



## **EXEMPLES D'EXERCICES POUR L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE**

INFORMATION DESTINÉE AUX PATIENTS

## **PROGRAMME DE BASE MUSCULATION: UTILISATION DE SON PROPRE POIDS**

---

La musculation peut être effectuée de différentes manières. Et ce n'est pas seulement le choix des exercices qui est important, mais surtout la façon de les réaliser. L'idéal est de faire votre programme sur un tapis de gym ou un tapis confortable.

### **LES INDICATIONS SUIVANTES SONT VALABLES POUR TOUS LES EXERCICES:**

#### **1. Echauffement**

Stimulez la musculature et la circulation sanguine en faisant monter la température du corps. Trotter, sautiller, petites foulées sur la musique, vélo, etc. pendant 5 minutes au minimum.

#### **2. Bien respirer!**

Respirez avec régularité pendant tout le mouvement, soyez attentif à l'expiration. Ne retenez jamais votre souffle (respiration haletante)!

#### **3. Des mouvements lents**

Faites les mouvements lentement et de façon contrôlée. Les débutants essayeront au début de ne maintenir la position finale que pendant un certain temps (exercice statique).

#### **4. Nombre de répétitions**

Exécution idéale: au moins 20 répétitions par exercice avec à chaque fois une pause de 1 à 2 minutes entre les différents exercices, et 2 à 3 passages du programme (séries). Et ce 2 à 3 fois par semaine. Ce «programme idéal» est naturellement trop difficile pour les débutants. Commencez donc par un effort plus adapté à votre niveau et concentrez-vous sur l'objectif susmentionné. La bonne exécution des mouvements est plus important pour vous que le nombre de répétitions!

#### **5. Etirements après les exercices**

Après les exercices de musculation, faites des étirements (voir programmes de stretching) afin de vous détendre et de garder votre souplesse. Lisez attentivement les instructions avant de commencer le programme pour la première fois. Pourquoi ne pas essayer à deux et contrôler réciproquement les mouvements? Si un exercice est désagréable ou si vous ressentez des douleurs, renoncez-y.

**POSITION INITIALE**

**POSITION FINALE**

**Exercice 1: Stabilité globale du tronc**

Appui facial sur les avant-bras. Contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum (alterner pied gauche et pied droit); garder le corps stable.

**Exercice 2: Stabilité globale du tronc**

Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen.



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

**Exercice 3: Stabilité globale du tronc**

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



Lever et baisser le bassin en effleurant le sol; cuisse et tronc alignés.

**Exercice 4: Dorsaux**

Position couchée ventrale, jambes tendues en rotation externe, tête dans le prolongement de la colonne, bras écartés à angle droit à la hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.



Lever et abaisser le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en stabilisant les omoplates vers le bas et la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.

**Exercice 5: Dorsaux**

Position couchée ventrale, jambes et bras tendus.



Lever en alternance le bras et la jambe opposés de 10 à 15 cm du sol, tandis que la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale légèrement au-dessus du sol.

**POSITION INITIALE**

**POSITION FINALE**

**Exercice 6: Abdominaux**

Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, bras tendus le long du corps, paumes des mains parallèles à la plante des pieds.



Soulever le haut du corps en décollant les omoplates du sol et revenir à la position initiale; les paumes des mains avancent en direction des pieds; la tête ne touche jamais le sol.

**Exercice 7: Abdominaux**

Position couchée dorsale, jambes levées et fléchies à angle droit, les deux bras tendus sur le côté à la hauteur de la cuisse gauche (ou droite).



Soulever les omoplates en avançant les bras en direction des pieds et revenir à la position initiale; la tête ne touche jamais le sol.

**Exercice 8: Bras et ceinture scapulaire**

Appui facial sur les genoux, bras tendus.



Fléchir et tendre les bras, garder le dos droit.

**Exercice 9: Jambes et fessiers**

Position couchée latérale, un bras replié sous la tête, l'autre servant à stabiliser le haut du corps; la jambe inférieure pliée à angle droit, la jambe supérieure tendue, pointe de pied tournée vers l'intérieur et orteils relevés vers la tête.



Lever et baisser la jambe tendue; tourner les hanches vers l'intérieur sans les fléchir.

**Exercice 10: Jambes et fessiers**

Debout, jambes écartées largeur des hanches, mains en appui sur le bassin.



Fléchir et tendre les jambes; ne pas aller en deçà de l'angle droit ni au-delà des orteils; amener les fesses en arrière (comme si on s'asseyait); garder le dos droit.

## RENFORCEMENT ET DIVERSITÉ: PROGRAMME DE MUSCULATION AVEC THERA-BAND

---

La bande Thera-Band – un «appareil de musculation de poche» – apporte de la diversité dans le programme de musculation. Les mouvements sont plus complexes et la musculature est sollicitée différemment qu'avec les exercices classiques utilisant le propre poids du corps. En général, la réalisation des exercices est un peu plus difficile que dans le programme de base: en tirant sur la bande avec un groupe musculaire particulier, le reste du corps doit être activement stabilisé – ce qui représente un effet très souhaité pendant l'entraînement!

Pour certains exercices avec la bande Thera-Band, vous avez besoin d'une chaise et d'un dispositif pour la fixer (rampe d'escalier, pied de table...). Si la bande est trop longue, vous pouvez l'adapter en l'enroulant autour des mains.

### LES INDICATIONS SUIVANTES SONT VALABLES POUR TOUS LES EXERCICES:

#### 1. Echauffement

Stimulez la musculature et la circulation sanguine en faisant monter la température du corps. Trotter, sautiller, petites foulées sur la musique, vélo, etc. pendant 5 minutes au minimum.

#### 2. Bien respirer!

Respirez avec régularité pendant tout le mouvement, soyez attentif à l'expiration. Ne retenez jamais votre souffle (respiration haletante)!

#### 3. Des mouvements lents

Commencez toujours avec l'élastique légèrement tendu. Faites les mouvements lentement, de façon contrôlée et à fond. Veillez au maintien stable du corps.

#### 4. Renforcement progressif

Si vous êtes débutant, choisissez un élastique avec un faible degré de résistance pouvant être bien étiré. En contrepartie, répétez souvent le mouvement (30 fois par exercice au minimum). Réalisez chaque exercice avec beaucoup de concentration jusqu'à ce que vous en connaissiez bien toutes les phases. Après quelques semaines, lorsque

vous aurez bien assimilé les mouvements et que vous pourrez stabiliser votre corps, passez à une bande ayant un degré de résistance supérieur et répétez moins souvent l'exercice (20 fois par exercice).

#### 5. Programme complet

L'idéal est de réaliser 2 à 3 passages du programme (séries), avec une pause de 1 à 2 minutes entre les exercices. A raison de 2 à 3 fois par semaine.

#### 6. Etirements après les exercices

Après les exercices de musculation, faites des étirements (voir programme de stretching) afin de vous détendre et de garder votre souplesse.

Lisez attentivement les instructions avant de commencer le programme pour la première fois.

Pourquoi ne pas essayer à deux et contrôler réciproquement les mouvements? Si un exercice est désagréable ou si vous ressentez des douleurs, renoncez-y.

**POSITION INITIALE**

**POSITION FINALE**

**Exercice 1: Haut du corps**

Jambes légèrement écartées. Le pied sur la bande, la main sur le côté à hauteur de hanche, le bras légèrement plié.



Levez le bras latéralement au-dessus de la tête, inclinez en même temps le tronc légèrement vers le côté.

**Exercice 2: Epaules et haut du corps**

Jambes légèrement écartées. Les deux pieds sur la bande, les mains de chaque côté à hauteur de hanche.



Les bras tendus au-dessus de la tête. Evitez de lever les épaules.

**Exercice 3: Bras**

Légère fente, pied sur la bande. Bras baissés, bande faiblement tendue.



Les bras fléchis, étirez la bande jusqu'à hauteur du visage. Gardez le haut du corps bien droit, évitez de lever les épaules.

**Exercice 4: Epaules et dos**

En position agenouillée ou assis sur un tabouret. Prenez la bande simple ou pliée avec les deux mains (de la largeur des épaules) et maintenez-la au-dessus de la tête.



Etirez la bande derrière la nuque.

**Exercice 5: Tronc et ventre**

Assis sur un tabouret, la bande est fixée latéralement. Les bras sont croisés sur la poitrine. Pieds écartés de la largeur du bassin.



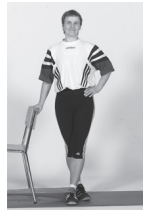
Rotation du buste vers le côté. Hanche stable, dos droit.

**POSITION INITIALE**

**POSITION FINALE**

**Exercice 6 : Muscles externes de la cuisse**

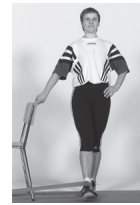
Placez la bande autour de votre cheville et fixez-la latéralement. Stabilisez le corps en prenant appui sur le dossier d'une chaise. Croisez légèrement la jambe libre devant la jambe d'appui.



Effectuez un mouvement de traction latéral avec la jambe. Le corps reste stable, les jambes tendus. Evitez de faire dévier la hanche.

**Exercice 7 : Muscles internes de la cuisse**

Placez la bande autour de votre cheville et fixez-la latéralement. Stabilisez le corps en prenant appui sur le dossier de la chaise.



Ramenez la jambe écartée jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croisée devant l'autre jambe. Le corps reste stable, les jambes tendus. Evitez de faire dévier la hanche.

**Exercice 8 : Fessiers et muscles postérieurs de la cuisse**

Appui sur les avant-bras. Tenez la bande avec les deux mains. Placez le pied dans la boucle formée par la bande.



Tendez et soulevez la jambe jusqu'à ce que la tête, le dos et la jambe forment une ligne. Evitez de cambrer le dos!

**Exercice 9 : Mollet**

Position assise, jambes allongées. Placez la bande autour de la plante du pied. Dos droit. Tirez fortement sur l'élastique.



Tendez le pied.

**Exercice 10 : Muscles antérieurs de la cuisse**

Allongé sur le dos, placez la bande sous les fesses, les genoux sont fléchis. Mettez le pied dans la boucle formée par l'élastique.



Tendez le pied.

**POSITION INITIALE**

**POSITION FINALE**

**Exercice 11: Ventre**

Allongé sur le dos, les genoux fléchis, les talons au sol et les jambes pliées. Tendez légèrement la bande entre les deux mains en direction du plafond.



Soulevez légèrement le buste, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Maintenez la bande tendue.

**Exercice 12: Dos**

Allongé sur le ventre, le front au sol, les talons l'un contre l'autre. Tendez légèrement la bande entre les deux mains en avant.



Soulevez légèrement les bras et les épaules. La bande reste tendue.