

Bonjour à tous, voici une séance de gym à faire chez soi, pour penser à nous, même en cette



période de confinement :  
CAF (cuisses / abdos / fessiers)

Cuisses :

• Squats :

Position : debout, pieds largeur épaules, fléchir les genoux, fesses vers l'arrière, poids du corps sur les talons, les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds, dos droit.

Respiration : on inspire sur la descente, on souffle sur la montée.

- 3 séries de 16 répétitions en single (1 temps pour descendre, 1 temps pour remonter) + 16 petits en bas (à chaque série les malins).

- 1 série de 16 répétitions en 2 temps (2 temps descente, 2 temps montée) + 16 petits en bas



(en bas signifie à la hauteur des genoux )

- 1 série de 16 répétitions en 3 temps 1 temps (3 temps descente, 1 temps montée)

- 1 série de 16 répétitions en 1 temps 3 temps)

• Chaise :

Position : assis dos contre un mur, cheville en dessous des genoux

Respiration : normale, pas d'apnée.

- 3 séries de 30sec

- 1 série d'1min

- 1 série de 45sec avec les pieds rapprochés le plus possible du mur (à la limite avant que les talons ne décollent du sol, cela permet de travailler davantage le bas des quadriceps, mais je compte sur vous pour le ressentir de vous-même)

FIN DES CUISSSES, 1 petite tisane, un Sudoku et on est reparti.

Fessiers :

Position : en quadrupédie (4 pattes), avec un bras tendu (le côté qui travaille) et l'autre en appui sur l'avant bras (le côté qui ne travaille pas).

Respiration : on souffle lorsque l'on écarte la jambe, on inspire lorsque l'on revient le long du corps (sans reposer au sol).

- jambe droite fléchie monte sur le côté droit jusqu'à hauteur du fessier, puis revient le long du corps au ras du sol.

3 séries de 16 répétitions + 16 petits en haut

- idem jambe gauche.

- jambe droite tendue sur le côté droit, montée / descente sur le côté, sans retoucher le sol

2 séries de 16 répétitions + 16 petits en haut

- idem jambe gauche.

FIN DES FESSIERS, 2e tisane, et un mots croisés.

Abdos :

Grand droit :

Position : allongé sur le dos, genoux relevés hauteur fessiers, jambes fléchies, mains derrière les oreilles, menton décollé, regard vers le plafond.

Respiration : on souffle sur la montée, on inspire sur la descente.

- Venir décoller les omoplates avec les coudes écartés, puis revenir au sol.

\* 2 séries de 16 répétitions, 8 petits en haut.

\* 1 série de 8 répétitions, 3 petits en haut à chaque répétition.

\* 1 série de 16 répétitions, 8 petits en haut, avec les bras tendus le long du corps, les mains viennent toucher les chevilles (ou s'en rapprochent, on garde bien les genoux au dessus des fesses, et le menton décollé).

Obliques :

Position : même position que pour le grand droit.

Respiration : souffle montée / inspire descente lorsque l'on repose au sol, respiration continue lorsque l'on reste omoplates décollées.

- décoller les omoplates du sol et amener le coude droit au genou gauche

\* 1 série de 16 répétitions + 8 petits en haut.

\* idem coude gauche vers genou droit.

\* 1 série de 32 répétitions en alterné.

- Allongé sur le dos, pieds au sol proches des fesses, bras tendus le long du corps, omoplates décollées, menton décollé, respiration continue. Pencher la taille d'un côté puis de l'autre pour toucher nos chevilles avec les mains.

\* 1 série de 32 répétitions en alterné + 8 petits à droite.


\* idem avec 8 petits à gauche.

Transverse :

Position : allongé sur le dos, genoux fléchis serrés, bras au sol le long du corps.

Respiration : expiration lorsque l'on vient vers la poitrine, inspiration lorsque l'on revient vers le sol.

- amener les genoux vers la poitrine, les lombaires décollent du sol, mais pas de mouvement vers le ciel pour l'instant, puis retour maîtrisé vers le sol (on évite les tremblements de terre

sur la descente, on a assez de problèmes comme ça en ce moment ). Abdos gainés tout le long du mouvement.

\* 1 série de 16 répétitions + 8 petits en haut

\* 1 série de 32 petits en haut.

- idem avec une montée du bassin vers le plafond (ou ciel si vous faites la séance dehors au

soleil). La 2nde série n'est QUE de 16 petits en haut 

Étirements :

- allongé sur le dos, bras tendus vers l'arrière, se grandir au maximum en rentrant le ventre.

- amener les 2 genoux vers la poitrine, lombaires au sol.

- cheville droite sur le genou gauche, amener la cuisse gauche vers nous

- idem cheville gauche.

- s'allonger sur le ventre, amener le talon droit à la fesse droite. Pour amplifier l'étirement du quadriceps droit, vous pouvez décoller légèrement la cuisse droite du sol.

- idem jambe gauche.

- toujours allongé sur le ventre, placer ses mains au niveau des épaules, tendre les bras pour remonter le haut du corps. ⚠️ vous pouvez prendre appui sur vos genoux si vous avez tendance à avoir mal au dos.
- se placer sur les genoux, fesses collées aux talons, tendre les bras vers l'avant, allonger le dos au maximum. ⚠️ Le front ne touche pas le sol, on a la tête entre les épaules, dans le prolongement de la colonne vertébrale. (Position du sphinx).
- toujours sur les genoux, mains derrière les cuisses, tête posée au sol, position du fœtus.
- repasser sur les pointes de pieds, tendre les jambes en maintenant les mains au sol ou proches du sol.
- fléchir légèrement les genoux, poser les mains sur les genoux, se relever doucement.
- prendre 2 grandes inspirations avec les jambes écartées, en montant les bras sur l'inspiration, en relâchant sur l'expiration.

Merci à tous et bon courage



Sportivement,  
Cyril.

Sport& Bien  
[www.sporterbien.com](http://www.sporterbien.com)