



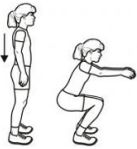
## Musculation sans matériel

Prendre le temps de bien lire la description avant de débiter un exercice.

Aucun exercice ne doit créer de la douleur. Si c'est le cas, cesser celui-ci et demander conseil à un kinésiologue.

Formule circuit: Effectuer une première série de chaque exercice, prendre un petit temps de repos, une gorgée d'eau et recommencer la séquence une 2e puis une 3e fois.

### 1 : Squat



Placer les pieds largeur des hanches.

Pousser le bassin vers l'arrière puis fléchir les genoux.

Remonter jusqu'à la position initiale puis recommencer.

Garder le dos droit et la tête alignée avec la colonne vertébrale pendant l'exécution du mouvement.

Sem.	Séries	Rep
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>10</b>

### 2 : Fente arrière combinée avec genou haut



Débiter en position fente arrière, remonter en amenant le genou de la jambe arrière vers l'avant et vers le haut.

Revenir à la position initiale et recommencer.

Pendant l'exercice, ajouter un mouvement de bras naturel, comme lors de la course.

Changer de côté lorsque toutes les répétitions ont été exécutées d'un côté.

Garder le dos droit et les abdominaux engagés pendant l'exercice. 8 répétitions par côté

Sem.	Séries	Rep
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>

### 3 : Équilibre sur 1 pied genou devant sur coussin



Debout en équilibre sur 1 pied amener le genou au niveau de la hanche. Maintenir la position. Engager les muscles abdominaux et garder le dos droit.

Variantes pour augmenter la difficulté de l'exercice:

1- Ajouter un mouvement de bras du coureur

2- Pied sur coussin ou serviette

3- Fermer un œil ou les 2 yeux

30s - 1min par côté

Sem.	Séries	Durée
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>

### 4 : Planche frontale sur les coudes



Placer les coudes sous les épaules et les orteils largeur des hanches.

Garder l'alignement du corps sans creuser le bas du dos.

Garder la tête alignée avec la colonne (regard au sol)

Garder une respiration fluide.

\* Variante plus facile : se placer sur les mains

\* Variante plus difficile : se placer sur 1 pied durant la moitié du temps puis changer de pied pour le temps qui reste.

Sem.	Séries	Durée
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>



### 5 : Planche latérale



Placer le coude sous l'épaule (bras perpendiculaire au sol) et les pieds un devant l'autre (pied supérieur en avant).  
Maintenir l'alignement du corps sans laisser tomber le bassin vers le sol.

Garder la tête en ligne avec la colonne.

Maintenir une respiration fluide.

Effectuer 30s par côté

Variante plus facile : sur la main

Variante plus difficile : lever le pied de la jambe du dessus

Sem.	Séries	Durée
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>

### 6 : Pont sur 1 pied



Couché sur le dos les genoux fléchis, lever un pied.

Expirer et lever bassin à l'aide d'une seule jambe. Essayer d'aligner les cuisses et le tronc ensemble en gardant les fessiers engagés.

Redescendre puis recommencer l'exercice.

Lorsque toutes les répétitions ont été effectuées d'un côté, faire la même chose avec l'autre jambe.

8 répétitions par jambe.

Variante plus facile : Faire l'exercice avec les 2 pieds au sol. (16 répétitions total)

Variante plus difficile : Garder les bras allongés vers le plafond pendant l'exercice

Couché sur le dos, genoux fléchis. Contracter le transverse abdominal tout en expirant, lever le bassin puis allonger une jambe. Inspirer ainsi puis expirer en redescendant.

Sem.	Séries	Rep
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>