



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je ne me considère pas en forme et je ne sais pas par où commencer pour m'améliorer
- J'inclus peu de périodes d'activité physique à mon emploi du temps
- Je ne trouve pas d'alternatives à la marche à l'extérieur lorsque la température n'est pas clémente

Si l'argent est un frein à votre pratique régulière d'activité physique, voici un programme d'entraînement maison qui va certainement vous aider à être plus actif physiquement sans vous ruiner puisqu'il ne nécessite aucun achat de matériel. De plus, cet entraînement peut être fait à l'intérieur, dans une maison ou un appartement, malgré un espace restreint.

Il est conseillé de faire ce programme « Parapluie » de 2 à 3 fois par semaine, en laissant au moins une journée de repos entre chaque journée d'entraînement.

### ÉTAPE 1 : ÉCHAUFFEMENT

Cette première étape est cruciale en entraînement! L'échauffement permet d'activer la circulation sanguine afin d'augmenter l'apport en oxygène et nutriments aux muscles. L'échauffement permet aussi de lubrifier les articulations et d'activer graduellement les muscles afin de réduire le risque de blessures. Enfin, un bon échauffement permet au système cardiorespiratoire de s'adapter graduellement afin d'être plus efficace lors de l'entraînement. Pendant l'échauffement, vous devriez donc atteindre graduellement un état de léger essoufflement et de sudation.

### ÉTAPE 2 : ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

L'entraînement en circuit se caractérise par une alternance entre des exercices à prédominance cardiovasculaire et d'autres à prédominance musculaire. Il est donc important de respecter l'ordre suggéré des exercices. Cette étape est en fait le corps de votre séance d'exercices et devrait vous amener à être un peu plus essoufflé, tout en étant capable de parler avec des phrases courtes. Il est suggéré d'exécuter chacun des exercices pendant une minute consécutive avant de passer à l'exercice suivant. Pour les premières fois, il est suggéré de faire une seule fois le circuit complet pour une durée d'entraînement de 10 minutes, puis quand cela devient plus facile, il est possible d'augmenter la durée d'entraînement en faisant 2 fois le circuit.

### ÉTAPE 3 : ÉTIREMENTS

Les étirements devraient toujours être faits après l'entraînement, lorsque les muscles sont chauds. Pendant les étirements, il est important de ne pas donner de coups brusques et de maintenir la position statique pendant au moins 30 secondes afin d'améliorer la flexibilité et l'amplitude de mouvement.

#### NB :

Si des douleurs se manifestent lors de votre entraînement, diminuez l'intensité d'exercice ou cessez l'exercice créant de la douleur. Il est toutefois possible que vous ayez des courbatures dans les 2-3 jours suivant vos premières séances d'entraînement. Ces courbatures s'estomperont avec l'habitude à l'entraînement. Il s'agit d'un processus normal permettant aux muscles de s'adapter et de devenir plus résistants à l'effort.

### ÉTAPE 1 : ÉCHAUFFEMENT

(5-10 minutes)

#### ÉCHAUFFEMENT DES ARTICULATIONS :

Faites les exercices suivants environ 10 fois chacun  
N'oubliez pas d'échauffer les articulations des 2 côtés (gauche et droit)!

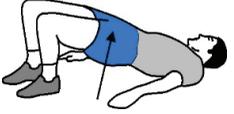
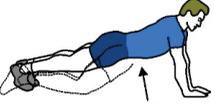
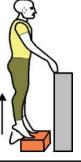
Faites « non » de la tête - Bougez lentement	Tournez les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière	Tournez les poignets vers la gauche puis vers la droite
Tournez les chevilles vers la gauche et vers la droite	Balancez votre poids d'un pied à l'autre en s'assurant que le genou ne dépasse pas les orteils (angle de 90° au genou)	Levez les genoux en alternance et touchez-les avec le coude, si possible

## ÉTAPE 2 : ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

Faites chacun des exercices pendant une minute, sans repos entre les stations

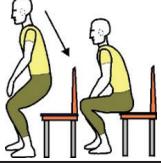
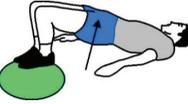
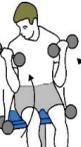
### Niveau 1 pour débutants

Faites 1 à 2 séries de 8 à 12 répétitions

						
<b>QUADRICEPS</b> (Avant de la cuisse) En position assise. Relevez une jambe de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol. Maintenez la contraction 3 secondes puis relâchez. Alterner de chaque côté.	<b>POITRINE ET TRICEPS</b> Debout face au mur, inclinez-vous vers le mur puis repoussez-vous à l'aide de vos bras en expirant. Attention le dos doit rester droit.	<b>FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS</b> (Derrière de la cuisse) Couchez-vous au sol sur le dos. Relevez le bassin en poussant avec les pieds en expirant.	<b>CARDIO</b> Marche sur place genoux hauts pendant 1 minute.	<b>ABDOMINAUX</b> 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.	<b>MOLLETS</b> Avec les 2 pieds. Sur le bout d'un escalier pousser à l'aide des mollets afin de se relever sur le bout des orteils en expirant.	<b>BICEPS</b> Utiliser des bouteilles d'eau ou des poids libres. Prendre un poids dans chaque main et fléchir l'avant-bras en expirant.

### Niveau 2 pour intermédiaires

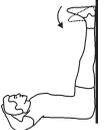
Faites 1 à 2 séries de 8 à 12 répétitions

						
<b>SQUATS AVEC CHAISE</b> <b>CUISSE/FESSIERS</b> Se relever puis se rasseoir en maintenant la contraction musculaire.	<b>POITRINE ET TRICEPS</b> 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, inclinez-vous vers le banc puis repoussez-vous à l'aide de vos bras en expirant.	<b>FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS</b> (Derrière de la cuisse) Couchez-vous au sol sur le dos. Placez les pieds sur un ballon suisse ou l'assise d'un sofa. Relevez le bassin en poussant avec les pieds en expirant.	<b>CARDIO</b> Marche sur place genoux hauts 1 minute	<b>ABDOMINAUX/DOS</b> Les mains à la largeur des épaules. En position horizontale placez le poids de votre corps de façon à ce qu'il repose entre les avant-bras et le bout des orteils. Soulevez une jambe maintenir 3 secondes puis alternez.	<b>MOLLETS</b> En équilibre sur un pied. Sur le bout d'un escalier pousser à l'aide du mollet afin de se relever sur le bout des orteils en expirant.	<b>BICEPS</b> Utiliser des bouteilles d'eau ou des poids libres. Prendre un poids dans chaque main et fléchir l'avant-bras en expirant.

## ÉTAPE 3 : ÉTIREMENTS

Maintenez chacun des étirements pendant 30 secondes, sans ressentir de douleur

Étirez les 2 côtés, s'il y a lieu

			
<b>ÉTIREMENT DES MUSCLES DU DERRIÈRE DES JAMBES</b> Appuyez les fesses et les jambes au mur, alors que le dos repose au sol	<b>ÉTIREMENT DES MUSCLES DU BAS DU DOS ET DE L'ARRIÈRE DE LA CUISSE</b> Tentez d'écraser le bas du dos au sol en ramenant une jambe vers la poitrine	<b>ÉTIREMENT DU TRICEPS</b> Placez une main dans le dos, pointez le coude vers le plafond et, aidé de votre autre main, poussez-le légèrement vers l'arrière	<b>ÉTIREMENT DU COU</b> Inclinez la tête d'un côté en rapprochant l'oreille à l'épaule