



RESTER EN FORME À LA MAISON



Ce livret présente un ensemble d'exercices à réaliser à la maison dans l'objectif de se dépenser physiquement.

Les exercices présentés ci-dessous requièrent des prérequis physiques et moteurs, et ne sont donc pas accessibles à toutes les personnes autistes. Ils sont à destination d'enfants et d'adolescents réalisant déjà de l'activité physique, ou bien des adultes. Pour les personnes voulant initier la mise en place d'Activités Physiques Adaptées n'hésitez pas à me contacter, nous pourrions définir ensemble des activités physiques plus adaptées aux compétences physiques du pratiquant.

Ce document se décline en 3 parties :

- L'échauffement, qui permet de solliciter les muscles, articulations et le système cardio-respiratoire avant un effort plus important (vous pourrez réaliser cette routine à chaque début de séance).
- Le haut du corps, qui regroupe les exercices mobilisant les membres supérieurs.
- Le bas du corps, qui regroupe les exercices sollicitant les membres inférieurs.

Ce document est avant tout un recensement d'exercices. Afin de réaliser les séances qui correspondent le mieux à vos besoins, je tâcherai de vous proposer les nombres de **séries**, de **répétitions**, et les **temps de repos** les plus adaptés aux compétences physiques et attentionnelles du pratiquant.

Pour varier les exercices, des ajouts pourront être apportés à ce livret. Un autre document basé sur la sollicitation des compétences motrices générales est en cours de rédaction.

ETIENNE MAUDET



Mail : etienneapa@gmail.com



Téléphone : 06 17 08 95 77



Facebook :
<https://www.facebook.com/EtienneMaudet.EAPA/>

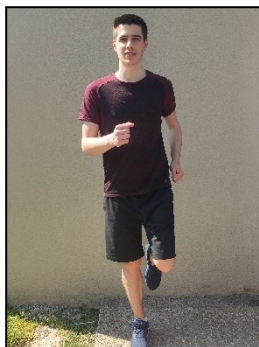
Version Avril 2020

ÉCHAUFFEMENT

1

Course à pied

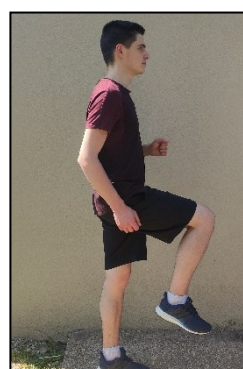
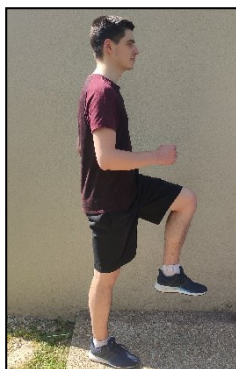
Courir sur place ou à l'extérieur si possible.



2

Montées de genoux

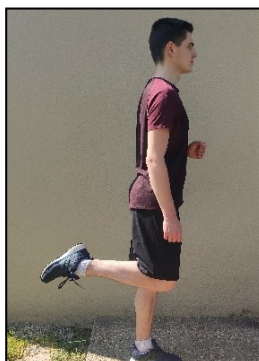
Monter le genou droit puis le genou gauche au niveau de la hanche



3

Talons fesses

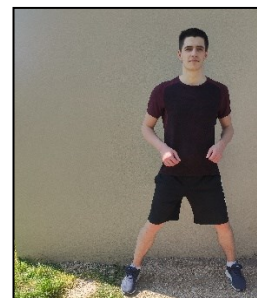
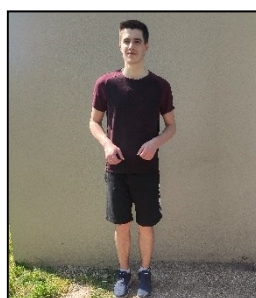
Monter le pied droit au niveau des fesses puis monter le pied gauche



4

Pas chassés

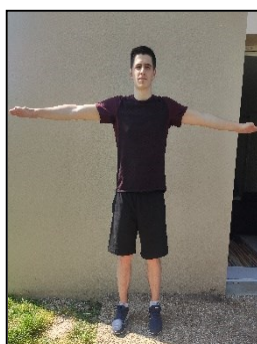
Se déplacer de la droite vers la gauche puis de la gauche vers la droite



5

Rotation des bras

Bras tendu à l'horizontal, faire de petits ronds.

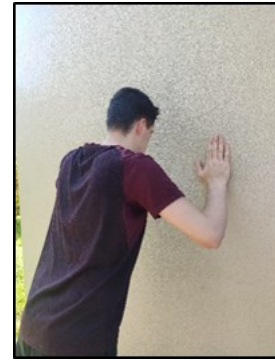
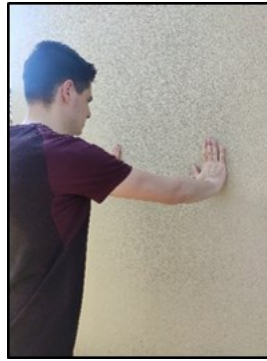


HAUT DU CORPS

6

Pompes

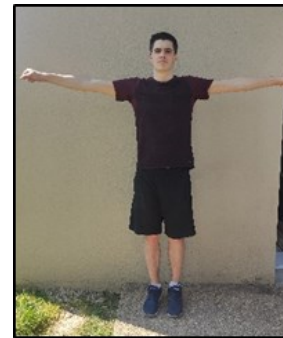
Face au mur à 1m de distance. Poser les mains sur le mur face à soi, avec un écartement un peu plus large que la largeur des épaules.



7

Levée des bras

Lever les bras à la hauteur des épaules



8

Dips

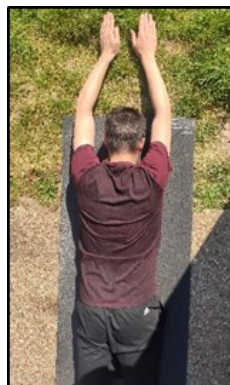
Mains sur une chaise ou un banc, les pieds un peu éloignés. Descendre en fléchissant les coudes puis remonter.



9

Superman

Allongé sur le ventre, le front sur le sol. Placer les bras tendus, devant, puis les ramener aux hanches



10

Relevé de genoux

Sur le dos, les mains sous les fesses et la tête posées sur le tapis. Ramener les genoux sur le ventre puis replacer les jambes tendues sur le tapis.

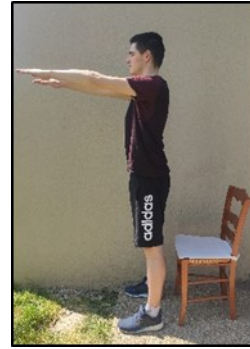
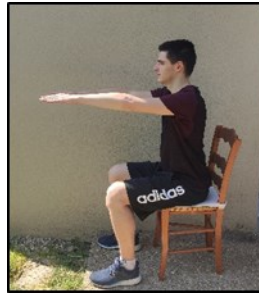


BAS DU CORPS

11

Squat

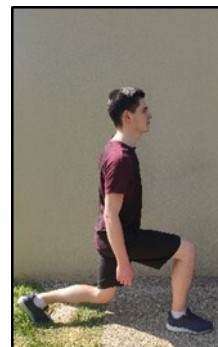
Assis sur une chaise. Les bras tendus devant, se lever puis s'asseoir.



12

Fente avant

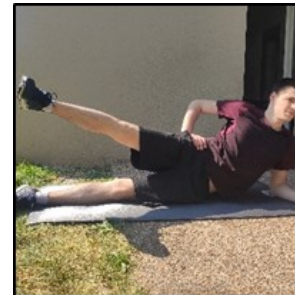
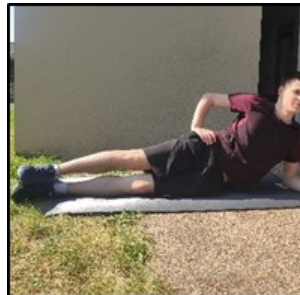
Un pied devant, un pied derrière
Fléchir pour s'approcher du sol.
Alterner jambe droite et gauche.



13

Elévation latérale

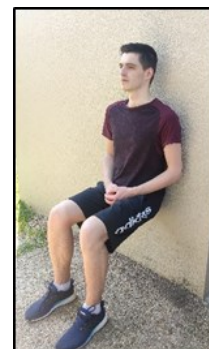
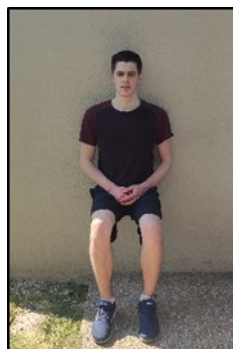
Allongé sur le côté, lever la jambe vers le haut.
Alterner jambe droite et gauche.



14

La chaise

Le dos et la tête collés au mur, les cuisses à la perpendiculaire du mur.
Tenir la position.



15

Le pont

Allongé sur le dos, genoux pliés.
Lever le bassin puis redescendre.

