

## Séance de musculation

Cette séance d'entraînement d'une durée d'environ 30 minutes cible principalement les groupes musculaires utilisés lors d'une montée d'escalier. Aucun matériel n'est nécessaire.

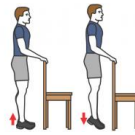
Il est recommandé d'effectuer un entraînement musculaire 2 à 4 fois par semaine en complément de vos entraînements cardiovasculaires dans les escaliers.

Les exercices proposés dans le présent programme sont des exercices généraux qui peuvent ne pas convenir à tous. En cas d'incertitudes ou d'inconforts, veuillez consulter un professionnel.

### Échauffement

Avant chaque séance d'exercices, il est important de débiter par une courte période d'échauffement. L'échauffement est composé d'exercices légers qui permettent de préparer le corps à l'activité physique qui suivra.

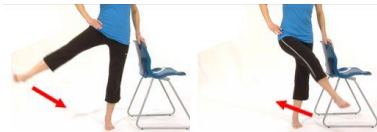
### 1 - Extension de chevilles



Avec ou sans appui, faire des extensions de chevilles en montant sur la pointe des pieds. Ne pas déposer les talons complètement au sol. Garder le dos droit et les abdos tendus. Garder la tête au-dessus des pieds.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	1	10	00:15

### 2 - Balancement de jambe de côté



Garder le dos droit et les abdos tendus. Balancer la jambe de gauche à droite. Garder le mouvement de la jambe alignée avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	1	6 - 6	00:15

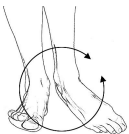
### 3 - Balancement de jambe avant arrière



Garder le dos droit et les abdos tendus. Balancer la jambe vers l'avant et l'arrière. Garder le mouvement de la jambe sous le corps.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	1	6 - 6	00:15

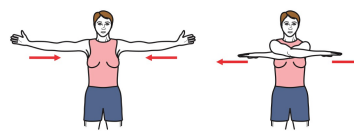
### 4 - Mobilisation rotation de cheville



Faire un grand mouvement de rotation du pied en gardant la jambe fixe.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	1	6 - 6	00:15

### 5 - Croisés de bras devant



Debout, les pieds à la largeur des épaules, garder les bras parallèles au sol. Croiser les bras devant alternativement. Changer le bras qui passe par-dessus à chaque fois.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	1	10	00:15

### 6 - Squat



Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute puis faire développé de jambe en fléchissant simultanément les hanches et les genoux. Descendre les genoux à 90°, ou les cuisses parallèles au sol.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	1	10	00:15

### Musculation

Faites 3 séries de 12 répétitions par exercices (n'oubliez pas de faire les 2 côtés lorsque cela s'applique) avec un repos de 30 secondes entre les séries. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez faire les mêmes mouvements avec des poids en mains.

### 7 - Lunge de côté



Garder le dos droit et les abdos tendus. Placer les pieds environ deux fois la largeur des épaules en gardant les pieds parallèle. Fléchir une jambe en propulsant les fessiers vers l'arrière comme pour vous asseoir. Le genou ne doit pas dépasser les orteils vers l'avant. Descendre genou à 90 degrés. Remonter et répéter de l'autre côté en alternance.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	3	12 - 12	00:30

### 8 - Lunge arrière élévation genou avant



Débuter debout avec les pieds largeur des épaules. Faire un grand pas vers l'arrière jusqu'à être en appui sur la pointe du pied. Fléchir les 2 genoux à 90 degrés en conservant le dos à la verticale et le regard vers l'avant. Amener le genou de la jambe arrière vers l'avant à la hauteur de la hanche. Garder le dos droit et les abdos contractés. Faire toutes les répétitions du même côté et refaire de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	3	12 - 12	00:30

### 9 - Push-up sur genoux



En appui sur les pieds ou sur les genoux. Placer les mains un peu plus larges que les épaules. Conserver le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne. Plier les coudes pour descendre la poitrine vers le sol. Expirer en remontant.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	3	12	00:30

### 10 - Planche tape épaule



En position de planche sur les mains (mains vis-à-vis les épaules et appui sur les pieds). Taper l'épaule opposée dans un mouvement contrôlé, tout en gardant le corps stable et droit. Faire sur les genoux au besoin.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	3	12 - 12	00:30

### 11 - Arc du corps sur le ventre



Coucher sur le ventre, le corps bien allongé, lever les bras, les épaules la tête et les jambes.  
Pour diminuer la difficulté, faire avec les bras le long du corps.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	3	12	00:30

### 12 - Pont sur talons



Sur le dos, les genoux fléchis, lever vos orteils pour vous appuyer sur vos talons, lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc, maintenir la position 1 à 2 secondes. Redescendre sans déposer les fesses complètement au sol et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	3	12	00:30

### Étirements

Terminer la séance par une courte période d'étirements à intensité légère. Les positions proposées peuvent être maintenues pendant 20 à 30 secondes. Il est important que les étirements ne provoquent pas de douleurs.

### 13 - Étirement quadriceps



En appui sur un mur, tenir le dessus du pied pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée
1-8	1	00:30 - 00:30

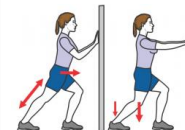
### 14 - Étirement ischio-jambiers, mollet



Allonger une jambe devant pour placer un talon au sol. L'appui du corps est sur la jambe arrière. Descendre le bassin tout en relevant le pied vers vous (flexion de la cheville). Il n'est pas nécessaire de toucher les orteils. Conservez le dos droit.

Sem.	Séries	Durée
1-8	1	00:30 - 00:30

### 15 - Flexibilité / Étirement mollet



Debout face à un mur, les mains à la hauteur des épaules, placer un pied devant et l'autre loin derrière. Il est important de garder les talons au sol. Placer tout le poids sur la jambe d'en avant pour étirer le mollet de la jambe arrière.

Sem.	Séries	Durée
1-8	1	00:30 - 00:30

### 16 - Étirement fessiers jambes croisées



Se coucher sur le dos, le haut de la cheville appuyé sur la cuisse opposée, tirez sur l'arrière de la cuisse en gardant le genou de la jambe croisée éloignée.

Sem.	Séries	Durée
1-8	1	00:30 - 00:30

### 17 - Étirement assis jambes droites



Assis les jambes en écart, penchez-vous vers l'avant en glissant les mains au sol. Garder les jambes droites.

Sem.	Séries	Durée
1-8	1	00:30