





## Programme de Remise en forme Course SEUL !

**Consignes du gouvernement :** « Vous pouvez faire de l'exercice uniquement à titre individuel », autour du domicile et sans rassemblement, dans le respect des gestes barrières.

**Si tu es mineur : tu demanderas l'autorisation à tes parents et/ou tu feras la séance avec eux !**

L'entraînement proposé ici est réalisable en **40 minutes maximum**, il est classique : Il vous faut **un chronomètre et un chemin dégagé**.  
L'objectif est de se maintenir en forme.

	<b>CONSIGNES :</b>	<b>Pensez à :</b>
<b>Echauffement / Mise en train</b>	<p>Courir 5' (minutes) en adoptant une allure qui vous permet de ne pas marcher.</p> <p>+facile : marcher maximum 30'' à 2'15 de course.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relâcher le haut du corps</li> <li>- En cas de point de côté : laisser pendre vos bras en relâchant vos épaules.</li> </ul>
<b>Gammes athlétiques</b>	<p>Pendant 5' : réaliser l'exercice (1 à 2 fois) sur 20 mètres et trotter doucement sur 20m. (aller-retour ou en continu) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Montée de genoux / Tallons fesses / Pas chassées / Pas croisés sur le côté / Course jambes tendues / Course 1 jambe tendue + 1 en montée de genoux / Accélération en allongeant la foulée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder le buste droit et les épaules relâchées.</li> <li>- Utiliser vos bras en opposition à l'action des jambes, coudes fléchis.</li> </ul>
<b>Intermittent 30'' / 30''</b>	<p>Réaliser 2 séries de 6' à 8' de 30'' de course et 30'' de récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je choisis un point de départ.</li> <li>- Je cours 30'' / Je m'arrête et je récupère 30'' sur place.</li> <li>- Je reviens à mon point de départ si aller-retour.</li> </ul> <p>Je me repose 5' entre les 2 séries.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopter une allure qui vous permet à la fois : de finir votre série et de puiser dans vos réserves (vous pouvez varier les distances sur la 1<sup>ère</sup> série / sur la 2<sup>e</sup> série : chercher la régularité)</li> <li>- Ne pas se bloquer pour s'arrêter afin de protéger vos articulations</li> </ul>

	<b>CONSIGNES :</b>	<b>Pensez à :</b>
<b>Etirements</b>	<p data-bbox="450 137 741 164">Etirement de fessiers :</p>  <ul data-bbox="495 576 1429 759" style="list-style-type: none"> <li>- <b>Muscles ciblés :</b> fessiers (petit, moyen et grand fessier).</li> <li>- <b>Exécution de l'exercice :</b> en position allongée, placez votre cheville sur votre genou opposé et attrapez l'arrière de votre cuisse ou votre tibia (selon votre niveau de souplesse). Pensez à relâcher le haut du corps durant toute la durée de l'étirement.</li> </ul>	<ul data-bbox="1520 445 2114 596" style="list-style-type: none"> <li>- <b>Respiration :</b> Inspirez puis expirez en ramenant votre genou vers votre poitrine</li> <li>- <b>Répétitions :</b> effectuez 3 x 30 secondes de chaque côté</li> </ul>
	<p data-bbox="450 831 801 858">Etirement des adducteurs :</p>  <ul data-bbox="495 1174 1442 1449" style="list-style-type: none"> <li>- <b>Muscles ciblés :</b> les 4 chefs du quadriceps (vaste interne, vaste externe, vaste intermédiaire et droit antérieur).</li> <li>- <b>Exécution de l'exercice :</b> en position debout, attrapez votre cou-de-pied et ramenez votre talon proche des fesses. Veillez à ce que votre bassin reste neutre et légèrement basculé vers l'avant pour ressentir au maximum l'étirement sur l'avant de votre cuisse. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'équilibre, vous pouvez effectuer cet étirement en position allongé sur le ventre.</li> </ul>	<ul data-bbox="1520 1023 2085 1174" style="list-style-type: none"> <li>- <b>Respiration :</b> inspirez puis expirez en relâchant vos jambes sur le côté.</li> <li>- <b>Répétitions :</b> tenez 3x 30 secondes dans cette position</li> </ul>

### Étirement du quadriceps en position debout :



- **Muscles ciblés** : les 4 chefs du quadriceps (vaste interne, vaste externe, vaste intermédiaire et droit antérieur).
- **Exécution de l'exercice** : en position debout, attrapez votre cou-de-pied et ramenez votre talon proche des fesses. Veillez à ce que votre bassin reste neutre et légèrement basculé vers l'avant pour ressentir au maximum l'étirement sur l'avant de votre cuisse. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'équilibre, vous pouvez effectuer cet étirement en position allongé sur le ventre.

- **Respiration** : adoptez une respiration lente et contrôlée pendant l'exercice.
- **Répétitions** : réalisez l'étirement 3 x 30 de chaque côté en essayant d'augmenter l'amplitude sur les 3 passages.

#### Etirement du psoas :



- **Muscles ciblés** : psoas iliaque au niveau de la hanche.
- **Exécution de l'exercice** : positionnez-vous en fente, le genou arrière est posé au sol et le genou avant se situe dans l'axe de la cheville.

- **Respiration** : inspirez puis expirez en basculant votre bassin vers le bas et l'avant. Une fois la position établie, gardez une respiration calme et contrôlée pour bien ressentir l'étirement sur les muscles insérés au niveau de la hanche.
- **Répétitions** : effectuez 2 passages (30 à 45 secondes) pour chaque jambe.

#### Etirement des ischio jambiers :



- **Muscles ciblés** : ischio jambiers (1/2 membraneux + 1/2 tendineux + biceps fémoral).
- **Exécution de l'exercice** : en position debout, une jambe tendue avec le pied flex et l'autre légèrement fléchie.

- **Respiration** : inspirez puis expirez en inclinant votre buste vers l'avant à partir de vos hanches. Vous devez ressentir l'étirement à l'arrière de votre jambe tendue.
- **Répétitions** : effectuez 2 passages (30 à 45 secondes) pour chaque jambe.

### Étirement des mollets :



- **Muscles ciblés** : muscles du mollet (gastrocnémien latéral et médial + soléaire = triceps sural).
- **Exécution de l'exercice** : placez-vous en position fente avant (une jambe fléchie et une jambe tendue).

- **Respiration** : inspirez puis expirez en poussant votre talon arrière en direction du sol afin de sentir l'étirement à l'arrière de votre jambe.
- **Répétitions** : effectuez 2 passages (30 à 45 secondes) pour chaque jambe.

### Le petit conseil en plus :

Pour entretenir votre souplesse, faites ces exercices d'étirement chaque jour.