



Si je reçois ce document, c'est que :

- J'ai des douleurs aux genoux
- Je veux savoir comment adapter mon entraînement à la suite d'une blessure au genou

Ce programme d'entraînement comporte des exercices qui n'impliquent pas beaucoup les genoux afin de vous permettre de bouger malgré une blessure à un genou. Vous devriez toutefois **consulter un médecin** avant d'entamer un programme d'exercice à la suite d'une blessure.

Ce programme ne remplace pas les exercices de réadaptation prescrits par les physiothérapeutes ou autres spécialistes.

ÉTAPE 1 : ÉCHAUFFEMENT

Cette première partie de l'entraînement est essentielle pour activer la circulation sanguine et lubrifier les articulations afin de préparer le corps à fournir un effort plus intense. **Faites une dizaine de répétitions de chaque exercice à un rythme lent**

COU Tournez la tête de droite à gauche	COU Inclinez la tête vers l'épaule	ÉPAULES Tournez les bras vers l'avant, puis vers l'arrière	ÉPAULES Ouvrez et fermez les coudes ensemble, devant vous

ÉTAPE 2 : ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

C'est à ce moment que l'entraînement devient plus intense afin de faire travailler davantage le cœur et les poumons. Ce type d'exercice permet entre autres d'améliorer la santé cardiovasculaire. Voici quelques idées d'exercices cardiovasculaires moins exigeants pour les genoux : vélo - elliptique - natation

Débuter par 10 minutes consécutives. Essayez de viser **30 minutes** au total à une **intensité modérée** vous permettant d'être capable de parler brièvement

ÉTAPE 3 : ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

L'entraînement musculaire devrait toujours être fait à la suite d'un échauffement afin de réduire le risque de blessures. Cet entraînement vise principalement à tonifier les muscles. Vous aurez besoin de poids libres, d'un ballon suisse, d'un élastique d'entraînement et d'un tapis de sol.

NIVEAU 1 POUR DÉBUTANTS

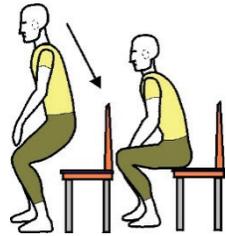
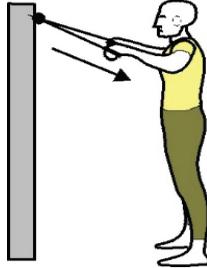
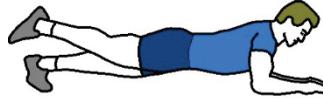
Faites 1 à 2 séries de 8 à 12 répétitions

QUADRICEPS (Avant de la cuisse) En position assise. Relever une jambe de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol. Maintenir la contraction 3 secondes	POITRINE ET TRICEPS Debout face au mur, inclinez-vous vers le mur puis repoussez-vous, en expirant, à l'aide de vos bras.	FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS (Derrière de la cuisse) Coucher au sol sur le dos. Relevez le bassin en poussant avec les pieds en expirant.	HAUT DU DOS/ÉPAULES Avec une bande élastique accrochée solidement tirez en amenant vos coudes vers l'arrière, en expirant.	ABDOMINAUX Les mains à la largeur des épaules. En position horizontale placez le poids de votre corps de façon à ce qu'il repose entre vos mains et le bout des orteils. Maintenez la position 15-20 secondes.	TRICEPS Soulever un poids au-dessus de votre tête en expirant et replier le coude derrière votre tête	BICEPS Un poids à la main, plier et déplier le coude.

ÉTAPE 3 : ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE (SUITE)

NIVEAU 2 POUR INTERMÉDIAIRES

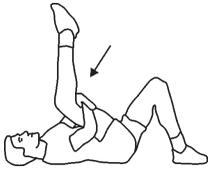
Faites 1 à 2 séries de 8 à 12 répétitions

						
SQUATS AVEC CHAISE CUISSE/FESSIERS Se relever puis se rasseoir en maintenant la contraction musculaire.	POITRINE ET TRICEPS Sur un banc ou un fauteuil. Les mains à la largeur des épaules. En position horizontale placez le poids de votre corps de façon à ce qu'il repose entre vos mains et le bout des orteils	FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS (Derrière de la cuisse) Coucher au sol sur le dos. Placer les pieds sur un ballon suisse ou l'assise d'un sofa Relevez le bassin en poussant avec les pieds.	HAUT DU DOS/ÉPAULES Avec une bande élastique accrochée solidement tirez en amenant vos coudes vers l'arrière, en expirant.	ABDOMINAUX/DOS Les mains à la largeur des épaules. En position horizontale placez le poids de votre corps de façon à ce qu'il repose entre sur avant-bras et le bout des orteils. Soulevez une jambe maintenir 3 secondes puis alterner.	TRICEPS Soulever un poids au-dessus de votre tête et replier le coude derrière votre tête	BICEPS Un poids à la main, plier et déplier le coude.

ÉTAPE 4 : ÉTIREMENTS

Les étirements devraient toujours être faits après l'entraînement lorsque les muscles sont chauds. Ces exercices permettent d'améliorer la flexibilité et l'amplitude de mouvement.

Maintenez chaque étirement en position **statique** pendant **au moins 30 secondes**, sans ressentir de douleur. Étirez les 2 côtés, un après l'autre.

					
ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'ARRIÈRE DU BRAS Poussez légèrement le coude vers l'arrière	ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'ÉPAULE Ramenez doucement le bras vers la poitrine	ÉTIREMENT DES MUSCLES DE LA POITRINE Placez les mains de chaque côté d'un cadre de porte et avancez doucement vers l'avant	ÉTIREMENTS DES MUSCLES DE LA HANCHE Couché sur le dos, ramenez le genou vers le sol du côté opposé	ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'ARRIÈRE DES JAMBES Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos et les jambes droits	ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'ARRIÈRE DE LA CUISSE Ramenez la cuisse vers la poitrine