ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

LIVRET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Maison sport santé

maisonsportsantebrest@ufolep.org
https://maisonsportsantebrest.org/
07.80.61.68.42

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

SOMMAIRE

1 *Recommandations*

2 *10 réflexes en or*

3 *Suivis tests APA*

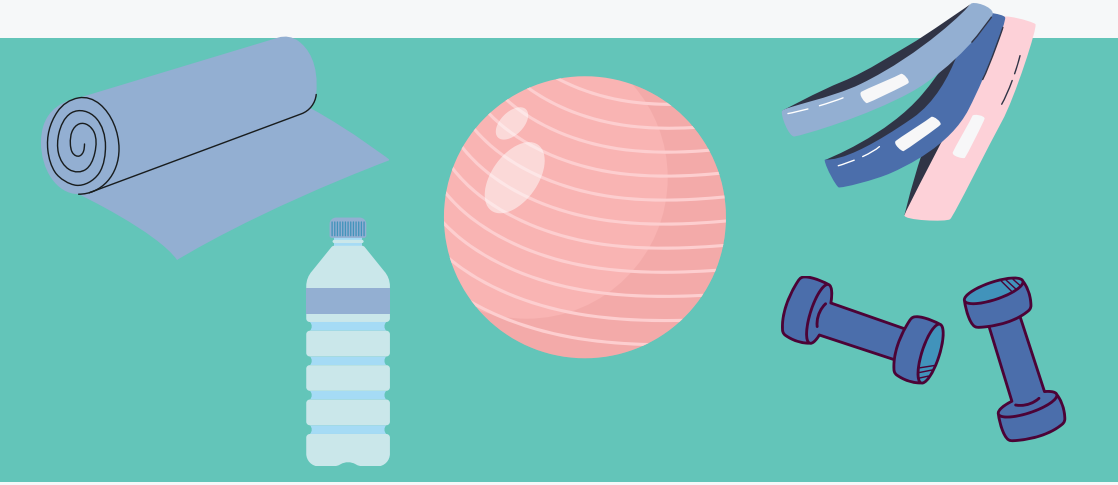
4 *Exercices poids du corps*

5 *Exercices avec élastique*

6 *Exercices avec ballon paille*

7 *Exercices avec swissball*

8 *Etirements*



INFORMATIONS PERSONNELLES

NOM - PRÉNOM : .....

DATE DE NAISSANCE : .....

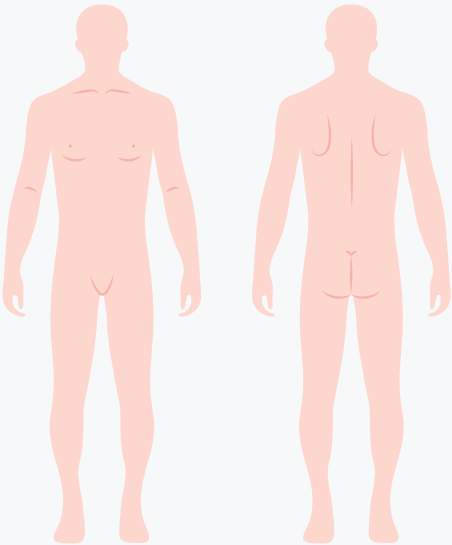
ADRESSE POSTALE : .....

TÉLÉPHONE : .....

MAIL : .....

QUELLE EST VOTRE PRINCIPALE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ ?.....
.....

DOULEUR OU GÊNE À SIGNALER : .....



1

RECOMMANDATIONS

activité physique et sédentarité

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

Temps passé en position assise ou allongée

Adultes

> Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 2h

> En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

Entre 6 et 17 ans

> Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée

Entre 2 et 5 ans

> Pas plus de 1 heure consécutive en position assise ou allongée

Temps d'écran pour les enfants et adolescents

> Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans

> Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 5 ans

> Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 6 et 17 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour d'activités physiques dynamiques pour les adultes

Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans

Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans

Complément bénéfique :
activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine

2 10 REFLEXES EN OR

3 SUIVI TESTS APA

Dates bilans	...../.....	...../.....	...../.....
Test d'endurance (6 minutes marche)			
Test risque de chutes (TUG)			
Test de force membres inférieurs (30 sec levés de chaise)			
Test force membres supérieurs (handgrip)			
Test de souplesse (flexion du tronc)			
Test équilibre **jambe droite** (unipodal yeux ouverts)			
Test équilibre **jambe gauche** (unipodal yeux ouverts)			

Observations :

4 SUIVI SEANCES APA

Dates bilans	...../.....	...../.....	...../.....
Test d'endurance (6 minutes marche)			
Test de force membres inférieurs (30 sec levés de chaise)			
Test force membres supérieurs (handgrip)			
Test de souplesse (flexion du tronc)			
Test équilibre **jambe droite** (unipodal yeux ouverts)			
Test équilibre **jambe gauche** (unipodal yeux ouverts)			

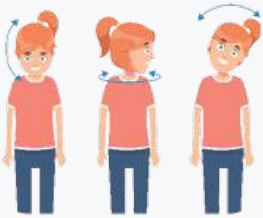
Observations :

3 ECHAUFFEMENT

5 à 10 min

1 TÊTE

- Mouvements de haut en bas
- Mouvements de droite à gauche
- Mouvements sur le côté, oreilles épaules

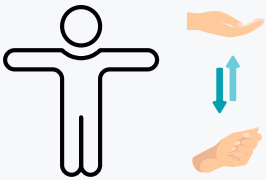


2 ÉPAULES + BRAS

- Ronds avec les épaules vers l'avant
- Ronds vers l'avant en envoyant les bras
- Ronds avec les épaules vers l'arrière
- Ronds vers l'arrière en envoyant les bras

3 COUDE

- Masser le coude
- Extension lente de votre coude en tendant votre bras devant vous, paume de main vers le ciel.
- Flexion lente de votre coude en le pliant pour le passer sous votre avant-bras opposé.

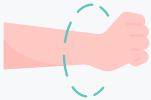


4 AVANT BRAS

Placer les bras tendus à l'horizontal paumes vers le ciel.
Ouvrir et fermer les mains pendant 30 secondes.

5 POIGNETS

- Réaliser des ronds avec les poignets (mains liées ou non)
- Dans un sens puis dans l'autre



sercovir

6 CAGE THORACIQUE/DOS

Debout jambes légèrement fléchies

- Inspirez sortir la poitrine vers l'avant et serrez les omoplates
- Expirez faire le dos rond

7 BASSIN

- Faire bouger le bassin vers l'avant et l'arrière
- Faire bouger le bassin vers la droite et la gauche
- Faire des ronds avec le bassin

8 GENOUX

Réalisez des flexions et extensions de jambe avec une petite amplitude.

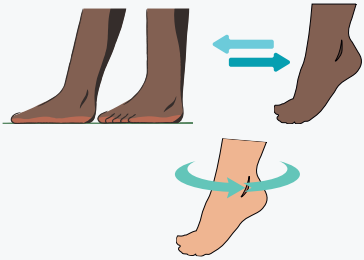
9 CHEVILLES - MOLLETS

- Montez sur demi pointe et redescendre

OU

- Faire des cercles avec la cheville

possibilité de faire l'exercice debout ou assis.



4 EXERCICES AU POIDS DU CORPS

1 à 3 séries de 10 répétitions

1 Ronds de bras

Debout ou assis, bras tendus à l'horizontal avec les paumes de main vers le sol.
Réaliser des ronds dans un sens puis dans l'autre pendant 30 secondes.

2 Battements de bras

Debout ou assis, bras tendus à l'horizontal avec les paumes de main vers le sol.
Réaliser des battements de haut en bas pendant 30 secondes.

3 Développé épaule

- Debout avec les pieds à la largeur des épaules et les genoux fléchis, ou assis, dos bien droit, abdominaux contractés.
- Les avant-bras sont verticaux et à 90 degrés avec le ciel.
- Inspirez
- Soufflez, pousser les bras en ligne droite au-dessus de la tête,
- Inspirez
- Soufflez; redescendre lentement les bras en serrant les omoplates

**variante possible avec haltères*

femme.fitness

4 Papillon

- Debout avec les pieds à la largeur des épaules et les genoux fléchis, ou assis, dos bien droit, abdominaux contractés.
- Les avant-bras sont verticaux et à 90 degrés avec le ciel.
- Inspirez, rapprochez les coudes et les avant bras vers l'intérieur
- Soufflez, écartez les coudes et avant bras en resserrant les omoplates

**variante possible avec haltères*

centreleonberard.fr

5 Travail des triceps

Debout ou assis, abdominaux serrés, buste légèrement penché vers l'avant.
les bras sont tendus le long du corps, réalisez des petits rebonds bras tendus vers l'arrière (30sec)

Triceps

6 Pompes au mur

- Face au mur, pieds joints éloignez légèrement vos pieds du mur, posez vos paumes à plat contre le mur largeur de vos épaules, bras tendus.
- Inspirez, flechissez les coudes. Gardez les coudes assez près du corps et l'alignement tête, dos et jambes et en contractant bien votre corps (abdominaux, fesses et cuisses).
- Soufflez et poussez pour revenir en position initiale

Pompes

EXERCICES AU POIDS DU CORPS

1 à 3 séries de 10 répétitions

7 Monté de genoux

Debout ou assis, le dos bien droit, les bras le long du corps. Montez un genou le plus haut possible, avant de monter l'autre genou. Pendant le mouvement, pensez à garder contracté les abdominaux et respirer.

8 Extension mollets

Debout ou assis, bras tendu à l'horizontal avec les paumes de main vers le sol.
Réaliser des mouvements de haut en bas pendant 30 secondes.

9 Flexions

- Debout, pieds alignés avec les épaules et les orteils vers l'avant.
- Inspirez, pliez les genoux et baissez les hanches. Assurez vous que votre dos reste droit.
- Soufflez, serrez vos fessiers, vos ischio-jambiers et abdominaux, pour soulever vos hanches, en revenant à la position de départ.

10 Fentes

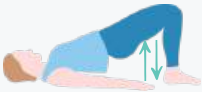
- Debout, les pieds largeur du bassin, les bras le long du corps.
- Faire un grand pas vers l'avant avec une jambe tout en conservant les bras le long du corps. Descendre en fléchissant le genou avant à 90 degrés. Le genou avant doit être aligné avec la cheville. Garder le haut du corps bien droit, épaules en arrière.
- Soufflez, remontez en contractant les fessiers.
- Répétez avec l'autre jambe.

11 Elévations latérales

- Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et le tronc droit. Prendre appui sur un mur au besoin.
- Debout sur une jambe, réalisez une extension latérale, en pensant à contracter la cuisse. Ne pas pencher votre tronc lors du mouvement.

12 Pont fessier

- Couchez-vous sur le dos avec les deux genoux fléchis et les pieds près des fesses à la largeur des hanches. Positionnez vos bras de chaque côté du corps.
- Soulevez votre bassin en contractant les muscles fessiers et en maintenant la position du dos au neutre (droit)
- Inspirez descendre le bassin



EXERCICES AU POIDS DU CORPS

1 à 3 séries de 10 répétitions

13 Abdominaux

- Asseyez-vous au bord de la chaise, pieds écartés à largeur du bassin et gardez le dos bien droit.
- Soufflez, en serrant les abdominaux, penchez-vous en arrière vers le dossier, sans prendre appui dessus. Maintenez cette position pendant quelques respirations.
- Soufflez et redressez-vous en expirant.

.quechoisir

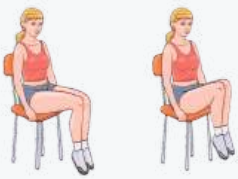
14 Obliques

- Assis bien droit sur la chaise, les bras derrière la tête
- Soufflez, tournez le haut du corps seulement de droite à gauche maintenez la position 3 secondes
- Et de gauche à droite en prenant une pause de 3 secondes

brightside.me

15 Relevés de jambes

- Asseyez vous confortablement sur la chaise en plaçant vos mains de chaque côté.
- Inspirez, remontez légèrement les cuisses pour relever les pieds du sol en contractant les abdominaux.
- Soufflez, redescendez doucement les pieds
- Faites la même chose de l'autre côté.



brightside.me

16 Gainage

- Genoux et avant-bras au sol, coudes sous les épaules, cou détendu dans le prolongement de la colonne vertébrale, fixez du regard un point entre les mains. Serrez les fessiers et le ventre tout en maintenant les épaules en position basse et le dos bien droit.
- Maintenez la position en veillant à ne pas bouger le bassin.

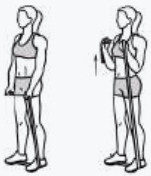
decathloncoach

5 EXERCICES AVEC ELASTIQUE

1 à 3 séries de 10 répétitions

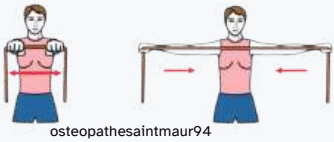
1 Biceps

- Démarrez debout, pieds à largeur d'épaules. Placer l'élastique sous votre pied et attrapez l'extrémité.
- Gardez le dos bien droit, les épaules détendues et les abdominaux légèrement contractés, pour rester stable.
- Inspirez, fléchissez vos coudes, collés à vos flancs, en contractant vos biceps et montez vos mains vers vos épaules.
- Soufflez, redescendez les mains en contrôlant jusqu'à retrouver la position initiale.



3 Pectoraux

- Allongé au sol, placez l'élastique dans votre dos au niveau des omoplates. Prenez une des extrémités de l'élastique dans chaque main. Tendez maintenant vos bras en direction du plafond. Le mouvement peut aussi se faire debout, vous tendrez les bras vers l'avant et fléchirez vers l'arrière en resserrant les omoplates.
- Inspirez, fléchissez les coudes, les coudes sans qu'il ne touchent le sol.
- Soufflez , tendez les bras vers le ciel.



osteopathesaintmaur94

2 Triceps

- Saisir votre élastique avec les deux mains puis placez le derrière votre dos.
- Soufflez et réalisez une extension de coude vers le haut tout en maintenant fermement l'élastique avec l'autre main. (la main du bas ne bouge pas)

protrainer

4 Tirage assis

- Asseyez vous, genoux légèrement pliés et pieds rapprochés. Placez l'élastique autour de vos pieds et tenez la poignée 1 et la poignée 8, paumes vers vous.
- Soufflez, tirez vos coudes vers l'arrière jusqu'à ce que vos mains soient près de votre taille ou de vos hanches (serrez les omoplates).
- Inspirez, faites une courte pause et soufflez, retournez à la position de départ.

5 Tirage latéral

- Dos droit, saisissez l'élastique devant vous, paumes de main vers le bas
- Inspirez, écartez vos bras vers l'extérieur jusqu'à sentir une contraction au niveau des omoplates. Maintenez la contraction quelques secondes
- Soufflez en revenant à la position de départ en contrôlant le mouvement.

EXERCICES AVEC ELASTIQUE

1 à 3 séries de 10 répétitions

6 Abduction de jambe allongée

- Allongé sur le côté, placez l'élastique autour de vos chevilles et tendez les jambes(n°1 et 5).
- Expirer, surélevez la jambe vers le haut jusqu'à un angle de 45° environ entre les deux cuisses. La cuisse du dessous ne bouge pas.
- Inspirer, revenez en position initiale en contrôlant le mouvement inverse.

7 Quadriceps

- Asseyez vous sur une chaise en vous positionnant légèrement vers l'avant.
- Placez une extrémité de votre élastique au niveau de votre cheville et l'autre extrémité autour du pied de votre chaise.
- Partez d'une position où votre pied se trouve au sol
- Soufflez, réalisez une extension complète de votre jambe.

(Veillez à ce que la tension de l'élastique puisse permettre à votre cuisse de venir en extension quasi complète.)

8 Abdominaux

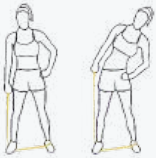
- Assis par terre ou sur un tapis, positionnez l'élastique sous vos plantes de pied, tenez une extrémité dans chaque main et allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps.
- Rentrez bien le ventre et, sur l'expiration, redressez la tête et les épaules. Maintenez la position pendant 5 secondes. Puis redescendez très lentement en inspirant et remontez en soufflant.

9 Obliques

- Debout, faites passer l'élastique sous vos pieds et tenez-en une extrémité dans la main. Gardez les bras le long du corps.
- Soufflez, penchez-vous alternativement coté élastique et remontez doucement.

Il n'y a que le buste qui bouge, la tête doit toujours rester dans le prolongement de la colonne vertébrale et des hanches, les bras sont parfaitement tendus.

- Réaliser le mouvement de l'autre côté



6 EXERCICES AVEC BALLON PAILLE

1 à 3 séries de 10 répétitions

1 Renforcement haut du corps

- Assis ou debout, pressé le ballon en envoyant les coude vers l'extérieur.
- Maintenir la contraction, souffler et relâcher doucement.

2 Renforcement jambes

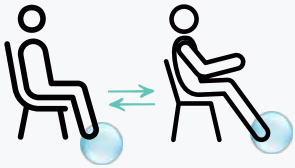
- Asseyez vous sur une chaise en vous positionnant légèrement vers l'avant.
- Placez le ballon entre les genoux; pieds au sol sol largeur bassin.
- Inspirez,, réalisez une contraction des cuisses
- Soufflez relachez la contraction

3 Abdominaux

- Asseyez-vous au sol, bien appuyé sur vos os des fesses, jambes légèrement écartées, ballon en mains.
- Inspirez, basculez le buste vers la gauche, en sollicitant les obliques. Amenez le ballon vers le sol, à gauche.
- Soufflez, revenez dans l'axe.
- Faites le même mouvement, sur la droite

4 Bas du corps et abdominaux (1)

- Asseyez vous sur une chaise en vous positionnant légèrement vers l'avant.
- Placez le ballon sous votre pied et réalisez des flexions sur l'inspiration et des extensions de jambes sur l'expiration.
- Réaliser le mouvement des deux cotés



5 Bas du corps et abdominaux (2)

- Asseyez vous sur une chaise en vous positionnant légèrement vers l'avant. les mains sont sur les cuisses ou au bord de la chaise.
- Placez le ballon sous vos deux pieds et maintenez la contraction des abdominaux et des fessiers pendant 10secondes en pressant le ballon vers le sol .

7 EXERCICES AVEC SWISSBALL

1 à 3 séries de 10 répétitions

1 Le pont sur les épaules

- Allongez-vous sur le dos en veillant à bien basculer votre bassin contre le sol. enfoncez vos épaules dans le sol, placez vos bras sont le long du corps.
- Posez vos pieds sur le swiss ball, jambes tendues.
- Inspirez avant de commencer.
- Expirez et enfoncez vos talons dans le ballon pour décoller les vertèbres une à une du sol. Vos cuisses doivent être alignées avec votre buste.
- Inspirez et revenez doucement en position au sol, en déposant une vertèbre à la fois.

2 Abdominaux et adducteurs

- Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Le ballon maintenu avec les jambes et les chevilles, venez mettre vos genoux au-dessus de vos hanches. *(maintenir cette position est déjà un exercice)*

<u>Pour aller plus loin :</u>

- Sur une inspiration, venez poser le ballon au sol, et sur une expiration venez remettre vos genoux au-dessus des hanches, en serrant le ballon et en engageant les abdos.
- Si le ballon est trop lourd diminuer la charge (petit ballon ou sans leste)

3 Abdominaux et membres inférieurs

- Asseyez-vous sur le ballon, grandissez vous et contractez les abdominaux.
- Inspirez, levez la jambe et maintenez la contraction.
- Soufflez, redescendez la jambe
- Faites le même mouvement, avec la seconde jambe.

4 Squat avec ballon

- Debout, le dos bien droit, tenez le ballon devant vous avec les bras tendus.
- Inspirez, descendez les fessiers en pliant les jambes
- Soufflez en remontant le ballon au niveau de la tête, puis tendez les jambes

kangui

5 Jambes

- Debout, jambes parallèles et écartées de la largeur du bassin, le dos appuyé contre le ballon plaqué au mur.
- Inspirez, faites une flexions des genoux (demi-squats), jusqu'à ce que l'angle entre la cuisse et le mollet soit de 90° environ.
- Soufflez, remontez.

La revue d'éducation physique et de sport

8 ETIREMENTS

20-30 secondes

1 CERVICALES/TRAPÈZES

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Pencher la tête sur le côté en s'aidant avec la main, afin de ramener l'oreille vers l'épaule.
- Exercer une traction vers le bas avec le bas opposé

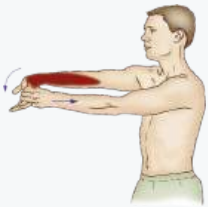
2 DELTOIDES

- Tendez un bras devant vous, et placez la main restée libre au-dessus du coude, sur le triceps.
- Expirez et ramenez votre bras sans forcer, en le gardant tendu, contre votre poitrine en direction de l'épaule opposée.
- Réalisez le mouvement avec l'autre bras.

3 TRICEPS

- Amenez les deux mains dans votre dos en fléchissant les bras et en faisant passer le premier par le haut, derrière votre tête, et le second par le bas, derrière votre dos.
- Essayez de faire se rejoindre vos mains pour qu'elles se touchent.

OU



4 AVANT BRAS - POIGNET

- Tendez le bras devant vous et dirigez les doigts vers le sol, la paume de la main vers l'avant, en augmentant l'étirement en tirant les doigts vers vous à l'aide de l'autre main.
- Tournez ensuite la paume de la main vers vous et répétez l'exercice dans l'autre sens.

5 OBLIQUES

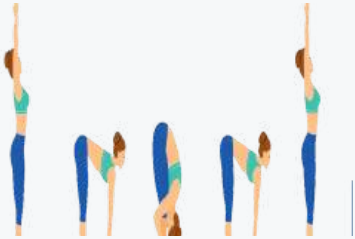
- Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fléchissez progressivement votre buste vers la gauche, en tendant votre bras au-dessus de votre tête.

epitact.fr

6 DOS

- Allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux et ramenez-les lentement vers votre poitrine.
- Soufflez, relâchez vos genoux et étendez progressivement les jambes, sans à-coups

- Debout, levez les bras au-dessus de votre tête. Grandissez-vous le plus possible.
- Soufflez et enroulez-vous en allant chercher vos pieds.
- Retrouvez la position initiale en vous déroulant comme si vos vertèbres venaient s'empiler les unes sur les autres.



7 QUADRICEPS

- Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, les bras le long du corps.
- Inspirez, basculez votre poids du corps sur la jambe d'appui, fléchissez le genou et attrapez votre cheville avec la main. Expirez, rapprochez votre pied de vos fessiers. Pensez à fixer un point droit devant vous et à maintenir la sangle abdominale engagée. La jambe de terre est légèrement fléchie, les deux genoux bien côte à côte.

Vous pouvez prendre appui sur un mur au besoin.

8 ISCHIO JAMBIER

Debout, jambe tendue avec le talon au sol et pointe de pied vers le ciel
Avancez le nombril vers la cuisse jusqu'à ressentir un étirement de l'arrière de la cuisse en veillant à garder le dos droit.

9 GLOBAL

- En position debout, bras tendus vers le ciel et mains jointes, inclinez le tronc légèrement du côté droit en soufflant.
- Faites ensuite le même mouvement du côté gauche

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
FINISTÈRE

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

maisonsportsantebrest@ufolep.org
https://maisonsportsantebrest.org/
07.80.61.68.42

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
FINISTÈRE

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité