

## Fiches d'exercices ateliers en groupe

---

L'effort en aérobic participe amplement à améliorer l'endurance.

Cette gymnastique en musique contribue à diminuer la pression artérielle et préserve la santé du muscle cardiaque.

Il permet d'absorber une plus grande quantité d'oxygène, ce qui participe au développement musculaire ainsi qu'à l'amélioration de la circulation **sanguine et lymphatique**.

Cette méthode d'entraînement va donc activer le drainage.

Ne pas oublier d'associer les mouvements respiratoires aux exercices.

### Points d'attention

- Ajuster le nombre d'exercices en fonction des participants
- Adapter les exercices aux capacités des patients
- Bien préciser l'ordre des exercices dans la salle
- Attendre que tous les participants soient prêts avant de démarrer le chronomètre

### Timing proposé

- 1min de travail par exercice
- 1 min de repos entre chaque exercice

## Table des matières

Exercice 1 : Chaise .....	3
Exercice 2 : Touche plot.....	4
Exercice 3 : Elastique .....	5
Exercice 3 : Elastique variante 1.....	6
Exercice 3 : Elastique variante 2.....	6
Exercice 4 : Elastique aux barres // .....	7
Exercice 4 : Variante .....	7
Exercice 5 : Ballon assis-debout .....	8
Exercice 5 : Ballon variantes 1 et 2.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Exercice 5 : Ballon variantes 3.....	9
Exercice 6 : Trampoline .....	10
Exercice 7 : Coussin proprioception .....	11
Exercice 7 : Coussin proprioception variante .....	11
Exercice 8 : Cerceau pieds (abduction) .....	12
Exercice 8 : Variante plus facile.....	12
Exercice 9 : Haltères (biceps).....	13
Exercice 9 : Haltères variante .....	13
Exercice 10 : Pont bustier.....	14
Exercice 10 : Variante : jambes arrière.....	14
Exercice 11 : STEP .....	15
Exercice 11 : Variante plus facile 1 :.....	15
Exercice 11 : Variante 2 : .....	15
Exercice 11 : STEP variante.....	16
Exercice 12 : Marche crabe .....	17
Exercice 12 : Marche crabe variante .....	18
Exercice 13 : Anneaux Pilates .....	19
Exercice 13 : Anneaux Pilates variante.....	19
Exercice 13 : Roulette d’abdos .....	20
Exercice 13 : Variante plus facile.....	20
Exercice 14 : Ballon bras.....	21
Exercice 14 : Ballon bras variante.....	21
Exercice 15 : DIPS aux barres // (triceps) .....	22

## Exercice 1 : Chaise

- S'asseoir sur la chaise
- Si possible sans les accoudoirs (variante possible)
- Contrôler la descente
- Souffler en se levant
- Garder les mains devant soi pendant l'exercice



## Exercice 2 : Touche plot

- Faire 3 / 4 petits pas sur place
- Venir toucher le plot avec la balle en croisant le bras (ex : balle dans la main gauche et toucher le plot droit)
- Faire 3 / 4 petits pas sur place en changeant la balle de main
- Venir toucher le plot opposé avec la balle en croisant le bras (ex : balle dans la main droite et toucher le plot gauche)



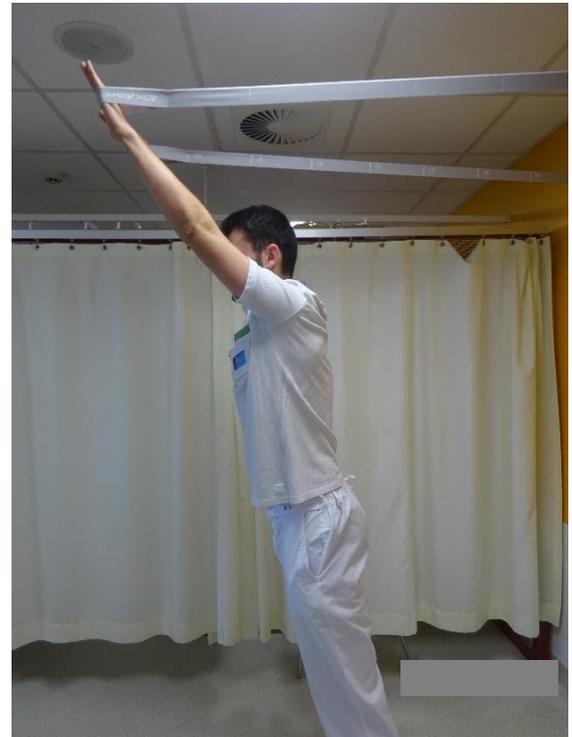
### Exercice 3 : Elastique

- Commencer avec les bras tendus dans l'alignement des épaules
- Descendre les bras vers le tronc
- Aligner les bras avec le tronc
- Remonter doucement les bras jusqu'à l'alignement des épaules
- Bien garder les bras tendus tout le long de l'exercice
- Souffler quand on abaisse les bras, inspirer quand on les remonte



### Exercice 3 : variante 1

- Bras à la verticale, pousser les bras vers l'avant
- Souffler en poussant vers l'avant
- Relâcher



### Exercice 3 : variante 2

- S'il n'est pas possible de lever les bras, venir travailler le grand dorsal en abaissant latéralement le bras
- Prendre l'élastique plus haut afin d'optimiser le renforcement



**Exercice 4 : Elastique aux barres //**

- Debout face aux barres, les bras tendus
- Tirer les bras en ramenant les coudes à 90° vers l'arrière (essayer de rapprocher les omoplates)
- Souffler en tirant
- Relâcher



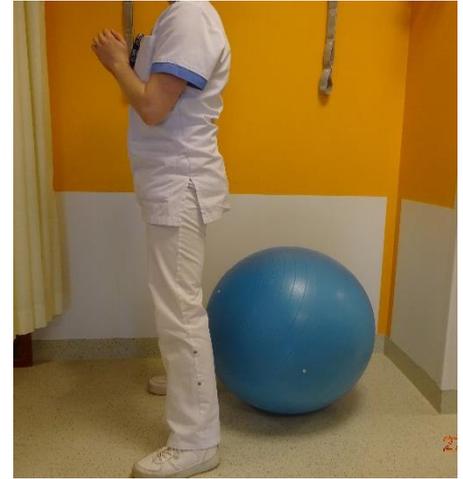
**Exercice 4 : Variante 2 :**

- Faire le même exercice avec les coudes levés sur le côté, alignés avec les épaules (abduction 90°)



### Exercice 5 : Ballon Assis-debout

- Assis sur le ballon
- Se lever avec les mains devant et se rasseoir
- Utiliser les barres // si pas d'équilibre
- Attention que le ballon ne roule pas derrière quand on se rasseoit



#### Exercice 5 : variante 1

- Tendre un genou à l'horizontale (shooter)
- Alternner un genou puis l'autre



#### Exercice 5 : variante 2

- Lever un genou puis l'autre



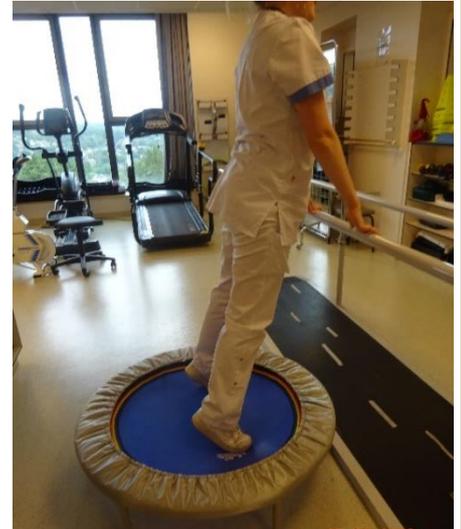
### Exercice 5 : variante 3

- Prendre un petit ballon entre les jambes et l'écraser



## Exercice 6 : Trampoline

- Faire un squat sur le trampoline
- Si possible, faire un saut et revenir au squat
- Si besoin, se tenir aux barres



### Exercice 7 : Coussin proprioception

- Mettre un pied sur chaque coussin (attention aux chevilles, bien se stabiliser)
- Prévoir un support stable pour se tenir si nécessaire
- Réaliser un squat



### Exercice 7 : Coussin proprioception variante :

- Mettre un pied au milieu du coussin
- Réaliser une fente avec appui manuel sur la table
- Si possible descendre le genou arrière vers le sol (adapter en fonction des patients)



Pied droit



Pied gauche

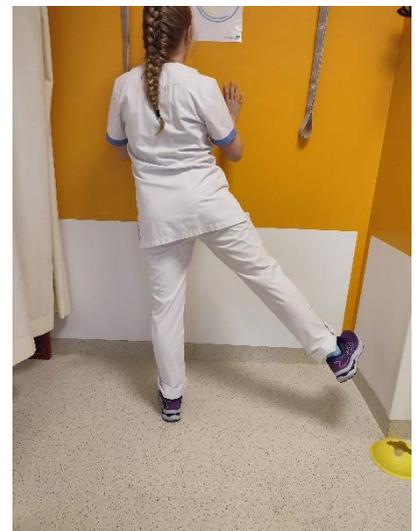
### Exercice 8 : Anneau Pilates pieds (abduction)

- Mettre le cerceau au niveau des chevilles
- Réaliser en alternance des abductions de jambes sur le côté : une jambe puis l'autre
- Souffler au moment de l'abduction de jambe, il y a peu d'amplitude.
- Prévoir un appui stable si nécessaire pour garder l'équilibre.



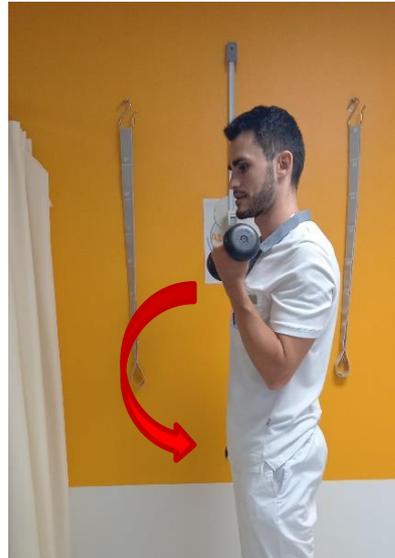
### Exercice 8 : Variante plus facile

- Faire le même exercice sans le cerceau



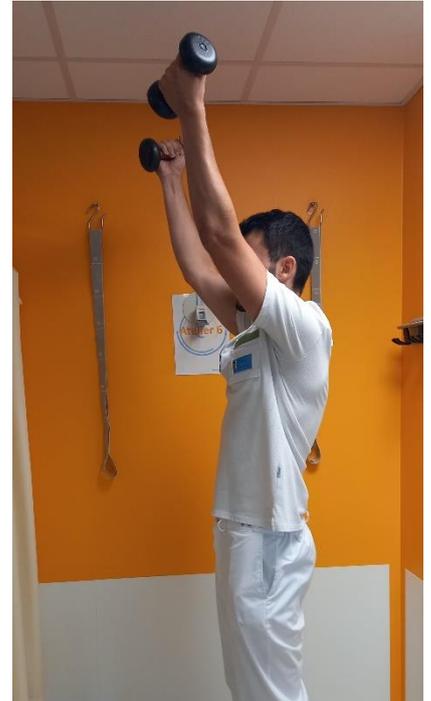
### Exercice 9 : haltères (biceps)

- Prendre une paire d'haltères (de 1 à 3 kilos)
- Partir bras tendus à la verticale le long du corps
- Plier le coude en ramenant une haltère vers l'épaule, alterner les bras.



### Exercice 9 : haltères variante :

- Ramener les deux haltères en même temps vers l'épaule
- Puis lever si possible au-dessus de la tête



### Exercice 10 : Pont bustier

- S'allonger au sol sur le tapis
- Dos bien à plat
- Rapprocher les talons des fesses et rentrer le ventre
- Lever le bassin en alignant les genoux le bassin et les épaules
- Souffler en levant le bassin



### Exercice 10 : Variante : jambes arrière

- Debout en appui contre un mur – pieds écartés de la largeur du bassin
- Tendre une jambe vers l'arrière
- La ramener
- Alternner
- Contracter les fesses



## Exercice 11 : STEP

- Debout devant le STEP
- Monter une jambe sur le STEP et lever le genou libre
- Toucher avec la main opposée le genou en l'air
- Descendre du STEP et faire la même chose de l'autre côté



### Exercice 11 : variante plus facile 1 :

- Debout devant le STEP, monter et descendre simplement

### Exercice 11 : variante plus facile 2 :

- Debout devant le STEP, venir poser un pied sur le STEP
- Le reposer au sol
- Alternner

Exercice 11 : STEP variante 3 :

- STEP placé dans le sens de la longueur
- Départ avec les deux jambes sur le STEP
- Poser un pied à terre en pliant le genou
- Alternier les deux jambes le plus rapidement possible



### Exercice 12 : Marche crabe

- Plier légèrement les genoux et les mains devant
- Se déplacer sur le côté en pas-chassés tout en gardant les genoux pliés
- Ajouter un mouvement de bras en même temps si possible
- VARIABLE plus difficile : mettre un élastique au niveau des genoux



Exercice 12 : Marche crabe variante plus difficile :

- mettre un élastique au niveau des genoux

Exercice 12 : Marche crabe variante

- La même chose avec des obstacles



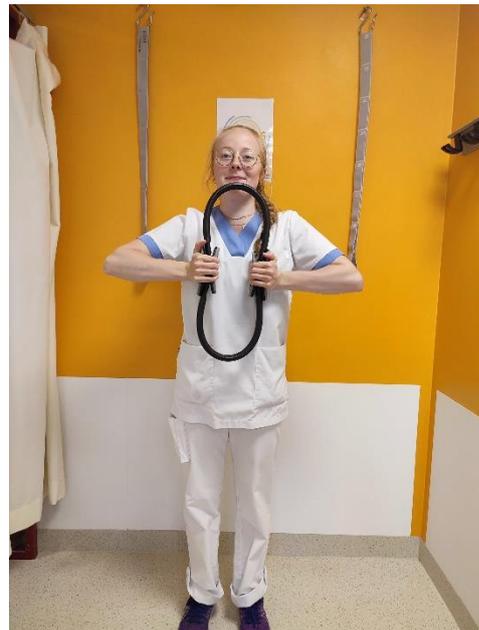
### Exercice 13 : Anneaux de Pilates

- Mettre les deux anneaux au niveau des hanches
- Les bras sont tendus
- Ecraser les anneaux vers soi



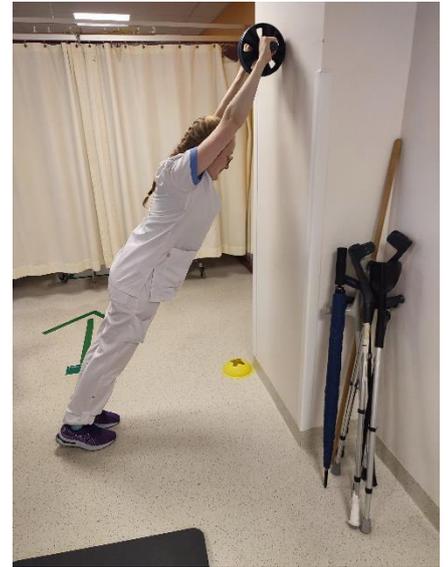
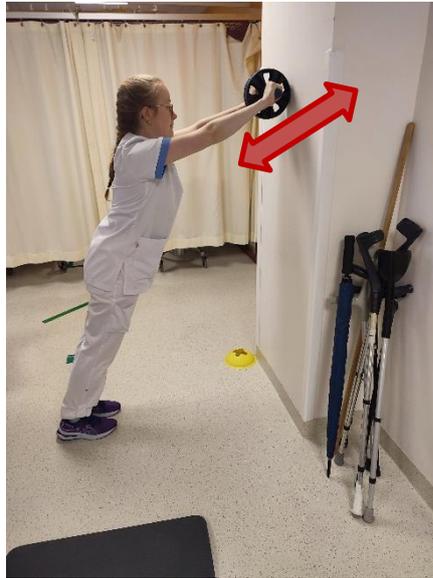
### Exercice 13 : Anneaux de Pilates variante

- Saisir l'anneau de chaque côté à la verticale
- Coudes levés sur le côté
- Écraser vers l'intérieur



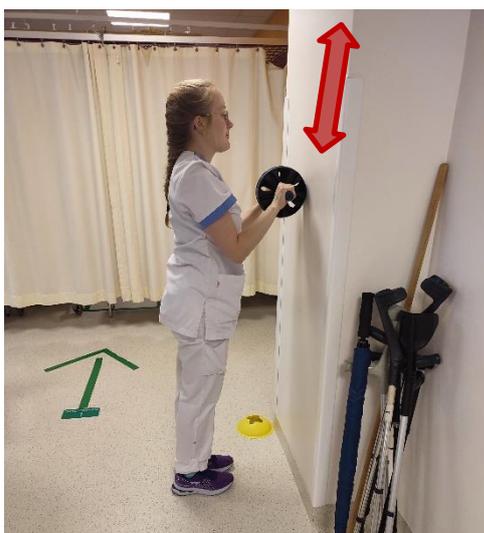
### Exercice 13 : Roulette d'abdos

- Debout face au mur, les bras tendus avec la roulette dans les mains
- Rentrer le ventre et faire rouler vers le haut
- Bien gagner le corps



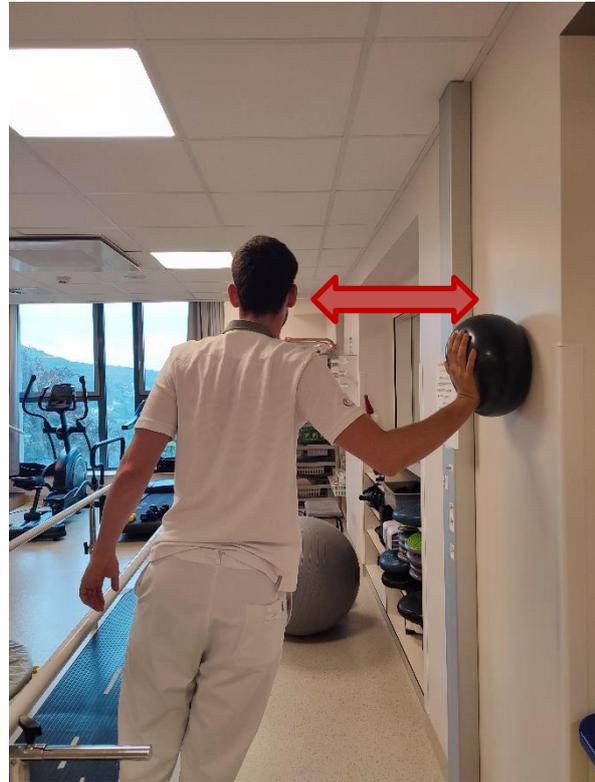
### Exercice 13 : variante plus facile

- Rapprocher les pieds du mur
- Mobiliser les épaules et bras en faisant rouler la roulette sur le mur



### Exercice 14 : Ballon

- Se mettre de profil le bras tendu avec la main en appui sur le ballon
- Plier le bras et le retendre
- Souffler en poussant



### Exercice 14 : Ballon bras variante

- Face au mur avec les deux mains sur le ballon et plier les bras puis les tendre



### Exercice 15 : DIPS aux barres // (triceps)

- Dos à la barre
- Saisir la barre en prise pronation (doigts du même côté que le tronc)
- Plier les coudes et descendre le bassin
- Plus difficile si les pieds sont loin devant avec les jambes tendues.

