



---

# **GUIDE D'EXERCICES pour bien bouger à la maison**

---

Un guide pratique réalisé par l'équipe d'enseignants en Activité Physique Adaptée du Centre Léon Bérard

---

# Exercice 1

## Nos consignes

**Position de départ : Debout, pieds écartés dans l'alignement des hanches, genoux légèrement déverrouillés.**

- 1) Partir les bras relâchés le long du corps, paumes de mains dirigées vers soi.
- 2) En gardant les bras tendus : monter simultanément les deux bras pour terminer bras en croix, parallèles au sol.
- 3) Contrôler la descente pour ramener les mains vers soi.

Répéter le mouvement dans son intégralité

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente
- Rester gainé (rentre le nombril) : le buste doit rester immobile, seuls les bras doivent bouger
- Attention à ne pas cambrer le dos

## Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions

**Option 1 :** Réaliser le mouvement à vide (sans poids supplémentaire)

**Option 2 :** Utiliser des haltères légers (0.5 - 1kg) – Astuce : utiliser des bouteilles d'eau

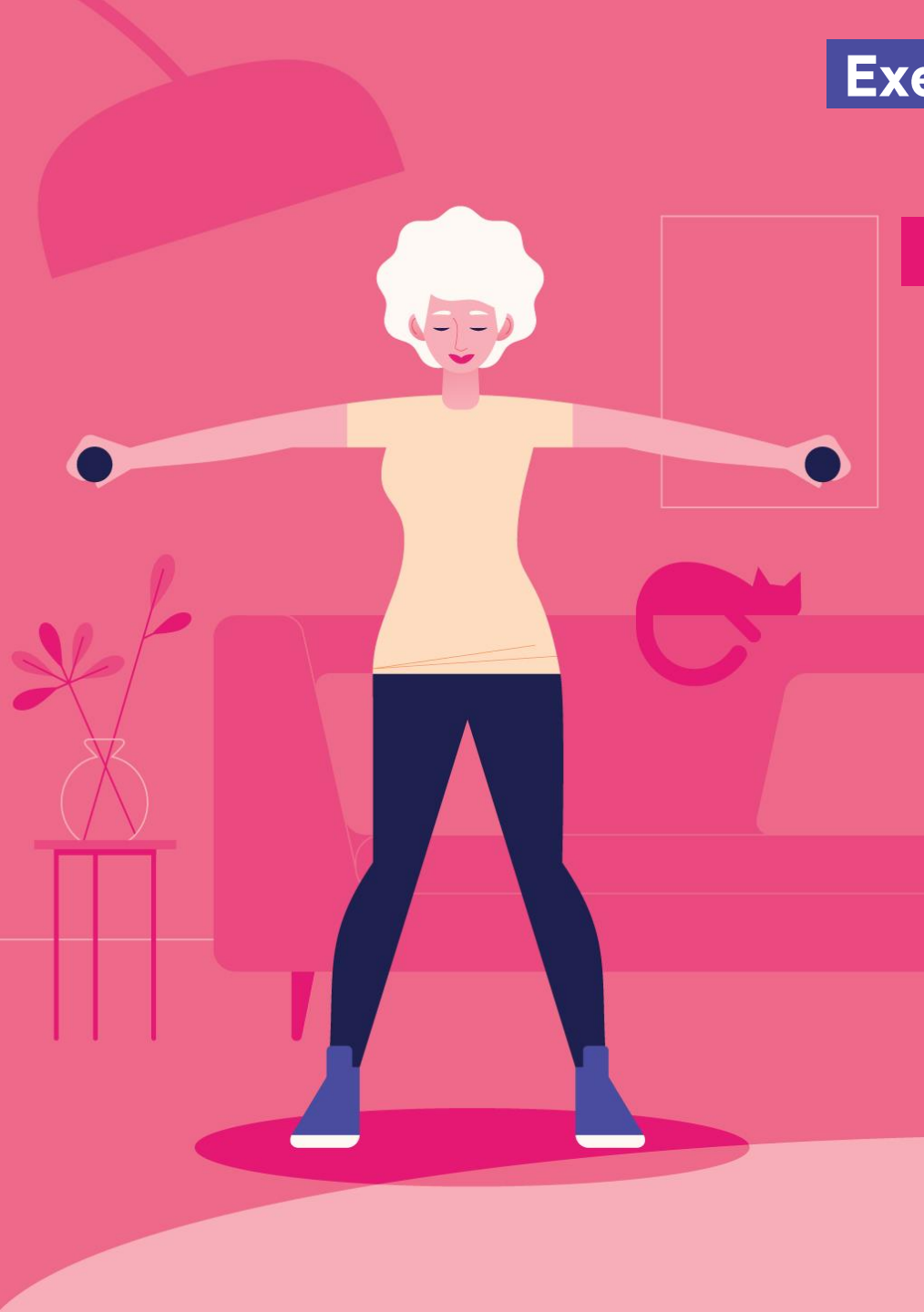
**Option 3 :** Utiliser des haltères un peu plus lourds (2-3-4 kg)

## Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Renforcement musculaire des épaules

Muscle principalement sollicité : deltoïde



## Exercice 2

### Nos consignes

Position de départ : Debout, pieds écartés dans l'alignement des hanches, genoux légèrement déverrouillés.

- 1) Départ bras relâchés le long du corps, paumes dirigées vers l'avant, coudes contre soi.
- 2) Monter simultanément les deux mains jusqu'aux épaules en fléchissant le coude
- 3) Contrôler la descente pour retrouver la position de départ

Répéter le mouvement dans son intégralité

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente
- Rester gainé (rentre le nombril), le buste doit rester immobile
- Attention à ne pas cambrer le dos

### Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions

**Option 1** : Réaliser le mouvement à vide (sans poids supplémentaire)

**Option 2** : Utiliser des haltères légers (1-2 kg) – Astuce : utiliser des bouteilles d'eau

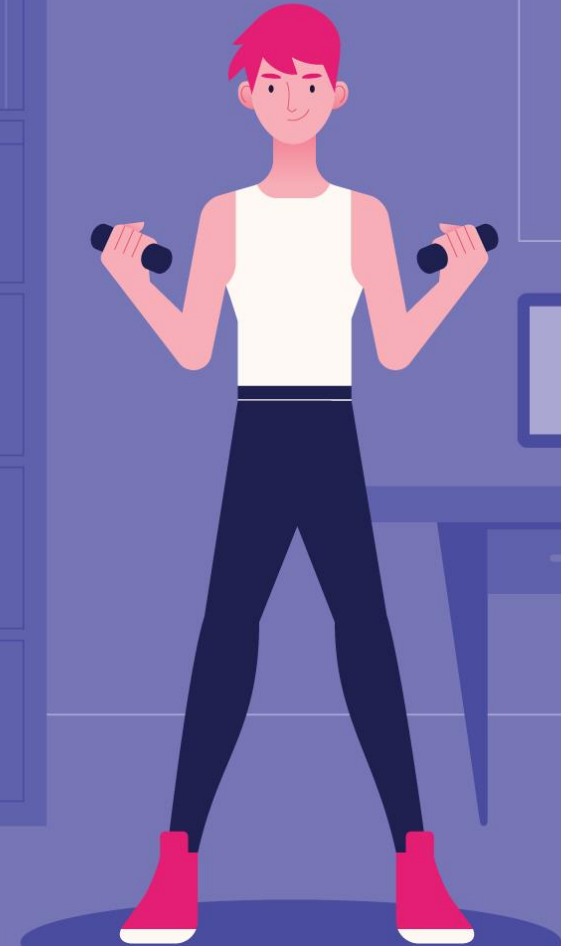
**Option 3** : Utiliser des haltères un peu plus lourds (3-4 kg)

### Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Renforcement musculaire des bras

Muscle principalement sollicité : Biceps



## Exercice 3

### Nos consignes

Coudes au sol sous les épaules, pieds serrés ou écartés.

- 1) Partir les bras relâchés le long du corps, paumes de mains dirigées vers soi.
- 2) En gardant les bras tendus : monter simultanément les deux bras pour terminer bras en croix, parallèles au sol.
- 3) Contrôler la descente pour ramener les mains vers soi.

Répéter le mouvement dans son intégralité

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente
- Rester gainé (rentre le nombril) : le buste doit rester immobile, seuls les bras doivent bouger
- Attention à ne pas cambrer le dos

### Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries en maintenant l'exercice pendant 15 à 45 secondes

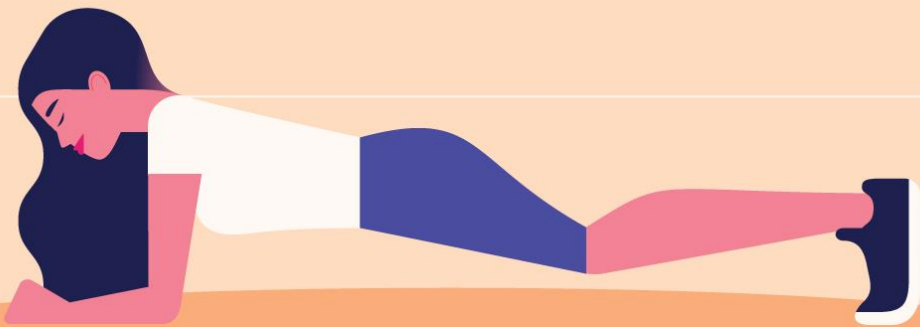
**Simplification** : possibilité d'exécuter le mouvement en prenant appuis sur les genoux

### Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Renforcement musculaire du tronc

Muscle principalement sollicité : Abdominaux



## Exercice 4

### Nos consignes

Position de départ : pieds écartés à la largeur du bassin, mais sur les hanches

- 1) Fléchir la jambe pour amener le talon vers les fessiers
- 2) Maintenir l'équilibre lors du mouvement
- 3) Répéter alternativement sur chaque jambe

Respirer de façon régulière

### Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries de 15 à 45 secondes ou 10 à 20 répétitions

**Variation** : augmenter ou diminuer la vitesse d'exécution du mouvement

### Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Exercice cardio

Muscles principalement sollicités : Ischio-jambiers/fessiers

Talons-fesses



## Exercice 5

### Nos consignes

Position de départ : dos contre le mur, pieds et écartés à la largeur des hanches

- 1) Fléchir les jambes jusqu'à avoir les angles dos/cuisses et cuisse/mollets à 90°
- 2) Laisser pendre les bras le long du mur
- 3) Maintenir la position le temps impartis puis se redresser

- Garder les épaules plaquées au mur
- Les pieds doivent être à plat et les cuisses parallèles au sol
- Maintenir la tête droite et le regard fixe
- Respirer de façon régulière

### Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries de 15 à 45 secondes

### Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Renforcement musculaire des jambes

Muscle principalement sollicité : Quadriceps



## Exercice 6

### Nos consignes

#### Position de départ : pieds largeur de bassin

- 1) Reculer une jambe puis la fléchir à 90°
- 2) Faire une extension puis revenir à la position de départ
- 3) Recommencer avec l'autre jambe

- Le genou de la jambe avancée ne doit pas dépasser la pointe du pied lors de la flexion
- La jambe arrière doit être sur la pointe des pieds et se fléchir également
- Garder le buste placé (têtes/épaules/bassin alignés) : le buste ne doit pas avancer mais rester perpendiculaire au sol
- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente

### Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions

Facilitateur : s'aider en utilisant une barre/manche à balais comme d'une canne lors de la réalisation de l'exercice

### Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Renforcement musculaire des jambes

Muscles principalement sollicités : Quadriceps/Fessiers



## Exercice 7



### Nos consignes

Position de départ : pieds écartés à la largeur du bassin, bras le long du corps.

- 1) Décoller les talons du sol et monter le plus haut possible sur ses pointes de pieds
- 2) Redescendre lentement pour ramener les talons au sol

Répéter le mouvement dans son intégralité

- Expirer sur la montée, inspirer sur la descente
- Rester gainé (rentre le nombril) pour garder l'alignement épaules/bassin/chevilles

### Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions

**Facilitateur** : réaliser l'exercice face à un mur pour pouvoir se retenir en cas de perte d'équilibre

**Niveau supérieur** : réaliser le même exercice sur une jambe

### Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Renforcement musculaire des jambes

Muscle principalement sollicité : Mollets



## Exercice 8

### Nos consignes

Position de départ : pieds écartés légèrement au-delà de la largeur du bassin, pieds parallèles, pointes de pieds légèrement orientées vers l'extérieur

- 1) Fléchir les genoux en tirant les fesses en arrière jusqu'à amener les cuisses quasiment parallèles au sol
- 2) Faire une extension pour revenir à la position de départ

- Inspirer sur la descente et expirer sur la montée
- Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds lors de la flexion
- Garder le dos placé (tête/épaules/bassin alignés)

### Nos recommandations

(durée, fréquence, nb de répétitions, nb de séries...)

Effectuer 3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions

### Intérêt de l'exercice

(muscles sollicités par ex)

Renforcement musculaire des jambes

Muscle principalement sollicité : Quadriceps

