



Renforcement musculaire - membres inférieurs

Antony Ganachau

Spécialement prévu pour les plus confinés d'entre nous... Et les moins aussi !

Pour se maintenir en forme malgré les conditions difficiles !



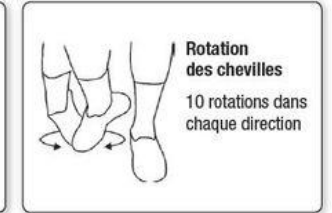
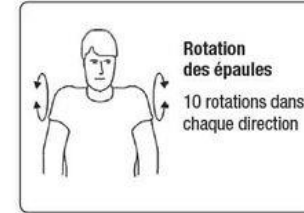
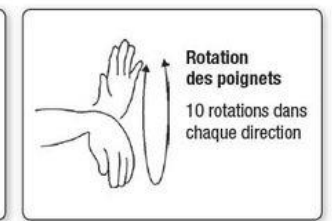
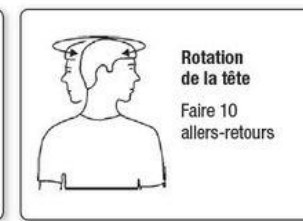
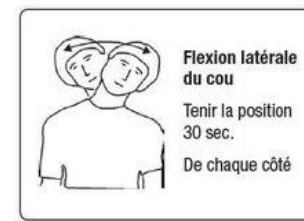
Sommaire

- 1) **La proprioception**
- 2) **Le squat : de manière statique puis dynamique**
- 3) **La fente : de manière statique puis dynamique**
- 4) **La combinaison squat et fente**

Rappels essentiels

La période de confinement met à rude épreuve notre organisme et nos muscles, moins sollicités ou sollicités différemment.

- Il est donc essentiel d'être raisonnable et de ne pas se donner des objectifs impossibles à atteindre. Les risques de blessure existent, en particulier dans le cas de sport non encadré.
- Il est donc fondamental de S'ÉCHAUFFER avant toute séance, en pensant à votre corps comme un partenaire à ne pas brusquer (cou, épaules, jambes et chevilles...).



1. La proprioception :



Capacité à faire travailler son équilibre pour renforcer les muscles profonds et permettre de créer une bonne stabilité au niveau des pieds pour éviter tout risque de blessure.

- * **Niveau loisir** : sol stable, durée d'exercice et temps de repos courts
- * **Niveau intermédiaire** : sol instable*, durée d'exercice et temps de repos courts
- * **Niveau compétiteur** : sol instable, temps d'exercice long et temps de repos court

*plateaux mous disponibles pour une quinzaine d'euros à Decathlon, ou tout ce qui peut s'apparenter à un objet ou support sur lequel tenir en équilibre (bouteille d'eau, vieux coussin ou matelas, une belle plage de sable... 😊).

Exemples de séances de proprioception

La proprioception peut s'apparenter à la transition entre l'échauffement et la séance. Ce genre d'exercice peut se réaliser tous les jours pendant une dizaine de minute .

Loisirs et **intermédiaires** : choisir 5 exercices de difficultés différentes

- ⚡ temps de travail : 30 secondes à 1 minute
- ⦿ temps de repos : 15 à 30 secondes
- ✕ 3 fois

Compétiteurs : 5 exercices également

- ⚡ temps de travail : minimum 1 minutes 30
- ⦿ temps de repos : 15 secondes maximum
- ✕ 5 fois



A vous de gérer l'intensité et la durée selon vos capacités. L'objectif est qu'à chaque début de semaine, la difficulté croisse, soit en augmentant le temps de travail, soit le nombre d'enchainements. Vous pouvez également diminuer le temps de repos. L'idéal est d'avoir au moins un impact entre 3 et 5 fois par semaine sur ce genre d'exercice.

Exercices avec support vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=tE3iBnxQN3o>

Attention à vous mettre à distance de toutes les choses précieuses si vous êtes en appartement, pour ne pas les détériorer en cas de perte d'équilibre. Le club n'en sera pas responsable, ahah !

Si vous êtes deux, vous pouvez pratiquer les mêmes exercices en même temps pour rajouter un effet plus ludique à vos séances.

Etant donné que nous ne sommes pas prêts à refaire du sport en salle avant quelques semaines, je vous conseille d'investir dans ce genre de petit matériel pour augmenter facilement la difficulté et l'aspect ludique de vos séances pour une somme correcte.

L'idéal serait : un plateau instable, un à deux élastiques (15 kg de résistance suffisent), un swiss-ball (gros ballon en arrière plan). Avec cela, on peut quasiment tout faire pour une trentaine d'euros.

2. Le squat (flexion sur jambes), statique puis dynamique :

Mouvement de musculation excellent, que ce soit pour prendre du muscle, brûler de la graisse ou renforcer le cardio.

Complet, le squat permet de travailler de nombreux muscles, en particulier ceux des jambes et des fessiers. A condition d'être réalisé convenablement, c'est-à-dire sans arrondir le dos ! Sinon, mal de dos assuré !



Exemples de séances de squat

Une manière de gérer sa séance :

- **Au temps** : pour chercher à augmenter l'endurance à haute intensité de son muscle en faisant un maximum de répétitions dans le temps fixé.
- Exemple : 30 secondes d'effort, 30 secondes de repos
- Plus le temps est court, plus on travaillera l'intensité, la puissance. Plus le temps est long, plus on travaillera l'endurance et le côté cardio et « brule graisse ».
- Donc les loisirs et les compétiteurs peuvent avoir les mêmes temps. Ce qui va changer, c'est l'intensité mise dans l'exercice.

Exemple séance endurance :

40 sec. d'effort, 15 sec. de repos

6 exercices au choix

3 rotations

1 minute de repos entre les rotations

Exemple séance de puissance :

20 sec. d'effort max., 30 sec. de repos

4 exercices au choix

4 rotations

1 minute de repos entre les rotations

(avec du poids pour les plus courageux...)

Après, c'est à vous de vous amuser entre les repos et les temps de travail, que ce soit en statique ou dynamique, pour aller chercher vos limites !

Exercices squat statique avec support vidéo

Ce genre d'exercice peut varier énormément. Il y a de nombreux autres exercices de chaise que vous pourrez retrouver sur internet. En voici un bon échantillon pour déjà commencer à se faire souffrir...

https://www.youtube.com/watch?v=BmdbSUR_gGo

<https://www.youtube.com/watch?v=YijbzZpgpoA>

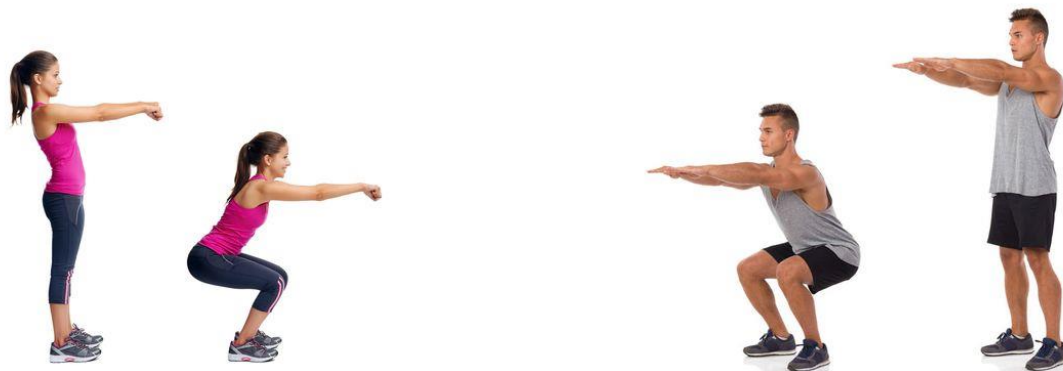
PS : interdit de rigoler à la fin de la vidéo parce qu'il a réussi à me mettre en difficulté et me faire perdre l'équilibre !! 😊

Si vous avez besoin de vous fixer un objectif sur ce genre d'exercice et que vous souhaitez quelque chose de plus spécifique, nous pourrions individualiser selon les besoins.

Exercices squat dynamique avec support vidéo

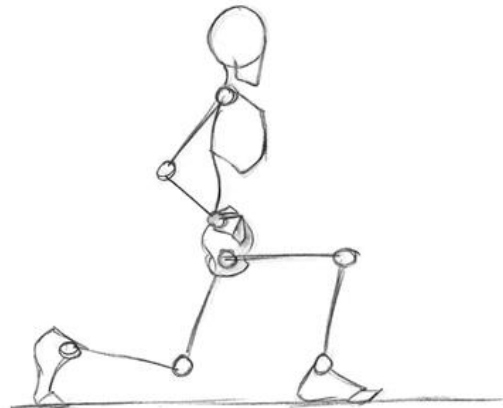
Tous ces exercices vont vous permettre d'augmenter la contrainte cardiaque. Ils peuvent facilement être mélangés avec des exercices statiques pour diminuer les temps de repos et augmenter les temps de travail sans finir épuisés au bout de 10 minutes.

<https://www.youtube.com/watch?v=hl6Co9HKMiU>



3. La fente avant, statique puis dynamique :

Mouvement de musculation qui, à l'image du squat, permet de muscler les cuisses et les fessiers. Réalisé simplement au poids du corps ou avec charges (haltères, barre de musculation,...), cet exercice propose un renforcement ciblé des quadriceps (muscles du devant des cuisses), des grands fessiers (ceux qui donnent l'aspect bombé aux fesses), ainsi que des ischio-jambiers (muscles de l'arrière des cuisses).



Exemples de séances de fente

Une manière de gérer sa séance :

- **Au nombre de répétitions** : le temps importe moins. L'objectif va être de se focaliser sur le mouvement pour qu'il soit exécuté de la meilleure manière possible et de travailler sur la puissance, c'est-à-dire donner le plus d'intensité possible sur une répétition. **Il faut prendre son temps et recommencer.**

Dans le même ordre d'idée que le travail au temps, plus le nombre de répétitions est élevé, plus l'on va travailler l'aspect **endurance**. *A contrario*, plus il est faible, plus on va jouer sur l'aspect **intensité et puissance**.

Exemple de séance endurance :

25 répétitions sur chaque jambe sans alterner

6 exercices

30 sec. de repos entre chaque exercice et 1 min entre les rotations

4 rotations

Exemple de séance de puissance :

15 répétitions sur chaque jambe, alterner

5 exercices

Même temps de repos

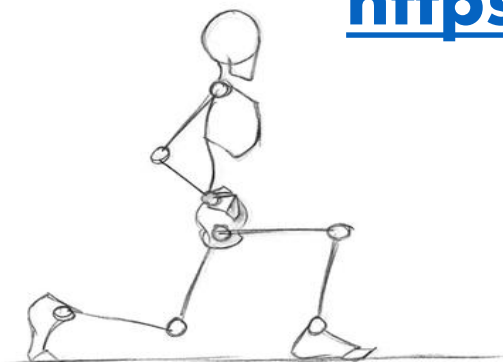
6 rotations

(avec du poids pour les plus courageux...)

Exercices fente statique avec support vidéo

Tous les exercices montrés de squat statique peuvent s'adapter aux fentes. Si vous êtes deux, vous pouvez organiser des situations avec des contraintes de temps et des défis entre vous pour rendre le jeu plus difficile et plus ludique.

<https://www.youtube.com/watch?v=iBPGLnASBuU>



Exercices fente dynamique avec support vidéo

Pareil que précédemment : les exercices de squat peuvent s'adapter facilement aux fentes et inversement.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yia-w538liM>

PS : la production n'a pas souhaité couper au montage les moments où je me fais avoir par le volant ou par mon partenaire !! 😊

4. La combinaison squat et fente petit « smoothie »



L'intérêt ?



Se rapprocher du jeu de badminton : créer un enchaînement squat-fente ou fente-squat pour se rapprocher d'une phase de jeu.



Garder la même architecture de séance que les précédentes selon vos envies et vos besoins et intégrer des exercices combinés. Attention, la séance va devenir plus intense mais on adore ça, pas vrai ? 😊



Restons motivés tous ensemble. N'hésitez pas à nous montrer vos séances filmées avec des exercices donnés ou même d'autres exercices. *A vous de jouer, pour encore plus étoffer nos séances tous ensemble !*



Pour toute question d'organisation, je reste à votre disposition par mail : antoganach@gmail.com