

## MARCHE

Echauffement: A faire au début de chaque séance. Commencez à marcher à votre rythme, en terrain plat, pendant 5mn. Veillez à votre respiration : Inspirez par le nez et soufflez par la bouche.

Activité : Programme pour 4 semaines.

- 1) Marchez 10mn à un rythme normal, en terrain plat.
- 2) Marchez 25mn : Alternez 5 mn de marche rapide avec 5 mn de marche à rythme normal.
- 3) Marchez 40mn : Alternez 10mn de marche rapide avec 5 mn à rythme normal.
- 4) Marchez 55mn : Alternez 10mn rapide avec 5mn à rythme normal.

**Notre conseil : Finissez votre activité par 5mn de marche lente, en insistant sur la respiration.  
En progression, vous pouvez augmenter la distance ou marcher en terrain varié (pente).**



## COURSE A PIED

Echauffement: A faire au début de chaque séance. Commencez à marcher à votre rythme, en terrain plat, pendant 5mn. Veillez à votre respiration : Inspirez par le nez et soufflez par la bouche.

Activité : Programme pour 4 semaines, après avoir suivi impérativement le programme de 4 semaines de marche.

- 1) Courez très doucement pendant 3mn. Marchez rapidement 5mn, puis 15mn à rythme normal.
- 2) Courez très doucement 5mn, puis marchez rapidement 5mn. Faites 20mn de marche à rythme normal.
- 3) Courez doucement 5mn, marchez rapidement 5mn. Courez très doucement 3mn. Puis marchez 10mn à rythme normal.
- 4) Courez 5mn, marchez rapidement 5mn. Courez 3mn, marchez à rythme normal 15mn.

**Notre conseil : Finissez votre activité par 5mn de marche lente.**

**En progression, augmenter l'activité jusqu'à 30mn en alternant 5mn de course et 5mn de marche rapide. En cas de difficulté une semaine, revenez au programme de la semaine précédente.**

## VELO

Echauffement : Quelques mouvements de stretching. Debout, jambes légèrement écartées, pieds parallèles, bras tendus au-dessus de la tête. Etirez-vous en vous penchant doucement sur un côté, gardez la position quelques secondes. Revenez à la position de départ lentement. Faites le même mouvement de l'autre côté. Répétez l'ensemble 3 fois.

Debout, appuyez les mains contre un mur, à hauteur des épaules. Gardez les jambes tendues et le dos droit. Pliez les coudes, penchez-vous vers le mur, gardez les talons au sol. Tenez la position quelques secondes, revenez à la position initiale.

Activité : Programme pour 4 semaines

- 1) Pédalez à un rythme normal en terrain plat, 10 à 15mn.
- 2) Pédalez à un rythme normal, en terrain plat, en augmentant le temps jusqu'à 25mn.
- 3) Pédalez à un rythme normal sur terrain plus en pente, 25mn ou pédalez en terrain plat, sur un rythme plus accéléré (10km/h environ) pendant 5mn, en milieu d'exercice.
- 4) Même programme que la 3<sup>ème</sup> semaine, mais faites plus de séances dans la semaine.

**Notre conseil : Emportez une boisson, hydratez-vous souvent. Evitez les heures chaudes de la journée. Privilégiez la régularité.**

## SKI ALPIN-SKI DE FOND-RANDONNEE

Echauffement : Quelques mouvements de stretching.

- 1) Debout, jambes légèrement écartées, pieds parallèles, bras tendus au-dessus de la tête. Etirez-vous en vous penchant doucement sur un côté, gardez la position quelques secondes. Revenez à la position de départ lentement. Faites le même exercice de l'autre côté. Répétez l'ensemble 3 fois.
- 2) Fente latérale : Pieds largement écartés. Pliez une jambe en portant le poids du corps sur cette cuisse, gardez l'autre jambe tendue. Revenez à la position initiale. Pliez l'autre jambe. Recommencez l'ensemble 10 fois.
- 3) Debout, levez le genou fléchi vers la poitrine en alternant, droit, gauche, 20 fois.

Activité :

**SKI ALPIN** : Prenez votre temps, admirez le paysage, faites des pauses entre chaque descente.

**SKI DE FOND** : Commencez par des pistes vertes, faciles. Augmentez progressivement le temps d'activité. Faites des pauses. Profitez-en pour respirer profondément, inspirez par le nez, soufflez par la bouche.

**RANDONNEE** : Commencez par des parcours faciles, peu de dénivelé, altitude peu élevée, de courte durée. Prévoyez des moments de pause pour récupérer votre rythme respiratoire. En progression, augmentez la durée et la difficulté des randonnées, en fonction de votre état physique.

**Notre conseil : Prévoyez des boissons pour s'hydrater. Pensez au froid : Utilisez des vêtements adaptés.**

## NATATION

Echauffement: Marchez dans le petit bain avec de l'eau jusqu'à la taille. Faites plusieurs allers et retours pendant 5mn.

Activité: Programme pour 4 semaines.

- 1) Avec de l'eau jusqu'aux épaules, faites plusieurs allers et retours en marchant, en vous aidant des bras par des mouvements de brasse, pendant 10mn. Ensuite si vous le souhaitez, nagez pendant 5mn en faisant de temps en temps des pauses de 30s.
- 2) Marchez 10mn avec de l'eau aux épaules. Puis nagez 10mn en faisant des pauses de 30s.
- 3) Dans le grand bain, nagez 20mn en tout. Au début, faites des pauses à votre convenance, puis essayez de vous arrêter 30s seulement quand vous atteignez les bords du bassin.
- 4) Nagez 25mn en gardant l'alternance nage-repos.

**Notre conseil : Finissez la séance dans le petit bain, en faisant la planche pour vous relaxer. Respirez profondément.**

## AQUAGYM

Echauffement: Marchez dans le petit bain avec de l'eau jusqu'à la taille. Faites plusieurs allers et retours pendant 5mn.

Activité: Programme pour 4 semaines.

### **Travail des jambes**

Position de départ : Eau jusqu'à la taille, mains aux hanches, fesses serrées, ventre rentré pendant tout l'exercice.

- 1) Montez un genou plié à la poitrine. Alternez les jambes 20 fois.
- 2) Montez devant vous une jambe tendue. Alternez 20 fois.
- 3) Montez un genou plié sur le côté, reposez et changez de jambe. 20 fois.
- 4) Montez une jambe tendue sur le côté, reposez et changez de jambe. 20 fois.
- 5) Montez une jambe tendue devant vous, reposez et montez la même jambe tendue sur le côté. Changez de jambe. 20 fois.
- 6) Montez un genou fléchi vers l'épaule opposée. Changez de jambe. 20 fois.
- 7) Montez une jambe tendue en croisant vers l'épaule opposée. Alternez les jambes. 20 fois.
- 8) Debout, faire des cercles dans les deux sens avec la jambe tendue. Changez de jambe.

- 9) Montez un genou fléchi sur le côté. Reposez le pied au sol. Puis montez la jambe tendue sur le côté tout en descendant dans l'eau en fléchissant l'autre jambe. Reposez le pied au sol et remontez en contractant fortement les fessiers.
- 10) Même exercice que le précédent mais jambe devant vous au lieu du côté.
- 11) Accroupi dans l'eau, pieds serrés sur la pointe. Ecartez et serrez les genoux sur un rythme rapide, 20 fois. En progression augmentez la série.
- 12) Accroupi, jambes écartées. Faites un petit saut en rapprochant les pieds et les genoux ; puis écartez à nouveau toujours en sautant. 20 fois.
- 13) Debout, jambes écartées ; fléchir une jambe en portant le poids du corps dessus. Revenir, fléchir de l'autre côté. 20 fois.
- 14) Debout, pieds serrés, fessiers contractés, ventre rentré ; sautez sur place, en gardant les genoux tendus. 20 fois.
- 15) Même position de départ ; sautez en avant, en arrière, à droite, à gauche ; 20 fois l'ensemble.
- 16) Accroupi, jambes écartées, en sautant, rapprochez les jambes et mettez-vous debout. Redescendez en écartant les pieds.



### **Travail des bras**

Position de départ : Accroupissez-vous, ou allez en eau plus profonde, pour avoir de l'eau au-dessus de la poitrine.

- 1) Bras tendus devant, écartez et rapprochez rapidement les bras. 20 fois.
- 2) Bras tendus devant, faites des petits ciseaux en alternant 1 main dessus, 1 main dessous. 20 fois.
- 3) Bras tendus écartés, faites des petits mouvements de l'avant vers l'arrière, sur un rythme rapide. Ne bougez pas le dos. 20 fois jusqu'à 50 en progression.
- 4) Bras tendus, écartés, faites des petits cercles. 20 fois vers l'avant, puis vers l'arrière.
- 5) Bras tendus devant, écartez les complètement, revenez devant. 20 fois.
- 6) Bras tendus le long du corps, poings serrés, allez d'avant en arrière, sur un rythme rapide.
- 7) Prenez une planche en mousse, posez la devant vous. Mettez les 2 bras tendus dessus ; en soufflant, enfoncez la planche le plus possible dans l'eau, en gardant le dos droit.

**Notre conseil : Finissez la séance en faisant la planche. Vous pouvez mettre la planche en mousse sous votre tête. Respirez profondément en soufflant par la bouche et en rentrant le ventre.**

## STRETCHING

Echauffement : Inspirez profondément 2 ou 3 fois et soufflez lentement, pour vous détendre avant de commencer.

### Programme :

Position de départ : Pieds légèrement écartés, jambes fléchies ; Serrez bien les fessiers, rentrez le ventre, épaules relâchées, tête droite, regardez droit devant vous.

- 1) Tendez les bras devant vous, à hauteur des épaules, paumes vers l'avant. Inspirez, puis en soufflant, poussez les mains en avant le plus loin possible, comme si vous poussiez un mur. Gardez la tête droite, en double menton et enfoncez les talons dans le sol. Ne bougez pas le dos. Tenez 6 secondes. Relâchez et inspirez. Faites l'exercice 4 fois.
- 2) Contrôlez votre position de départ. Tendez les bras sur le côté à hauteur d'épaule. Inspirez puis en soufflant, poussez les mains comme si vous écartiez des murs. Gardez la tête droite, enfoncez les talons, ne bougez pas le dos. Tenez 6 secondes. Relâchez et inspirez. 4 fois.
- 3) Contrôlez votre position de départ. Bras tendus vers le haut le long des oreilles, paumes des mains vers le plafond. Poussez les mains vers le haut comme si vous reteniez le plafond. Respectez les mêmes consignes que précédemment. 4 fois.

- 4) Bras tendus en bas légèrement vers l'arrière, paumes de mains vers le sol. Poussez les mains vers le bas, comme si vous les enfoncez dans le sol. Mêmes consignes que précédemment. 4 fois.
- 5) Même position de départ. 1 bras tendu vers le haut, paume vers le plafond, l'autre bras tendu en bas, légèrement vers l'arrière. Soufflez, poussez le bras du haut vers le plafond et l'autre vers le sol. Tenez 6 secondes. Relâchez puis alternez les bras.

**Notre conseil : Ces mouvements augmenteront votre souplesse et peuvent préparer votre corps à d'autres exercices de gymnastique, en remplaçant l'échauffement.**

