

Informations importantes : à lire avant de débiter le programme

Ce programme d'entretien physique est proposé gratuitement par Olivier Allain, préparateur physique basé à Lyon, dans le cadre exceptionnel du confinement ordonné par le gouvernement suite à l'épisode de pandémie de Covid-19 en France.

À qui s'adresse ce programme?

Ce programme d'entretien physique s'adresse à **toute personne majeure ne présentant pas de contre-indication médicale particulière à la pratique de la musculation ou du renforcement musculaire**, et disposant d'un avis médical favorable.

Si le programme ici présenté, a été pensé et construit pour être accessible et adapté au plus grand nombre - un soin particulier ayant été apporté dans le choix, l'ordre et les consignes des exercices proposés - ce programme ne peut être considéré comme un programme personnalisé et ne fait pas l'objet d'un suivi sportif, à l'exception des adhérents du Centre Boax. **Olivier Allain ne pourra en aucun cas être tenu responsable d'une blessure ou d'un accident survenu au cours d'une des séances ou d'un des exercices proposés.**

⚠ MISES EN GARDE - Pratiquez de l'activité physique oui... MAIS : ⚠

« Si à l'initial ce programme répond à une demande, il s'appuie d'abord sur cette situation exceptionnelle de confinement que connaît notre pays. Qui dit confinement dit inactivité de masse. Et par anticipation la reprise risque d'être brutale dans tous les sens du terme. Une bombe à retardement... Nous y reviendrons.

À l'évidence l'ensemble de la population a bien compris l'intérêt de maintenir autant que faire se peut un niveau d'activité physique minimal malgré les contraintes liées à la réglementation des déplacements... Cependant, si il faut rester **régulier/ère et progressif/ve**, ne faite pas n'importe quoi.

Dans ce contexte de risques de contagion par le coronavirus Covid-19 il faut, par manque de recul, rester prudent. Surtout si vous reprenez.

RESPECTEZ LES RECOMMANDATIONS EN VIGUEUR SURTOUT SI VOUS ÊTES SUJET À CERTAINS SYMPTÔMES OU QUE VOUS ÊTES ATTEINT(E) D'UNE MALADIE CHRONIQUE.

👉 Retrouvez **TOUTES** les recommandations, le mode d'emploi et les explications du programme sur le **site internet olivier.allain.com**

MISE EN ROUTE avant chaque séance : Mobilisation articulaire, Activation musculaire & Respiration



Activation podale par massage (non forcée) avec balle ou rouleau.

30s à 1 min par pied



Mobilisation de la nuque (non forcée) en flexions, rotations et inclinaisons.

⚠️ : soyez progressif/ve sur cet exercice. Privilégiez la position debout en cas de vertiges ou d'inconfort.

- Au sol ou debout
- 1 à 2 min



« **Open book** » : allongé(e) sur le côté comme sur la photo, les mains jointes, effectuez une rotation non forcée de votre tronc avec votre bras en inspirant. Une fois atteinte, revenez en position de départ en expirant de manière relâchée avec la bouche ouverte.

15 à 20 par côté



L'horloge* : allongé(e) sur le dos, genoux fléchis, mains sur le ventre ou non. Imaginez une horloge où votre nombril représente le « 12 » et votre pelvis le « 6 » : effectuez des cercles comme des « tours de cadran » avec votre bassin en limitant les mouvements des jambes.

*Un article à venir sur cet exercice.

10 rotations horaires et anti-horaires



Posture du chat* : en position quadrupédie, hanches sous les genoux durant l'exécution; réalisez une inspiration (nasale) en parallèle d'une lordose lombaire et d'une flexion dorsale de la tête (contrôlées). Puis expirez (avec la bouche) de manière lente et relâchée en rentrant le ventre et en arrondissant le dos.

*Ou allongé sur le dos selon le ressenti

15 à 20 mouvements

Deep Squat Challenge



Entraînez-vous chaque jour à maintenir la position accroupie. N'hésitez pas à le faire en famille, en maintenant vos distances bien évidemment.

Objectif 1 : 10 minutes consécutives
Objectif 2 : 20 minutes consécutives
Objectif 3 : 30 minutes consécutives

Note : Cet enchaînement d'exercices peut-être également utilisé en retour au calme ou en séance de relaxation/relâchement (1 à 3 séries selon besoin).

Bear Squat : en position « planche » alignée, bras tendus, mains légèrement en arrière largeur d'épaules, jambes écartées largeur de bassin; réalisez une flexion de genoux en expirant avec la bouche afin d'amener vos fesses au plus proche de vos talons. Inspirez avec le nez lors du retour en position alignée.

i : parmi les exercices intéressants pour vous aider à améliorer votre mobilité en position accroupie et votre mobilité au squat. À tester une jambe après l'autre.



Niveaux de pratique :

Niveau 1 : 10 mouvements
Niveau 2 : 15 mouvements
Niveau 3 : 20 mouvements et +

👉 Pour chaque exercice et chaque enchaînement, vous adapterez le nombre de série(s) et de répétitions en fonction de votre niveau et de votre état de forme du jour.

👉 Soyez toujours RÉGULIER/ÈRE et PROGRESSIF/VE.

👉 ADAPTEZ l'intensité (cf. B) dans l'article

Circuit 1 : Gainage & Abdos (statique)

1	2	3	4	5
				
<p>Superman/« Superwoman » : en position ventrale, levez et tendez vos jambes et vos bras, mains à plat. Maintenez la position le temps imparti. Tout au long de l'exécution vous devez chercher l'extension de vos bras et de vos jambes et conserver cette intention. Inspirez et expirez régulièrement sans blocage.</p> <p>Progression : pouces orientés vers le haut (position de l'autostoppeur)</p>	<p>Gainage latéral : coude sous l'épaule, tête dans l'axe du tronc, pieds l'un sur l'autre, bras en l'air; positionnez-vous comme sur la photo. Vous devez chercher l'extension, l'ouverture et le grandissement tout en conservant vos alignements segmentaires et maintenir cette intention lors de l'exercice.</p> <p>Facilitation : sur les genoux.</p> <p>Progression : F1 + genou du dessus levé</p>	<p>Dead bug : allongé(e) sur le dos, bras en l'air à la « Frankenstein », genoux fléchis à 90°. Tendez le bras et la jambe opposée et maintenez la position (comme sur la photo) le temps imparti, sans que le bras et la jambe ne touchent le sol. Vous devez chercher à vous allonger le plus possible et à maintenir cette intention lors de l'exercice.</p> <p>Progression : appuyez votre coude ou votre main opposé contre l'intérieur de votre genou fléchi.</p> <p>⚠ : en cas de gêne au niveau de la zone lombaire, n'hésitez pas à remonter la jambe tendue.</p>	<p>Bird dog* : en position quadrupédie, les mains sous les épaules, genoux sous les hanches fléchis à 90°, pieds ancrés au sol. Tendez le bras puis la jambe et maintenez la position comme sur la photo. Vous devez encore une fois chercher à vous grandir et à maintenir cette intention lors de l'exercice, tout en respectant votre alignement. Inspirez et expirez régulièrement sans blocage.</p> <p>Progression : écartez le bras et la jambe et maintenez la position.</p> <p>*Un des exercices favoris du Dr. Stuart McGill, professeur émérite connu et reconnu pour ses nombreux travaux concernant le mal de dos.</p>	<p>Gainage ventral : départ sur les genoux en appui les coudes sous les épaules, bassin à hauteur d'épaules, jambes et pieds écartés largeur de hanche. Tendez les jambes en maintenant l'alignement de la tête au pied (bassin à hauteur des épaules) avec la volonté de vous grandir et de maintenir cette intention tout au long de l'exercice. Inspirez et expirez régulièrement sans blocage.</p> <p>Progression 1 : réalisez des mouvements du bassin en antéversion/rétroversion en maintenant la position de gainage et les alignements.</p> <p>Progression 2 : même chose avec les bras tendus</p>
<p>Niveau 1 : 30 s Niveau 2 : 1 min Niveau 3 : 1 min30</p>	<p>Niveau 1 : 30 s (par côté) Niveau 2 : 45 s (par côté) Niveau 3 : 1 min (par côté)</p>	<p>Niveau 1 : 30 s (par côté) Niveau 2 : 45 s (par côté) Niveau 3 : 1 min (par côté)</p>	<p>Niveau 1 : 30 s (par côté) Niveau 2 : 1 min (par côté) Niveau 3 : 1 min30 (par côté)</p>	<p>Niveau 1 : 30 s Niveau 2 : 1 min Niveau 3 : 1 min30</p>

👉 Le niveau 3 ou le niveau 2 incluant les progressions du circuit 1 sont requis pour passer au Circuit 2.

Nombre de séries pour le circuit 1 & 2 :
1 à 3 selon l'état de forme et le niveau de pratique

Circuit 2 : Gainage & Abdos (dynamique)

1	2	3	4	5
<p>Superman/Superwoman alterné : en position ventrale, levez et tendez vos bras et vos jambes. Effectuez en alternance des mouvements d'élévation controlatéraux (bras et jambe opposés). Vous devez chercher à vous grandir le plus possible et réaliser l'exercice en conservant cette intention. Inspirez lors de l'élévation du bras et de la jambe, expirez lors du retour et ainsi de suite.</p> <p>Facilitation : démarrer les bras et jambes au sol.</p> <p>Progression : pouces orientés vers le haut (autostoppeur)</p>	<p>Gainage latéral avec rotation : coude sous l'épaule, tête dans l'axe du tronc, pieds l'un sur l'autre, bras en l'air; positionnez-vous comme sur la photo, avant-bras au sol. En maintenant le bassin dans l'axe et limitant ses mouvements, effectuez des rotations du tronc en passant le bras sous le buste et en expirant. Vous devez chercher à vous grandir le plus possible et à maintenir cette intention lors de l'exercice et ses rotations. Inspirez lors du retour en position. Puis recommencez.</p> <p>Facilitation 1 : sur les genoux.</p> <p>Facilitation 2 : F1 + genou du dessus levé</p> <p>Progression : en position « étoile » (jambe du dessus levée)</p>	<p>Dead bug roll : allongé(e) sur le dos, les doigts de la main en contact avec la tempe, le coude en contact avec le genou fléchi, lesquels vous exercez une pression l'un contre l'autre; la main et la jambe opposée sont tendues (le gars sur la photo a un peu de mal, vous l'excuserez...). Tout en maintenant la position, les alignements et le point de contact coude/genou, roulez sur un côté en inspirant, revenez en expirant puis roulez de l'autre côté en inspirant et revenez dans la position en expirant. Vous venez de réaliser 1 répétition. Pensez une nouvelle fois à vous grandir le plus possible et à maintenir cette intention lors de l'exercice. Cherchez la rotation du tronc et non pas l'inclinaison, la subtilité est importante.</p> <p>Note : cet exercice très efficace est... très *technique. Si vous ne le connaissiez pas, vous m'en direz des nouvelles (https://www.youtube.com/watch?v=GYtvARq3Psg)</p>	<p>Bird dog : en position quadrupédie, les mains sous les épaules, genoux sous les hanches fléchis à 90°, pieds ancrés au sol. Tendez le bras puis la jambe opposée. Ramenez le coude et le genou l'un contre l'autre en expirant et en n'hésitant pas à vous enrrouler. Revenez en extension en inspirant tout en cherchant à vous grandir le plus possible et à maintenir cette intention lors de chaque répétition. Puis recommencez et ainsi de suite.</p> <p>Progression 1 : avec votre coude, cherchez la face externe de votre genou.</p> <p>Progression 2 : même chose en écartant le bras et la jambe.</p>	<p>Caterpillar : debout en position de départ, bras et jambes tendus, amenez les mains au sol et avancez les jusqu'à vous retrouver en position de planche. Puis reculez vos mains jusqu'à vous redresser pour retrouver la position debout. Tâchez de respecter vos alignements et de limiter les mouvements du bassin lors de l'exercice. Pensez également à bien vous déplacer en utilisant l'appui de vos doigts afin de ne pas surcharger vos poignets. Inspirez et expirez régulièrement sans blocage.</p> <p>Facilitation : départ position planche, déplacez vos jambes au lieu de vos bras, qui restent votre point fixe.</p> <p>Progression : exercice complet, déplacements bras et jambes en alterné sur place ou en vous déplaçant.</p>
<p>Niveau 1 : 10 mouvements par côté Niveau 2 : 15 mouvements par côté Niveau 3 : 20 mouvements par côté</p>		<p>Niveau 1 : 5 mouvements par côté Niveau 2 : 8 mouvements par côté Niveau 3 : 10 mouvements par côté</p>	<p>Niveau 1 : 10 mouvements par côté Niveau 2 : 15 mouvements par côté Niveau 3 : 20 mouvements par côté</p>	<p>Niveau 1 : 5 mouvements Niveau 2 : 8 mouvements Niveau 3 : 10 mouvements</p>

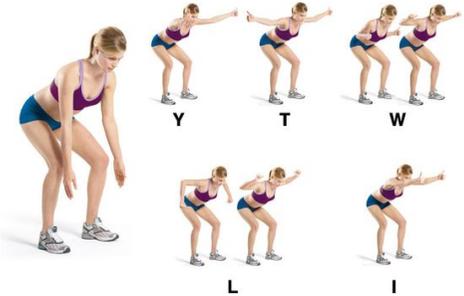
Circuit 3 : Fessiers & Membres inférieurs

1	2	3	4	5
<p>Arabesque : debout en appui sur les deux pieds, jambes tendues, genoux déverrouillés. Effectuez en inspirant, une flexion en avant de votre buste, dos droit, en limitant la flexion de votre genou et en projetant vers l'avant vos bras tendus, pouces orientés vers le haut et vers l'arrière une jambe tendue. Revenez en position de départ sans toucher le sol (idéalement). Puis recommencez.</p> <p>Astuce : vous pouvez utiliser un bâton que vous tiendrez dans les mains.</p> <p>Facilitation : pose du pied entre chaque répétition.</p> <p>Progression : même chose avec les mains à plat.</p>	<p>Glute Med Side : allongé(e) sur le côté, en appui sur les genoux fléchis à 90°, la face latérale du pied, et le coude placé sous l'épaule. Effectuez une extension et de votre tête, de votre bassin et de votre jambe (tous trois dans le même alignement), le pied positionné en flexion dorsale, et le bras tendu au dessus de l'épaule. Maintenez la position avec l'intention d'être grand(e) tout en respectant votre alignement. Inspirez et expirez régulièrement sans blocage.</p> <p>Progression : cet exercice peut être réalisé de manière dynamique en prenant soin de contrôler tous vos mouvements et vos alignements.</p>	<p>Gainage latéral pieds alternés : positionnez-vous en appui sur l'avant bras, coude sous l'épaule, et sur la face interne du pied du dessus en avant de l'autre (en appui sur sa face externe); tête-bassin-pieds alignés, bras tendus au dessus de l'épaule. Cherchez l'autograndissement en même temps que l'appui de vos pieds dans le sol (ancrage). Maintenez la position le temps imparti. Inspirez et expirez régulièrement sans blocage.</p> <p>Progression : même chose, avec le genou et la jambe du pied arrière fléchis à 90°.</p>	<p>Hip thrust : allongé(e) sur votre dos, pieds au sol, genoux fléchis à 90° environ, jambes écartées largeur de hanches; décollez vos fesses du sol et réalisez des flexions/extensions en cherchant la contraction de vos fessiers à chaque fin d'extension. Je vous conseille d'expirer sur la montée et d'inspirer sur le retour. Les fesses ne doivent pas toucher le sol.</p> <p>Astuce : placez un bâton ou une barre au dessous de vos EIAS contre laquelle vous allez pousser.</p> <p>Progression : même exercice en appui sur une seule jambe (unilatéral).</p>	<p>Overhead lunge : debout, jambes écartées largeur de hanches, bras tendus au dessus de votre tête, pouces orientés vers l'arrière. Effectuez une fente avant (ou arrière si vous préférez) en prenant bien soin de contrôler votre lordose lombaire, vos alignements et vos appuis. Votre regard est fixé en avant. Maintenez la position le temps imparti. Inspirez et expirez régulièrement sans blocage.</p> <p>Facilitation : placez vos bras en croix dans le prolongement des épaules.</p> <p>Progression 1 : même chose en tenant un bâton ou des haltères mains en l'air.</p> <p>Progression 2 : même chose avec un haltère tenu dans la main opposée au genou fléchi, le bras du même côté est relâché.</p>
<p>Niveau 1 : 10 mouvements par jambe Niveau 2 : 15 mouvements par jambe Niveau 3 : 20 mouvements par jambe</p>	<p>Niveau 1 : 20s par côté Niveau 2 : 40s par côté Niveau 3 : 1 min par côté</p>	<p>Niveau 1 : 20s par côté Niveau 2 : 40s par côté Niveau 3 : 1 min par côté</p>	<p>Niveau 1 : 20 mouvements Niveau 2 : 30 mouvements Niveau 3 : 40 mouvements</p>	<p>Niveau 1 : 20s par côté Niveau 2 : 40s par côté Niveau 3 : 1 min par côté</p>

Qualité avant quantité

Nombre de séries : 1 à 4 selon l'état de forme et le niveau de pratique

Circuit 4 : Dos & Membres supérieurs

1	2	3	4
			
<p>YTWL : debout, genoux fléchis, buste incliné en avant, réalisez les différents mouvements bras tendus, tête dans l'axe. Effectuez une inspiration sur les mouvements en ouverture ou en grandissement (bras écartés, bras devant dans le prolongement de la tête « I »); une expiration sur les mouvements de fermeture ou de retour lorsque les coudes se rapprochent du buste. Maintenez le dos droit, les omoplates resserrés.</p> <p>Progression : idem avec des haltères légères, allongé(e) au sol...</p> <p>Pensez qualité avant quantité.</p>	<p>Sphinx : allongé(e) sur le ventre, mains et avant-bras à plat, pouces à hauteur d'épaules, tête posée au sol, pieds posés ou ancrés; effectuez un redressement du buste en inspirant et en resserrant les omoplates. Maintenez la position sans bloquer la respiration. Puis relâcher et revenez en position allongée à la fin du temps imparti.</p> <p>Progression : même chose en dynamique.</p>	<p>Gainage inversé : en position assise, mains et pieds au sol, genoux fléchis à 90°, réalisez une extension de hanche jusqu'à hauteur d'épaules, les mains positionnées sous vos épaules dans une position confortable (de telle sorte à limiter les contraintes dans vos poignets et vos épaules). L'objectif étant d'obtenir un alignement tête-épaules-bassin-genoux en cherchant l'ouverture des omoplates.</p>	<p>Push-ups : les fameuses et indémodables pompes! En appui sur les mains et les pieds, doigts ouverts, jambes écartées largeur de bassin. Abaissez votre corps jusqu'au sol en inspirant, en prenant soin à ce que vos coudes fléchissent le long de votre buste. Puis poussez sur les mains et les pieds en expirant et sans utiliser le dos pour revenir en position de départ.</p> <p>Facilitation : sur les genoux, jambes croisées/décroisées.</p> <p>Progression : Skydiver push ups</p>
<p>Niveau 1 : 20 mouvements au total Niveau 2 : 30 mouvements au total Niveau 3 : 40 mouvements au total</p>	<p>Niveau 1 : 20s Niveau 2 : 40s Niveau 3 : 1 min</p>	<p>Niveau 1 : 20s Niveau 2 : 40s Niveau 3 : 1 min</p>	<p>Niveau 1 : 10 mouvements Niveau 2 : 20 mouvements Niveau 3 : 30 mouvements</p>

Nombre de séries : 1 à 4 selon l'état de forme et le niveau de pratique

 **Posture avant mouvement**