

## Rushteam – proposition PPG à la maison

Hello à tous,

En ces temps plus ou moins faciles où on a plus ou moins de temps, voici une séance de type « mardi soir » qui vous permettra de vous entretenir, d'imaginer vos futurs succès sportifs ou tout simplement de vous changer les idées. Le tout à la maison !

Matériel :

- un tapis de gym serait idéal, sinon un linge de bain
- une chaise
- une corde à sauter (ou pas)
- une vieille chambre à air (ou élastique)
- 1 bouteille pleine
- pour le reste, ne sachant pas ce que vous avez à disposition, les exercices sont proposés sans matériel (ou presque)

Pour une séance réussie, voici la marche à suivre :

### 1) Précaution

A la maison, on n'est pas à l'extérieur... Alors faites attention autour de vous et à vos voisins (surtout du dessous) !

### 2) Musique

Choisissez la musique que vous voulez : anglaise, française ou martienne... qu'importe tant qu'elle vous motive ;-)

### 3) Echauffement

- Mobilisation des articulations : env. 10x chaque fois et n'oubliez pas qu'il y a deux sens et un côté droit et un côté gauche ;)

- rotation des chevilles - d'abord la droite et ensuite la gauche (sinon gare aux surprises !)
- se tenir debout sur les pointes de pied et passer sur les talons et revenir sur les pointes
- rotation des genoux avec les mains sur les genoux
- rotation de la jambe (pliée) de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur
- rotation du bassin (faire des tours et faire des « huit »)
- rotation des poignets
- rotation des épaules (de petits cercles avec bras pliés aux grands avec bras tendus)
- rotation avec un bras dans un sens et l'autre dans l'autre sens
- rotation du haut du corps en laissant les bras aller loin sur les côtés

- Cardio: 3x20 secondes

- Jumping jack en intensité progressive : debout les bras le long du corps, sauter en écartant les jambes et les bras, puis sauter en serrant les jambes et les bras et recommencer

- Talons-fesse sur place
- Montées de genoux sur place
- Corde à sauter : en deux temps, en un temps, comme vous voulez

A noter que vous pouvez faire du rab de corde à sauter - j'en imagine déjà certains grimacer mais c'est un bon complément à la course à pied ;-). Alors pour les plus motivés : 15' de corde à sauter avec des répétitions de 2-3 minutes et 20 secondes de récupération – un quart d'heure qui équivaldrait à 45' de course à pied... ABE

**4) Gainage, abdominaux et lombaires :** 30-45 secondes pour les exercices de gainage et 20x pour les autres. Il s'agit de propositions et vous pouvez bien entendu adapter à votre guise. Pour le gainage, faites attention à votre position !

- gainage position de planche : 30-45 sec
- sur le ventre, lever alternativement le bras et la jambe opposée : 20x
- gainage sur le côté droit : 30-45 sec
- gainage sur le côté gauche : 30-45 sec
- abdominaux, sur le dos, les bras croisés sur les épaules, les jambes à l'équerre (sans croiser les pieds), relever le buste devant vous : 20x
- gainage sur les coudes, on regarde le plafond : 30-45 sec
- couché sur le dos, les jambes repliées, les pieds posés sur le sol, aller chercher alternativement le pied droit avec la main droite puis le pied gauche avec la main gauche : 20x
- gainage en position de planche, lever alternativement la jambe droite, poser puis lever la jambe gauche
- sur le dos, les jambes repliées, les pieds posés sur le sol, lever les fesses et tendez une jambe, la reposer et temps l'autre avant de continuer : 20x
- gainage sur un côté, lever la jambe vers le plafond
- gainage sur l'autre côté, lever la jambe vers le plafond
- abdominaux, sur le dos, les bras croisés sur les épaules, les jambes à l'équerre (sans croiser les pieds), relever le buste en allant chercher à droite puis à gauche : 20x
- gainage en position de planche sur les coudes monter sur les mains : 10x en commençant avec la main droite et 10x en commençant avec la main gauche
- chaise contre le mur

**5) Circuit :** 2 ou 3 séries de 12 exercices réalisés pendant 40'' avec 20'' de récupération. Faites une pause de 2' entre les séries

- Pompes : 1x avec écartement habituel des bras, 1x avec un écartement plus large, 1x avec un écartement plus serré  
Attention à votre position ! Si vous ne parvenez pas à garder la position, préférez faire une, deux ou trois séries sur les genoux.

- En équilibre sur un pied, toucher le bout de l'autre pied en se penchant en avant et en pliant le genou. Au prochain tour, changer de jambe.
- Corde à sauter ou jumping jack (cf. chapitre « échauffement cardio »)
- Avec une chaise, travail des triceps en étant sur le bord, les jambes tendus ou pliées, plier les bras et remonter
- Burpee : debout, se mettre accroupi, puis en position de gainage sur les mains, revenir en position accroupie, remonter en faisant un petit saut et recommencer
- Assis sur une chaise, lever une jambe et se relevez sans aide, s'asseoir et recommencer avec l'autre jambe.
- Avec un élastique ou une chambre à air usée : traction en fixant la corde à une porte, un pied dans la chambre à air et traction latérale avec un bras
- Faire une fente avant en changeant de jambe à chaque fois. Attention à veiller que votre genou ne dépasse pas la pointe de l'autre pied
- Avec une bouteille dans chaque main, debout, les bras le long du corps, lever les bras tendus sur le côté jusqu'à l'horizontal (garder les épaules abaissées)
- Squats avec ou sans saut. Attention à veiller à vos genoux : ils ne doivent pas dépasser les pointes de pied
- Mollets : en vous appuyant sur le dos d'une chaise, levez un pied et montez sur la pointe de l'autre pied. Changez de pied au milieu
- Dorsaux : à plat ventre sur un lit, faire en sorte que le corps dépasse à peu près jusqu'aux hanches et tenir la position à l'horizontale

**6) Retour au calme :** il ne s'agit pas de tirer à fond sur les muscles mais juste un léger étirement. Env. 20 secondes à chaque fois. Repensez à la routine du mardi « du sol au plafond » : de la position accroupie (dos, psoas, ischios, quadriceps), à celle debout (mollets, bras)

Il s'agit là d'une proposition que vous pouvez varier à l'envie !  
Si vous avez des questions, n'hésitez pas ;-)

Bonne séance !