



PROGRAMME DE MAINTIEN DE LA CONDITION PHYSIQUE

Afin de préparer la reprise des entraînements, je vous propose un programme de maintien de la condition physique à effectuer chez vous durant toute la période de confinement

UN JOUR -> UN
PROGRAMME

A REALISER CHEZ
SOI PENDANT TOUTE
LA PERIODE DE
CONFINEMENT

Fabien Brisorgueil –
Fabien.Brisorgueil@nsprf.asso.fr

LUNDI :

Travail du haut du corps :

1/ LES DIPS: travail des triceps – 2 à 3 séries de 12 répétitions



Position de Départ:

- Placer ses mains à l'extrémité d'un support de façon à avoir un écartement des mains égal à celui des épaules.
- Tendre les bras puis les jambes en laissant le bassin en suspension
- Gardez le buste droit



La flexion:

- Réalisez une flexion des coudes jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol (horizontal).
- Votre bassin et vos jambes se retrouvent alors près du sol. Pour diminuer la difficulté, vous pouvez aussi réaliser les dips avec les genoux fléchis.
- Inspirez lors de cette étape.



Revenir en Position de Départ:

- Réalisez le mouvement inverse, c'est à dire poussez sur vos mains afin de tendre vos bras.
- Vos jambes sont toujours tendues et ne vous aident pas dans la réalisation de cet exercice.
- Expirez lors de cette étape.



Consignes de sécurité : votre tronc doit rester le plus droit possible. Ainsi, contractez les abdominaux et sortez les pectoraux. De plus, fixez un point devant vous pour ne pas plier la nuque. Pour finir, laissez une légère flexion des coudes en position haute pour préserver vos articulations.

2/ LES POMPES: travail des PECTORAUX – 2 à 3 séries de 12 répétitions

Pompe : position de départ en appui facial



Position de Départ:

- Se placer en appui sur les pieds et les mains face au sol,
- Maintenir les jambes et les bras tendus,
- Espacer les mains de la largeur des épaules,
- Tenir les pieds à environ 20 cm l'un de l'autre

Pompe : position basse , bras fléchis



Position basse:

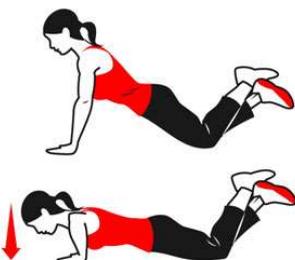
- **Inspirer et fléchir les bras** pour amener la cage thoracique près du sol , à 10 cm environ, sans creuser la région lombaire. et sans avoir les fesses qui pointent vers le haut (!\ au gainage)

Pompe : position d'arrivée en appui facial



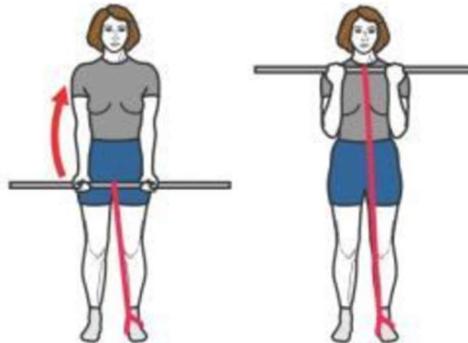
Retour à la position de départ:

- **Pousser jusqu'à l'extension complète des bras.**
- Garder toujours le corps bien gainé et droit pour retrouver la position de départ en planche faciale .
- **Expirer profondément en fin de mouvement.**



Possibilité de faire l'exercice sur les genoux mais !\ à la posture cf schéma à gauche (alignement genoux/bassin/épaules)

Le curl avec élastique



Position de départ:

- Placer ses mains sur le baton de la largeur de ses épaules
- Bras le long du corps
- Expirer profondément lors de la flexion avant/bras sur bras
- Inspirer à la descente

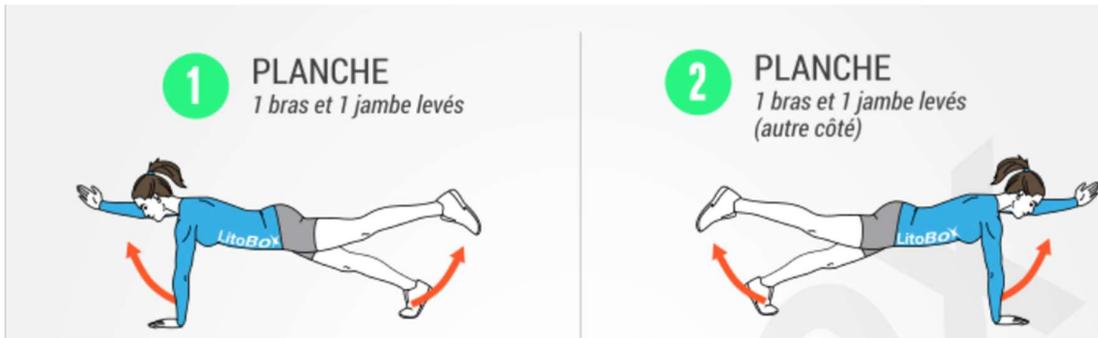
Aménagement matériel:

- Un manche à balai et un élastique ou chambre à air de vélo (minimum 26") si pas d'élastique
- Placer la chambre à air de vélo sous le pied et au centre du balai

MARDI :

Travail de gainage dynamique : (3 séries du circuit enchainé)

1/ La PLANCHE DYNAMIQUE:

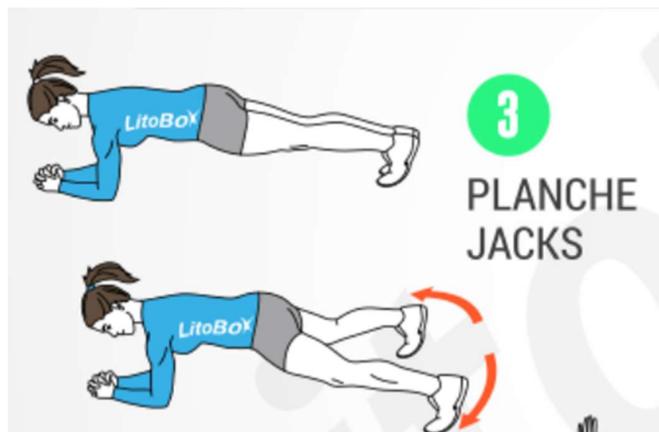


Position de départ:

- Placer ses mains à l'aplomb des épaules
- Être aligner pieds/bassin/épaules (!\ au placement du dos)
- Ecarter ses pieds largeur d'épaules
- Monter bras droit et jambe gauche simultanément sans rompre l'alignement
- Reposer dans la position de départ

Aménagement matériel:

→ Débutant: 30" intermédiaire 45" et expert 1'



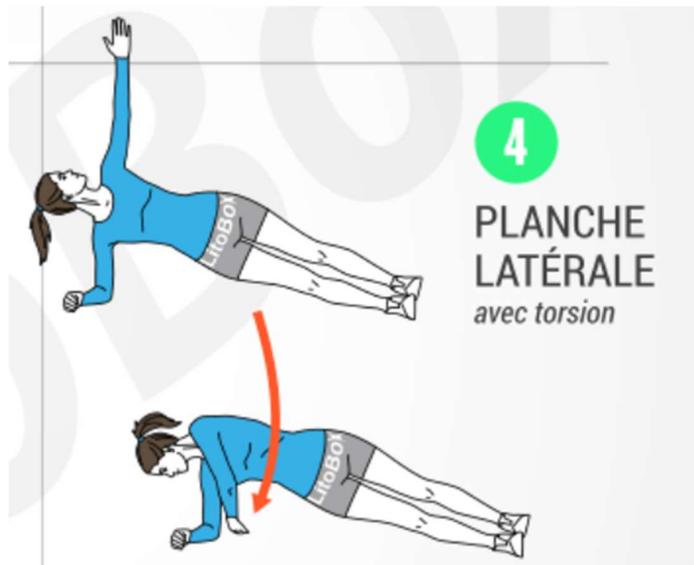
Position de départ:

- Placer ses mains à l'aplomb des épaules ou position basse sur les coudes
- Être aligner pieds/bassin/épaules (!\ au placement du dos)
- Pieds serrés
- Croiser une jambe par dessus l'autre et alterner droite/gauche
- Reposer dans la position de départ

Aménagement matériel:

→ Débutant: 30" intermédiaire 45" et expert 1'

2/ La PLANCHE LATÉRALE DYNAMIQUE



Position de départ:

- Placer sa main à l'aplomb de l'épaule ou coude sous l'épaule
- Être aligner pieds/bassin/épaules (!\ au placement du dos) et aligner ses 2 épaules
- Pieds serrés et pied sur pied
- Le bras haut vient se placer sous le buste
- Ré-ouvrir pour reprendre la position de départ

Aménagement matériel:

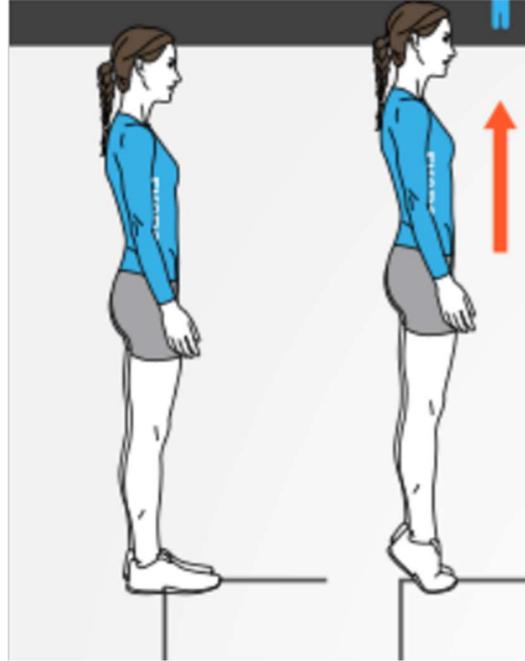
→ Débutant: 30" intermédiaire 45" et expert 1'

Enchaîner les 5 exercices sans pause – faire 3 séries avec 1' de repos entre chaque série

MERCREDI :

Travail du bas du corps :

1/ extension des mollets – 3 séries de 20 reps



Position de départ:

- Placer ses plantes de pieds sur la marche, talons en l'air
- Être aligner pieds/bassin/épaules (!\ au placement du dos)
- Pieds largeur d'épaules
- Montée dynamique
- Descente freinée – possibilité de descendre le talon plus bas que la marche (étirement du tendon d'achille)
- Possibilité d'avoir un support mural

2/ Squat sautés - travail cuisses/fessiers – 3 séries de 20 reps



Position de départ:

- Descendre dos droit avec le bassin à hauteur des genoux -> (!!) pas en dessous des genoux
- Pieds toujours à plats, ouverts à 10h10 et écartés de la largeur des épaules
- Pensez à inspirer quand vous descendez
- Freiner la descente
- Pousser de façon dynamique pour finir par une extension 2 pieds

NB: possibilité de faire l'exercice avec son camel-back (sac à dos de trail bien ajusté) avec la flasque pleine...

3/ Fentes sautées (G et D) - travail cuisses/fessiers – 3 séries de 20 reps



Position de départ:

- Descendre dos droit avec le bassin à hauteur du genou avant -> (!!) pas en dessous du genou
- Pied avant à plat à l'aplomb du genou
- Pensez à inspirer quand vous descendez
- Freiner la descente
- Pousser de façon dynamique pour finir par une extension
- Alternner poussée jambe droite et jambe gauche

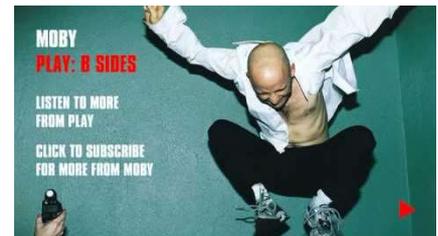
NB: possibilité de faire l'exercice avec son camel-back (sac à dos de trail bien ajusté) avec la flasque pleine...

JEUDI, C'EST DEFI...



Défi **POMPES** -> Bring sally up Moby ->

https://www.youtube.com/watch?v=RU7O_DU_TQ



Pompe : position de départ en appui facial



Lorsque j'entends "Bring sally UP":

- Se placer en appui sur les pieds et les mains face au sol,
- Maintenir les jambes et les bras tendus,
- Espacer les mains de la largeur des épaules,
- Tenir les pieds à environ 20 cm l'un de l'autre

Pompe : position basse , bras fléchis



Lorsque j'entends "bring sally DOWN":

- **Inspirer et fléchir les bras** pour amener la cage thoracique près du sol , à 10 cm environ, sans creuser la région lombaire. et sans avoir les fesses qui pointent vers le haut (/!\ au gainage)

Chronométrer son temps maximum -  durée de la chanson 3'20"

NB : Possibilité de faire le défi sur les genoux mais vigilant(e) sur la posture cf p.3

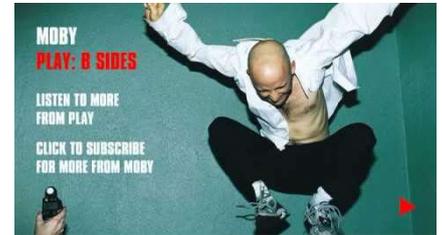


VENDREDI, C'EST DEFI AUSSI...

Désolé, j'ai une playlist un peu pauvre

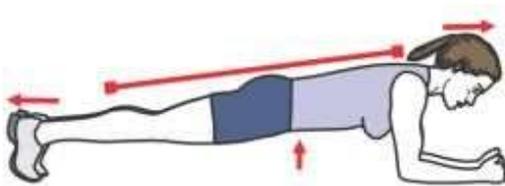
Défi GAINAGE-> Bring sally up Moby ->

https://www.youtube.com/watch?v=RU7O_DU_TQ



Lorsque j'entends "Bring sally UP":

- Se placer en appui sur les pieds et les mains face au sol,
- Maintenir les jambes et les bras tendus,
- Espacer les mains de la largeur des épaules,
- Alignement pieds/bassin /épaules



Lorsque j'entends "bring sally DOWN":

- Descendre sur les coudes tout en gardant l'alignement



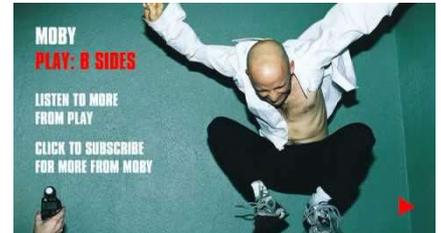
Bien respirer car 3'20 en apnée c'est un peu....long



SAMEDI, C'EST TOUJOURS DEFI !!!

Défi SQUAT-> Bring sally up Moby ->

https://www.youtube.com/watch?v=RU7O_DU_TQ



C'est bon vous commencez à anticiper les montées et les descentes...



(1)



(2)

Lorsque j'entends "Bring sally UP":

Position 1

- Pieds écartés largeur d'épaules et ouverts à « 10H10 »
- Pieds à plats au sol et bien ancrés au sol
- Expirez quand vous remontez

Lorsque j'entends "bring sally DOWN":

Position 2

- Descendre dos droit avec le bassin à hauteur des genoux
-> (!!) pas en dessous des genoux
- Pieds toujours à plats
- Pensez à inspirer quand vous descendez

NB :

SI VOUS AVEZ UN JARDIN, VOUS POUVEZ AUSSI CONTINUER LE TRAVAIL DE GAMMES SUR UNE DIZAINE DE METRES AFIN DE NE PAS TROP PERDRE DURANT CETTE PERIODE QUI PEUT ETRE ENCORE UN PEU LONGUE...



LA PREMIERE SEANCE DE PPG DU LUNDI POST CONFINEMENT SERA AXEE SUR LES 3 DEFIS – SQUAT – GAINAGE ET POMPES ALORS ENTRAINÉZ-VOUS BIEN...

Je reste disponible à cette adresse mail :

fabien.brisorgueil@osprf.asso.fr

A bientôt,

Fabien