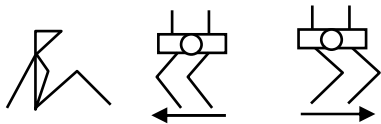
- ✓ Assis au sol avec une jambe tendue et l'autre fléchi, monter et descendre la jambe, puis l'envoyer sur le cotés X5 de chaque jambe



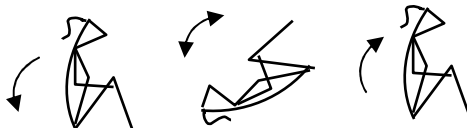
- ✓ Assis sur le sol les 2 jambes tendues, envoyer la jb G du cotés droit par dessus le jb D X5 et inversement X5



- ✓ Assis au sol jambes fléchies, basculer les genoux de droite à gauche (les genoux touche le sol)



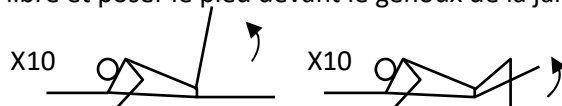
- ✓ Rouler sur le dos en culbuto X5



- ✓ Assis au sol jambes tendues faire une chandelle + une fermeture (les pieds touche le sol derrière la tête) puis revenir assis pour effectuer une fermeture troc/jambes



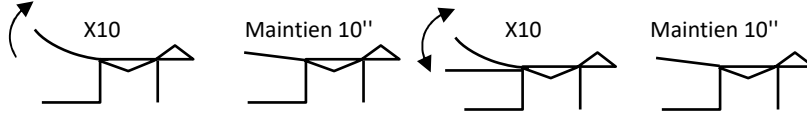
- ✓ Allonger sur le coté, battement extérieur de jambe libre, puis battement intérieur de la jambe poser au sol en fléchissant la jambe libre et poser le pied devant le genoux de la jambe au sol



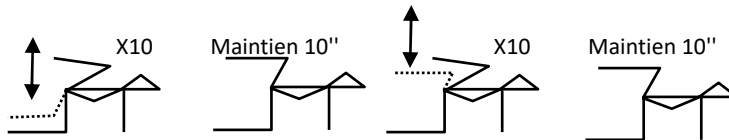
- ✓ Sur le ventre, lever les 2 bras X10, puis les 2 jambes X10, puis les jambes et les bras en même temps X10, puis faire la balançoire X10



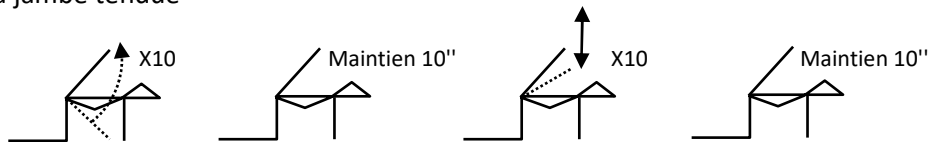
- ✓ A genoux grands battements 1 jambe X10 + maintien 10" + petits battements X10 + maintien 10"



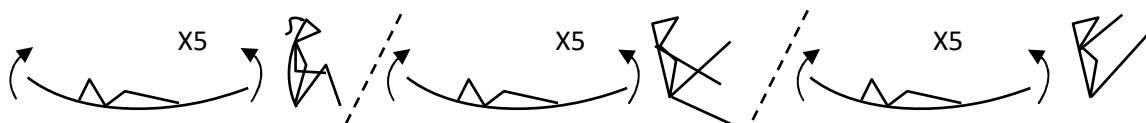
- ✓ A genoux jambe libre fléchi grand battement coté X10 + maintien 10" + petit battement + maintien 10"



- ✓ Idem avec la jambe tendue



- ✓ Fermeture jambes/tronc (Pendant tous l'exercices le creux du dos au niveau lombaire touche le sol, par contre la tête et les épaules ne touche jamais le sol)



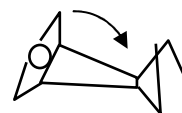
- ✓ Enroulé du bassin sans que le haut des fesses touche le sol X50



- ✓ Enroulé du dos sans faire de fermeture complète X50 (les épaules ne touche jamais le sol)



- ✓ Rotation du buste, le pied droit poser sur le genoux gauche, le coude gauche vient toucher le genoux droit X50



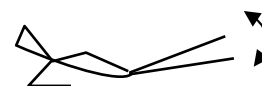
- ✓ Allonger sur le dos jambes fléchies, la main vient toucher le talon en alternat droite et gauche X50



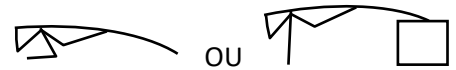
- ✓ Jambes à la verticale, allez toucher les pieds avec les mains, X50 les bras reste parallèles aux jambes (les épaules ne touche jamais le sol)



- ✓ Faire des petits ciseaux rapide (pensez a rentrer son ventre) X50



- ✓ Gainage 3 X 20" (on rentre son ventre et on serre les fesses a fond)

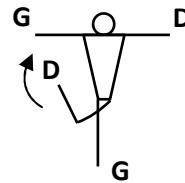


### Séance assouplissement

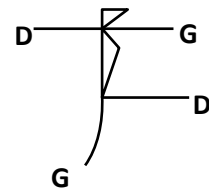
Pour les assouplissement il ne faut jamais faire des à-coups, jamais étirer un muscle brutalement, toujours étirer les groupes musculaire de façons légères et douce.

Pour information les temps d'étirements sont de 5 à 10 secondes pour regagner la longueur initiale du groupe musculaire et de plus de 1.30 mn pour augmenter l'amplitude articulaire.

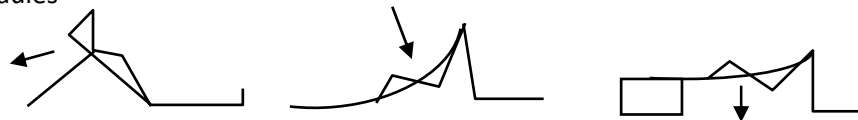
- ✓ Allongé sur le ventre, les bras écartés, le pied droit touche la main gauche, les épaules ne quitte pas le sol (maintenir la position 5" puis alterner avec l'autre coté) X5



- ✓ allongé sur le coté le bras gauche devant, le bras droit tendu derrière, la jambe gauche tendue au sol, la jambe droite tendue devant, (maintenir la position 5", puis alterné avec l'autre coté) X5



- ✓ Assouplissement des épaules



- ✓ Assouplissement jambes

