

## Matériel

Une montre ou un chronomètre

Durée : 30 minutes

30 sec d'effort / 30 sec de récup'

2 minutes de repos entre chaque série

Effectuer 3 séries

### DESCRIPTION

Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou peu de temps de récupération.

Une fois la totalité des mouvements effectués, réitérer depuis le début.

Attention à bien **garder le dos droit** sur tous les exercices.

### ADAPTATION

Pour les personnes n'ayant jamais fait de circuit training, possibilité d'effectuer (au choix):

15 sec d'effort / 45 sec de récup'

3 min de repos entre chaque série

1 ou 2 série(s)

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire les exercices même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Effectuer de 3 à 5 séries

40 sec d'effort / 20 sec de récup'

Réduire le temps de récupération entre chaque série (1'45, 1'30...)



**Travail des bras :  
taper des mains en  
haut**

**Départ** : Bras tendus sur les côtés, paumes des mains vers le ciel.

**Mouvement** : taper des mains bras tendus au dessus de sa tête puis revenir en position initiale.

**Adaptation** : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 30 secondes ou plier les coudes.

**Aller + loin** : Faire les mouvements avec des poids dans les mains (petites altères, petites bouteilles d'eau...).



**Travail des bras :  
taper des mains devant**

**Départ** : Bras tendus sur les côtés, paumes des mains vers le ciel.

**Mouvement** : taper des mains bras tendus au niveau de ses yeux puis revenir en position initiale

**Adaptation** : Si impossibilité de faire le mouvement : rester dans la position de départ pendant 30 secondes ou plier les coudes.

**Aller + loin** : Faire les mouvements avec des poids dans les mains (petites altères, petites bouteilles d'eau...).

Enchaîner les 2 exercices « Travail des bras » en gardant les bras tendus et en passant toujours par la position initiale.



**Travail des bras :  
boxer**

**Départ** : Poings fermés sous le menton coudes contre le corps.

**Mouvement** : boxer devant soi, tendre un bras après l'autre.

**Adaptation** : Si difficulté à faire les mouvements: les enchaîner lentement ou ne pas tendre les bras.

**Aller + loin** : Boxer vers le haut  
Alterné un bras après l'autre.





## Mobilisation des coudes aux épaules

**Départ :** Ecarter les coudes sur les côtés, à hauteur d'épaule, mains au niveau de votre poitrine. **Mouvement :** sur l'inspiration pousser les coudes vers l'arrière puis sur l'expiration croisez les devant vous jusqu'à les superposer.

**Adaptation :** Si vous sentez une douleur, baisser la hauteur des bras.

**Aller + loin :** Etirez vos coudes le plus loin possible en arrière.

## Dips

**Départ :** Les 2 mains sur les accoudoirs ou sur la chaise, tendre les bras pour décoller les fesses du fauteuil de quelques centimètres et redescendre doucement sur le fauteuil.

Attention à ne pas se crispier éloigner les épaules des oreilles.

**Adaptation :** Si impossibilité de se soulever : bras tendus le long du corps, paume des mains vers le sol, simuler un mouvement comme si on voulait pousser le sol.

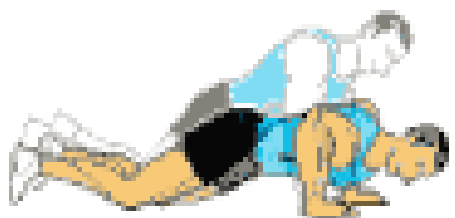
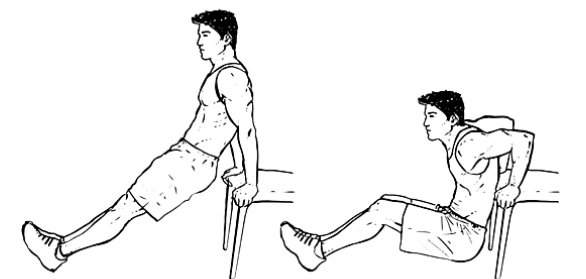
**Aller + loin :** Variante

Placer son fauteuil ou sa chaise contre un mur.

Placer vos mains sur le rebord en gardant un écartement égal à la largeur des épaules.

Plier les genoux, garder les pieds au sol, pointes légèrement relevées.

Fléchir légèrement sur les bras jusqu'à ce que vos coudes soient à la hauteur des épaules, puis pousser pour remonter et revenir bras tendus.



## Pompes sur les genoux ou contre un mur

**Départ :** Descendre de son fauteuil et se mettre sur les genoux. Avancer les épaules jusqu'à aligner épaules-mains et plier et remonter les coudes.

**Adaptation :** Si vous ne pouvez pas descendre du fauteuil : se mettre face à un mur et faire les pompes sur le mur en mettant les freins au fauteuil.

**Départ :** Bras tendus devant soi de la largeur des épaules avec bouteille à la main.

**Mouvement :** Se faire passer la bouteille d'une main à l'autre devant soi puis se faire passer la bouteille d'une main à l'autre au dessus de la tête et au niveau du ventre.

**Adaptation :** Si difficulté à faire les mouvements : ne pas prendre de poids ou prendre un objet plus léger qu'une bouteille d'eau les coudes peuvent être semi tendus.

**Aller + loin :** Variante

Se faire passer la bouteille d'une main à l'autre dans le dos.

Augmenter la charge des poids.

## Elévation des bras de face

## **Élévation des bras latéral**

**Départ** : Bras le long du corps avec bouteilles ou poids à chaque main.

Monter les bras tendus sur les côtés et redescendre le plus doucement possible (ne pas dépasser la ligne des épaules).

**Adaptation** : Si difficulté à faire les mouvements: ne pas prendre de poids.

Les coudes peuvent être semi tendus.

**Aller + loin** : Butterfly

Coudes collés au corps amener les mains au nombril et écarter les bras tout en gardant le coudes collés au corps et revenir au nombril.



## **Étirements**

Bras le long du corps, inspirer et monter les bras en essayant de se grandir, on étire le dos et ramener les bras le long du corps en soufflant.



**N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !**