

Renforcement musculaire

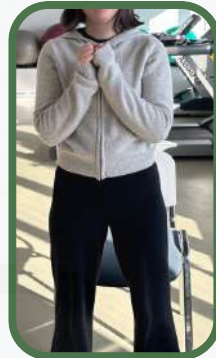
On s'active, on se motive, on se renforce !

Chaque répétition, c'est une victoire.

Et c'est parti !

Squat avec chaise

 1 minute



Position de départ :

- Pieds écartés largeur d'épaules / Pointes légèrement ouvertes
- Dos droit, poitrine relevée
- Poids dans les talons

Mouvement :

- Pliez les genoux et poussez les fesses vers l'arrière.
- Touchez légèrement la chaise, puis poussez dans vos talons pour vous redresser.

Step Up Explosif

 1 minute



Position de départ :

- Pieds écartés largeur de hanches
- Dos droit, poitrine relevée, regard vers l'avant

Mouvement : Gagnez le ventre !

- Placez un pied entièrement sur la marche
- Poussez fort dans le talon du pied surélevé pour monter
- Amenez l'autre genou vers le haut (optionnel)
- Redescendez en contrôle, pied par pied
- Alternez les jambes à chaque répétition
- Gardez le bassin stable : évitez qu'il parte sur le côté

Soulevé de Terre partiel

 1 minute



Position de départ

- Pieds écartés à la largeur des hanches (un peu plus si besoin)
- Genoux légèrement fléchis
- Buste penché vers l'avant
- Dos droit, poitrine sortie
- Fesses en arrière
- Les mains descendent le long des cuisses

Mouvement

"Imaginez que vous vous penchiez pour ramasser un sac de courses par terre, puis que tu te redresses en poussant le sol avec tes pieds."

Élévations latérales debout



Position de départ :

- Pieds écartées à la largeur d'épaules
- Bras le long du corps, épaules relâchées
- Tronc gainé

 **1 minute**

Mouvement : Gainez le ventre !

- Levez les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules (ou moins selon confort)
- Paumes vers le sol
- Contrôlez la montée et la descente
- Gardez les épaules basses, ne les laissez pas se hausser
- Redescendez doucement sans vous pencher en avant

Pompes contre un mur

 **1 minute**



Position de départ :

- Debout face à un mur
- Mains à hauteur de poitrine, largeur d'épaules
- Pieds légèrement en arrière pour créer un angle confortable
- Dos droit, ventre gainé
- Épaules basses, loin des oreilles

Mouvement : Gainez le ventre !

- Fléchissez les coudes pour amener la poitrine vers le mur
- Gardez le corps aligné
- Descendez le plus proche du mur (hauteur souhaitée)
- Poussez dans les mains pour revenir à la position de départ
- Ne cambrez pas le bas du dos en haut

Presses murales

 **1 minute**



Position de départ :

- Debout, dos au mur, talons légèrement avancés
- Bas du dos, omoplates et arrière de la tête en contact avec le mur, épaules basses, ventre gainé
- Coudes pliés à 90°, mains au niveau des oreilles (position "cactus")

Mouvement : Gainez le ventre !

- Glissez les mains et les bras vers le haut le long du mur
- Montez jusqu'à tendre les bras (ou le plus haut possible selon mobilité)
- Gardez les coudes et poignets en contact avec le mur autant que possible
- Redescendez en contrôlant le mouvement
- Ne cambrez pas le bas du dos, gardez-le collé au mur

Chaque petit mouvement compte pour garder force et équilibre !