

LUKAS MARIN - COMMENCER LE SPORT

**LE GUIDE DES 9
EXERCICES À
FAIRE CHEZ SOI
POUR
COMMENCER LE
SPORT**



BONUS : 2 séances toutes faites

2 Sport chez soi

3 Les 9 exercices

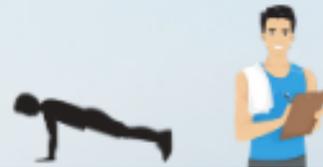
4 Le détail des exercices

13 Le bonus

15 Conclusion



Sport chez soi



Quelquefois, il est compliqué de se mettre au sport, que ce soit par manque de temps, d'argent, ou la peur de se montrer en public.

Commencer chez soi est donc une bonne manière d'esquiver ce genre de problème.

- **Il est possible de commencer en faisant que 10 minutes un jour ou deux jours par semaine.**
- **C'est gratuit.**
- **Personne ne sera autour de vous pour juger.**
- **Très facile à ajouter dans son planning hebdomadaire.**

En revanche, une fois que l'on a pris la décision de commencer le sport chez soi, se pose le second problème.

Que faire ?

Et oui, ce n'est pas évident de trouver des exercices à faire lorsqu'on n'est pas du milieu. Il est possible que vous ayez entendu parler de certains exercices comme les squats. Mais les exécuter correctement pour éviter de se blesser sur le long terme est une autre paire de manches.

C'est bien pour cela que vous avez téléchargé cet e-book. :-)

Je vais vous présenter **neufs exercices** que vous allez pouvoir faire chez vous sans matériel, ou un tapis en mousse si vous avez, sinon prenez une serviette.

Grâce au tapis, vous serez plus confortable sur les mouvements allongé sur le dos.

Trêve de bavardage, je vais tout de suite passer à la présentation de ces neuf exercices, présenter leurs **exécutions** ainsi que **ce qu'ils travaillent**.

Par la suite, je vous donnerai quelques petites astuces pour bien faire vos séances dans les règles de l'art.

Enfin, je terminerai en vous donnant **deux petites séances à suivre en bonus** ;-)



Les neufs exercices



Voici donc les 9 exercices de base que vous devrez savoir exécuter correctement pour bien commencer le sport :

- 1. Le Gainage**
- 2. Le Superman**
- 3. Le Squat**
- 4. Les Crunch chaise renversé**
- 5. Les Pompes**
- 6. Le Relevé de bassin**
- 7. Les Mountain climber**
- 8. La Chaise**
- 9. Les Cross crawl**

Grâce à ces exercices, vous allez avoir un travail complet pour commencer sans aucun point faible.

Une fois ces mouvements bien travaillés, vous aurez une base solide pour partir sur des entraînements plus variés et intensif.

Maintenant, il est temps de les voir un par un en détail.

Placement, exécution, muscles travaillés.



Le Gainage



La photo de gauche représente le **niveau 1**, celle de droite le **niveau 2**. Pour commencer, je vous conseille vivement de commencer par le niveau 1. Au moins pour habituer vos muscles à travailler dans cette posture et de faire le mouvement correctement. Tu pourras passer au niveau 2 lorsque le niveau 1 deviendra trop facile.

Exécution :

- Place tes coudes au sol en face de tes épaules, puis pose tes genoux.
- Ne laisse pas tomber le cou.
- Tu dois avoir un alignement parfait entre ton bassin et tes épaules. Les genoux ne sont pas en face des hanches, mais au moins 20 cm derrière (voir image gauche).
- Aspire ton nombril vers ta colonne vertébrale et fixe ton regard au niveau de tes mains.
- Les mains ne se touchent pas.
- Essaie de garder tes épaules basses.
- Ne creuse ou n'arrondis pas le dos.

Muscles principalement sollicités : épaules, Sangle abdominale.



Superman



La photo de gauche représente la **position de départ**, la photo de droite représente la **position d'arriver**.

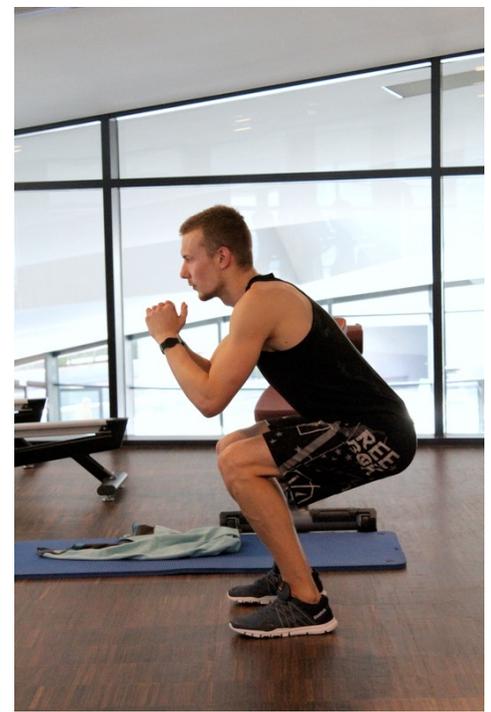
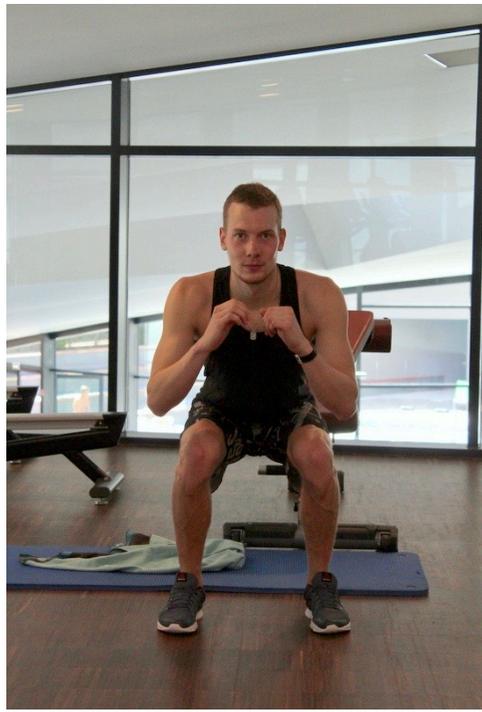
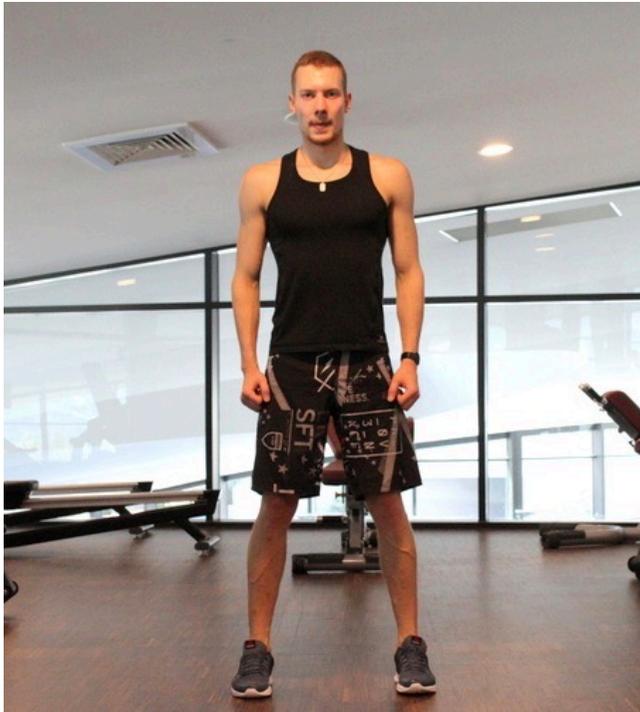
Exécution :

- Allonge toi sur le ventre.
- Les Jambes tendus, les bras fléchis à 90° environ.
- Lève le buste et les coudes du sol le plus haut possible.
- Regarde légèrement devant toi.
- Serre tes omoplates au maximum.

Muscles principalement sollicités : lombaires.



Squat



La photo de gauche représente la **position de départ** et les deux autres représentent la **position d'arriver**. Celle de milieu montre une position de face et celle de droite une position de profil pour que vous puissiez vous faire une meilleure idée du mouvement. Le squat est un exercice beaucoup trop négligé au niveau de sa posture. Beaucoup le pratiquent, mais ne l'exécutent pas correctement.

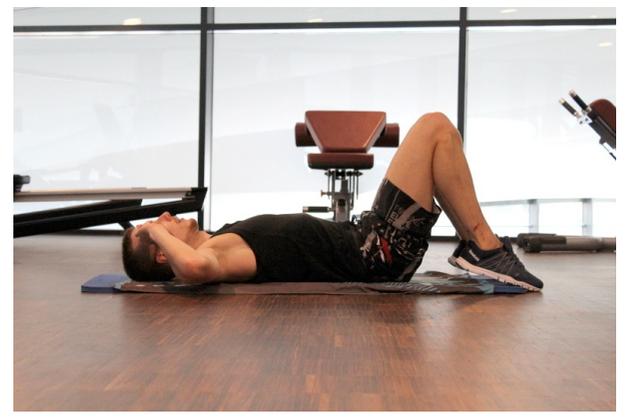
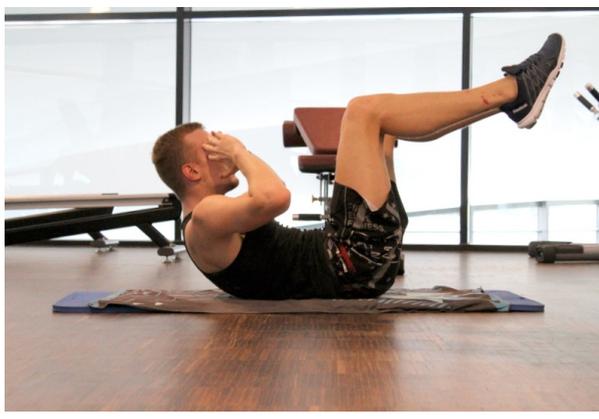
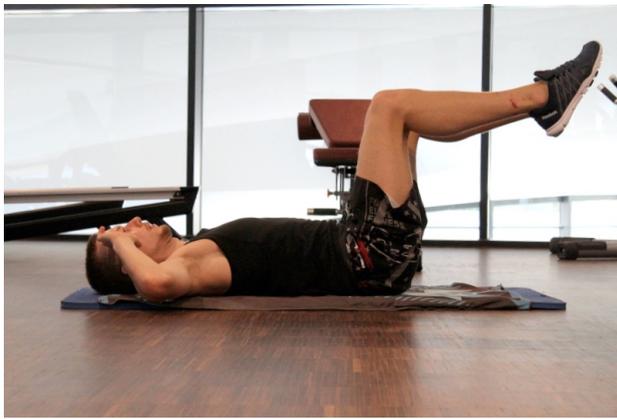
Exécution :

- Place toi debout, les pieds écartement des hanches ou épaules.
- Descends tes hanches vers le bas et vers l'arrière.
- Ne cambre pas et n'arrondis pas le dos.
- Essaie de fixer un point devant toi. Ne regarde pas tes pieds.
- Verrouille tes abdominaux et garde les épaules basses.
- Tes genoux ne doivent pas dépasser la ligne de tes orteils.
- Descends jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol.
- Lorsque tu remonte, la puissance de ce mouvement part des talons.
- Inspire lorsque tu descends et expires lorsque tu montes.

Muscles principalement sollicités : quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, abdominaux.



Crunch chaise renversé



La photo de gauche représente la **position de départ** et la photo du milieu représente la **position d'arriver**. Pour ce qui est de la photo de droite, c'est **l'option** (niveau 1) si faire la chaise renversé avec les jambes est trop difficile.

Exécution :

- Allonge toi sur le dos.
- Lève tes jambes, mollets parallèles au sol, genoux à 90°.
- Les genoux en face des hanches.
- Mains au niveau des tempes, ou bras croisé sur ton buste.
- Lève tes épaules du sol et aspire le nombril.
- Arrondis légèrement le dos et surtout garde les lombaires plaquées au sol.
- Expire lorsque tu lèves tes épaules, inspire quand tu redescends.

Muscle principalement sollicité : abdominaux.



Pompes



La photo en haut à gauche représente la **position de départ (Niveau 2)**, la photo en haut à droite représente la **position d'arriver (Niveau 2)**. Pour ce qui est des deux photos du dessous, ce sont les mêmes, mais **niveau 1**.

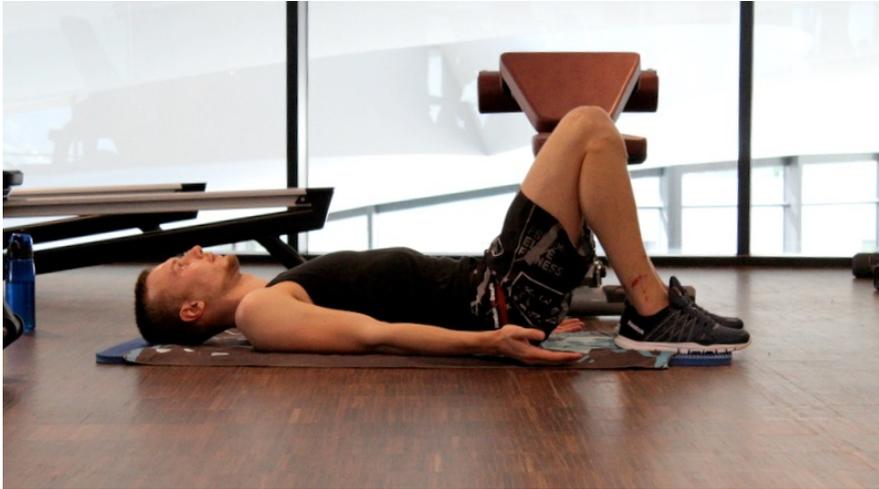
Exécution :

- Pose tes mains au sol, écartement plus large que les épaules.
- Pose tes genoux au sol en gardant un bon alignement entre tes genoux ton bassin et tes épaules.
- Engage ta sangle abdominale en aspirant le nombril.
- Le regard légèrement au-dessus des mains.
- Fléchis tes bras pour descendre le buste le plus proche du sol possible, tout en gardant la position initiale.
- Ensuite, pousse dans tes paumes de mains pour repousser le sol et revenir en position de départ.
- Inspire et contrôle la descente, expire et remonte.

Muscles principalement sollicités : pectoraux.



Relevé de bassin



La photo de gauche représente la **position de départ**, la photo de droite représente la **position d'arriver**.

Exécution :

- Allonge-toi sur le dos.
- Le regard en direction du plafond.
- Rapproche tes talons proches de tes fesses.
- Tends les bras le long de ton corps, paume de mains vers le plafond.
- Pousse dans tes talons en contractant tes fessiers.
- Envois le bassin le plus haut possible. Essaie de créer au moins une ligne droite entre tes épaules, ton bassin et tes genoux.
- Expire lorsque tu lèves le bassin, inspires lorsque tu redescends.

Muscles principalement sollicités : fessiers, Ischio-jambiers.



Mountain climber



La première photo représente la **position de départ**, les deux photos du dessous, représente **l'exercice en mouvement**.

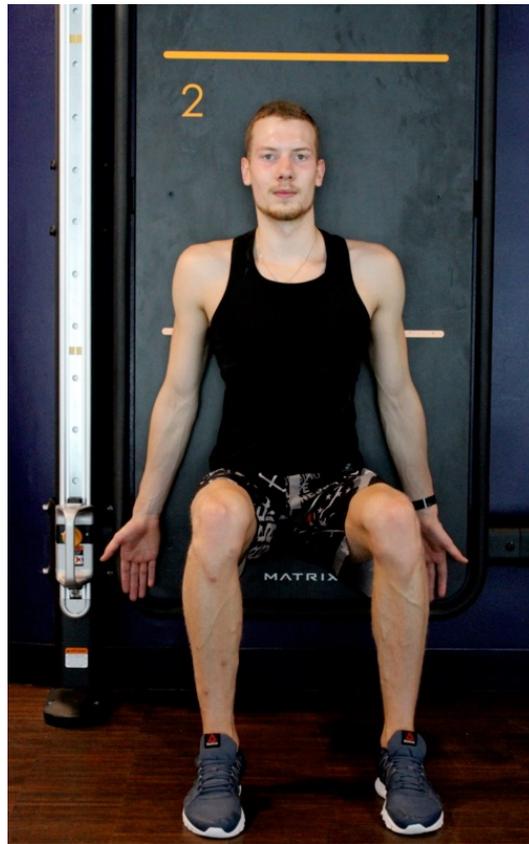
Exécution :

- Place toi en position de planche, bras tendu, mains sous les épaules.
- Garde un bon alignement entre tes chevilles, ton bassin et tes épaules.
- Aspire le nombril.
- Fléchis une jambe et ramène ton genou à la poitrine.
- Ensuite, exécute le même mouvement avec ton autre jambe.
- Enchaîne ce mouvement comme si tu faisais des montées de genoux à l'horizontale.
- **Niveau 1** : Attends de replacer ta jambe dans la position de départ avant que l'autre reparte. (Tu peux aussi le faire en posant tes genoux au sol si c'est trop compliqué.)

Muscle principalement sollicité : abdominaux, épaules.



Chaise



La chaise est un mouvement statique, donc qui travaille en isométrie comme le gainage.

Exécution :

- Adosse-toi contre un mur.
- Les pieds sont à plat sur le sol avec un écartement largeur de hanches.
- Descends tes cuisses parallèles au sol.
- Tes bras sont tendus le long du mur.

Muscles principalement sollicités : quadriceps, Ischio-jambiers.



Cross crawl



Les photos de gauches représentent la **position de départ**, les photos au milieu et à droite représentent l'**exercice en mouvement**. Les photos en dessous sont le **niveau 1**, et les photos au-dessus, le **niveau 2**. Je vous conseille de commencer avec le niveau 1.

Exécution :

- Allonge-toi sur le dos.
- Place tes mains au niveau de tes tempes.
- Niveau 1 : Les pointes de pieds au sol proche des fesses.
Niveau 2 : Les jambes à 90°, mollets parallèle au sol et les genoux en face des hanches. (Chaise renversé)
- Lève ton épaule droite vers ton genou gauche
- Niveau 1 : La jambe droite reste fléchis les orteils au sol.
Niveau 2 : La jambe droite se tend légèrement vers le haut.
- Enchaîne ce mouvement en altérant le côté droit et gauche.
- Garde les lombaires plaquées au sol.

Muscles principalement sollicités : obliques.



Deux séances de 15 min à faire chez soi



Séance N°1

Échauffement

- **30 secondes** de montée de genoux.
- Faire des grands cercle avec les bras, **15** fois en avant, **15** fois en arrière.

Le tout à faire **2** fois.

Corps de séance

- Squats, **10** répétitions, **30 secondes de récupération**. À faire **2** fois.
 - Mountain climber pendant **20 secondes**, **30 secondes de récupération**. À faire **2** fois.
 - Crunch chaise renversé, **15** répétitions, **30 secondes de récupération**. À faire **3** fois.
 - Relevé de bassin, **15** répétitions, **30 secondes de récupération**. À faire **3** fois.
 - Chaise, tenir le **plus longtemps possible**.
-

Retour au calme

- Secouez les jambes sans mouvement brusque pendant **30 secondes**.
- Allongez-vous sur le dos, écartez les bras, fermez les yeux. Inspirez par le nez et expirez par la bouche lentement pendant **1 minute** environ.



Séance N°2



Échauffement

- Twister ses épaules à gauche, puis à droite **15** fois de chaque côté.
- Courir sur place en écartant et fermant les bras devant soi pendant **30 secondes**.

Le tout à faire **2** fois.

Corps de séance

- Pompes **10** répétitions. 20 secondes de récupération.
- Cross crawl **14** répétitions. 20 secondes de récupération.
- Superman pendant **20 secondes**. 20 secondes de récupération.
- Gainage **30 secondes**. 20 secondes de récupération.
- Squats **10 répétitions**. 1 minute de récupération.

Le tout à faire 2 fois.

Retour au calme

- Secouez les jambes sans mouvement brusque pendant **30 secondes**.
- Allongez-vous sur le dos, écartez les bras, fermez les yeux. Inspirez par le nez et expirez par la bouche lentement pendant **1 minute** environ.



Pour conclure



Pour ce qui est des deux séances bonus, j'ai volontairement utilisé **deux** méthodes d'entraînements différentes pour vous l'immense possibilité de travailler avec seulement neufs exercices.

La première méthode est du **renforcement musculaire** plus traditionnel.

La seconde méthode est le **circuit training**. Faire tous les mouvements à la suite avec peu de temps de récupération.

Il existe d'autre méthode d'entraînement comme le **HIIT** ou le **TABATA**. Mais pour le moment, il ne sert à rien de trop s'éparpiller. Il est préférable de se concentrer d'abord sur une bonne exécution des mouvements.

Si les séances vous paraissent **trop compliqué**, ce n'est pas un problème, prenez plus de récupération. Dans le cas contraire, rajoutez-vous plus de répétitions ou moins de récupération.

Évidemment, vous êtes libres de faire des séances à votre choix. Essayez juste de garder le modèle des deux exemples précédents. (Échauffement, corps de séance, retour au calme) **Ne négligez surtout pas l'échauffement**, il prévient contre le risque de blessures pendant la séance.

L'objectif est tout d'abord de maîtriser ces **9 exercices** parfaitement avec la bonne posture. Si vous avez une question à propos d'un des exercices, contactez-moi à :

messages@commencer-le-sport.com

Dorénavant, vous n'avez plus d'excuses pour ne pas vous mettre au sport, vous avez tout ce qu'il faut pour commencer dans cet e-book.

Reste plus qu'à planifier vos séances dans votre planning hebdomadaire ! :-)

C'est parti pour vous lancer dans une nouvelle aventure, votre transformation vers le sportif accompli à démarrer.

Je vous souhaite beaucoup de réussite !

Sportivement

Lukas, ton coach.