

## SEANCE DE SPORT N°7 « RENFORCEMENT POSTURAL»

Petite citation du jour :

« JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS»

Nelson NANDELA

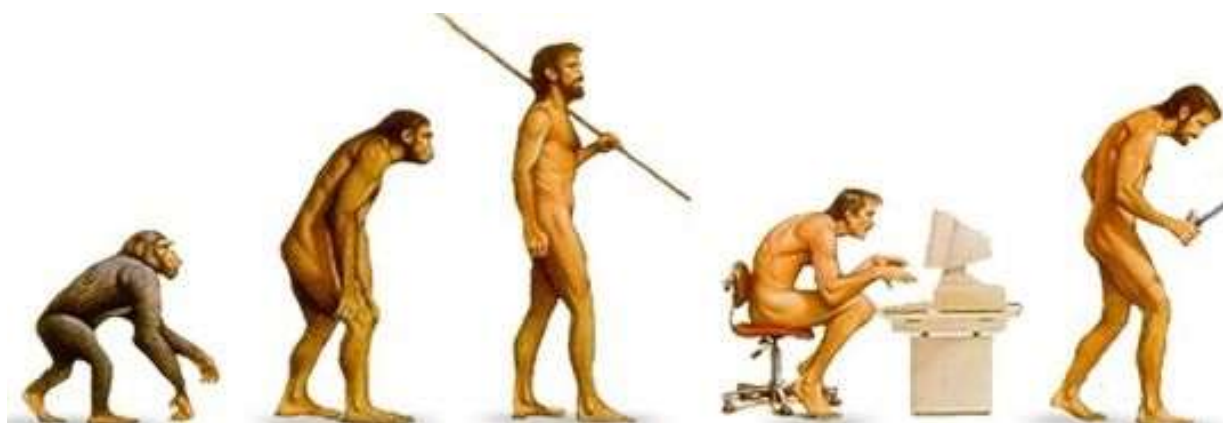
Pour cette 7<sup>ème</sup> séance de sport, nous allons faire un renforcement postural.

Le renforcement postural (autrement dit « renforcement des muscles profonds ») est nécessaire pour obtenir un corps solide. Le renforcement postural vise à renforcer les muscles profonds des abdominaux (comme le transverse), du dos (comme les muscles fixateurs des omoplates) et des épaules (comme les rotateurs externes)

Cette méthode de musculation est adaptée à tous les publics et généralement appréciée des personnes souhaitant renforcer leur système musculaire grâce à des exercices spécifiques qui aideront à réaliser les mouvements de la vie quotidienne et soulager les douleurs dorsales.

La méthode posturale se pratique à faible intensité et avec des mouvements très lents (solicitation des muscles profonds). En effet, cette méthode favorise la qualité de réalisation de l'exercice, plutôt que la quantité ou la vitesse.

Pensez que les muscles posturaux sont les fondations du corps humain. Il est fortement recommandé de les travailler et d'en faire votre priorité pour être en bonne santé physique.



Matériels nécessaires pour la séance:

- 2 bouteilles d'eau
- Un bâton (un manche à balai fera l'affaire)
- Une chaise

## ECHAUFFEMENT : (10 MIN)

### Echauffement articulaire (5min)

- Réaliser une première fois, pendant 20s, des rotations pour chaque articulation, poignets, épaules, cou, coudes, chevilles, genoux et hanches.
- Réaliser une deuxième fois, l'ensemble des mouvements en augmentant progressivement la vitesse de rotation ainsi que l'amplitude pendant une durée de 20s.
- N'oubliez pas de changer le sens de rotation toutes les 10s

### Echauffement musculaire (5min)

Réaliser 2 tours de cet enchaînement, exécution lente :

- 5 Squats



- 10 élévations des épaules avec les bouteilles



- 20s en statique, un genou levé, les deux bras tendu au-dessus de la tête



Avec les deux bras tendu au-dessus

- 20s de l'autre jambe

- 20s Gainage



Lors de cet échauffement, le rythme cardiaque reste assez bas, basé sur des exercices statiques ou à faible vitesse d'exécution. Cependant, il est normal d'avoir une sensation de tremblement qui peut arriver lors de l'exécution d'un exercice.

Avant de commencer, prenez 1 à 2 minutes pour vous hydrater.

## PARTIE PRINCIPALE : RENFORCEMENT POSTURAL

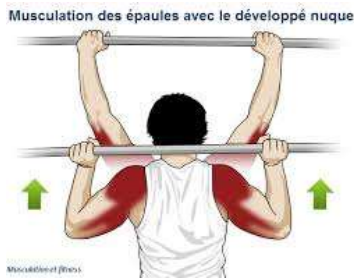
Nous allons faire le renforcement postural sous forme de circuit training. Pensez que l'exécution de chaque exercice est réalisée de façon très lente pour solliciter les muscles profonds.

Faire entre 3 à 5 tours du circuit

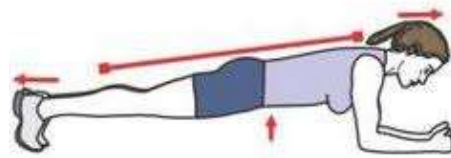
Pour le groupe débutant, réaliser 30s d'effort et 15s de repos par exercice

Pour le groupe intermédiaire, réaliser 45s d'effort et 15s de repos par exercice

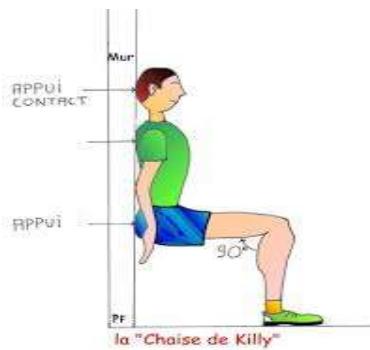
### 1. DEVELOPPE NUQUE ASSIS



### 2. GAINAGE VENTRAL



### 3. CHAISE



### 4. DEVELOPPE NUQUE POSITION COUCHE

Position initiale



Position finale



### 5. ELEVATION BRAS LATÉRALE AVEC BOUTEILLE D'EAU



### 6. GAINAGE DORSAL



Ou



## **CRITERES DE REALISATION**

Pour chaque exercice:

- Gardez un dos droit
- Grandissez-vous comme si vous aviez un fil au-dessus de la tête
- Sortez la cage thoracique
- Contractez les ABBOS
- Exécution lente et contrôlé

Pour le Développé nuque assis :

- Resserrez les omoplates lors de la descente

Pour les élévations latérales des bras :

- Gardez les bras tendu pendant l'exécution

Pour le gainage dorsal :

- Choisissez avec les jambes au sol (plus facile) ou les pieds sur la chaise.
- recherchez un alignement pied-bassin-épaules
- Les épaules et la tête sont positionnés au sol, pas de tension au niveau des cervicales

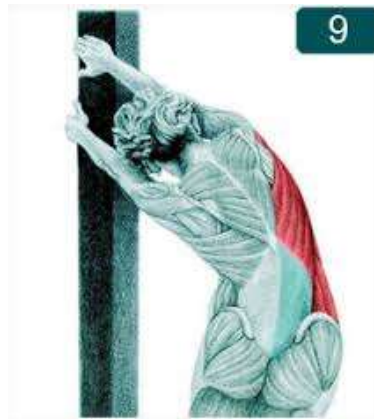
Pour le développé nuque couché :

- Essayez de soulever le torse tout au long du mouvement
- Faire des allers-retours lentement de la position initiale à la position finale

## RETOUR AU CALME

A la fin de la séance, prenez quelques instants pour souffler, vous hydrater et marcher. Ensuite étirez-vous pendant 30 secondes par muscle : (bloquez la position dès le ressenti d'étirement).

### ETIREMENTS HAUT DU CORPS



Bonne séance et bon courage à vous tous.