



Livret d'Activités Physiques Adaptées  
Hôpital Sébastopol

# Programme de Renforcement Musculaire Sans Matériel

---

*Réalisé par les Professeurs d'Activités Physiques Adaptées*

*Plateau Technique Hôpital Sébastopol*

# SOMMAIRE

## Exercices des Membres supérieurs :

Biceps.....	4
Triceps .....	5
1. Cobra.....	5
2. Triceps assis.....	5
3. Pompes au mur.....	6
Deltoïdes.....	7
1. Lever les bras sur le côté...	7
2. Lever les bras devant.....	8

## Exercices des Abdominaux :

Abdominaux grand droit.....	9
Abdominaux obliques.....	9

## Exercices des Membres inférieurs :

Quadriceps.....	10
1. Extensions de jambes, allongé.....	10
2. Battements de jambes, allongé.....	10
3. Extensions de jambes, assis .....	11
4. Battements de jambes, assis .....	11
5. Assis debout .....	12
6. Squat.....	12
Psoas.....	13
1. Montées de genoux, allongé.....	13
2. Montées de genoux, assis.....	13
3. Montées de genoux, debout.....	14

Moyens-fessiers.....	15
1. Abduction de jambe, allongé.....	15
2. Abduction de jambe, assis.....	15
3. Abduction de jambe, debout.....	16
4. Pas chassés, debout .....	16
Grands-fessiers.....	17
1. Pont fessier, allongé.....	17
2. Enfoncer pied dans le sol, assis .....	18
3. Extension de hanche, debout.....	18
Talons-fesses.....	19
1. Talons fesses, allongé.....	19
2. Talons fesses, assis .....	20
3. Talons fesses, debout.....	20
Programme individualisé.....	21
Fiche de suivi d'activité.....	22

***« Celui qui veut réussir trouve un moyen. Celui qui ne veut rien faire trouve une excuse »***

***« Le succès est la somme de petits efforts, répétés jours après jours »***

# BICEPS

(Muscle de l'avant du bras)

## **1. Appuyer sur l'avant bras vers le haut :**

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Un coude fléchi contre le corps avec la paume de la main orientée vers le haut. Avec l'autre bras, venir mettre une résistance au niveau du poignet afin d'empêcher la main du bras coude fléchi d'aller vers l'épaule. Important de maintenir le coude au corps et fixe.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

# TRICEPS

(Muscle de l'arrière du bras)

## 1. Appuyer sur l'avant bras vers le bas :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Un coude fléchi contre le corps avec la paume de la main orientée vers le bas. Avec l'autre bras venir mettre une résistance au niveau du poignet afin d'empêcher la main du bras coude fléchi d'aller vers le genou. Important de maintenir le coude au corps et fixe.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

## 2. Le cobra :



Allongé sur le ventre, les coudes contre le corps, les mains sous les épaules. Appuyer sur le sol avec les mains et les avant-bras afin d'éloigner les épaules du sol.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### 3. Pompes au mur :



Debout les pieds écartés largeur d'épaules et sous celles-ci, les bras tendus devant à hauteur d'épaules en appui sur un mur en face. Réaliser une pompe, en ramenant la tête vers le mur en maintenant un alignement pieds, bassin, épaules en pliant les bras tout en gardant les coudes contre le corps.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



# DELTOIDES

(Muscle de l'épaule)

## **1. Lever les bras sur le côté :**

Assis sur une chaise le dos décollé, les pieds largeur d'épaules avec les bras le long du corps. Décoller les bras sur le côté vers le haut à hauteur d'épaule, maximum. Maintenir la position (bras à hauteur des épaules) 10 secondes. Expirer à la montée et descente des bras. Attention à garder les bras semi-fléchis afin de garder le dos droit et sans compenser avec les épaules.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### **Variable :**

- 1) Possibilité de faire le même exercice debout
- 2) Possibilité de faire le même mouvement avec des bouteilles d'eau dans chaque main.
- 3) Possibilité de faire des petits battements avec les bras à hauteur d'épaules

## **2. Lever les bras devant soi :**

Assis sur une chaise le dos décollé, les pieds écartés largeur d'épaules avec les bras le long du corps. Décoller les bras vers l'avant et vers le haut à hauteur d'épaule. Expirer en montant et maintenir la position des bras à hauteur des épaules 10 secondes. Puis inspirer en descendant lentement les bras le long du corps. Attention à garder les bras semi-fléchis afin de garder le dos droit et sans compenser avec les épaules.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### **Variable :**

- 1) Possibilité de faire le même exercice debout
- 2) Possibilité de faire le même mouvement avec des bouteilles d'eau dans chaque main.
- 3) Possibilité de faire des petits battements avec les bras à hauteur d'épaules
- 4) Possibilité de le faire allongé : Allongé sur le dos les bras tendus le long du corps, paume de main contre la cuisse, lever les bras vers le haut jusqu'à emmener les mains au-dessus des yeux sans décoller le dos et les épaules du sol.

# ABDOMINAUX

(Muscle du ventre)

## 1. Abdominaux grand droit :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Poser une main sur le genou du même côté avec le bras tendu. L'objectif est de résister avec le bras tendu à la montée du genou vers le haut tout en s'autograndissant. Attention à bien souffler en rentrant le ventre quand on résiste avec la main à la montée du genou. Maintenir la résistance pendant 5 secondes puis relâcher en inspirant.

**Nombre de séries :**

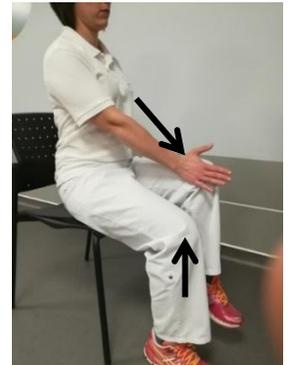
**Nombre de répétitions :**

## 2. Abdominaux obliques :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Poser une main sur le genou opposé avec le bras tendu. L'objectif est de résister avec le bras tendu à la montée du genou vers le haut tout en s'autograndissant. Attention à bien souffler en rentrant le ventre quand on résiste avec la main à la montée du genou. Maintenir la résistance pendant 5 secondes puis relâcher en inspirant.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



# QUADRICEPS

(Muscle du dessus de la cuisse)

## **1. Extensions de jambes, allongé :**

Allongé sur le dos, les jambes fléchies et les pieds écartés largeur épaules. On va tendre vers le haut une jambe pour aligner le pied et le genou avec la hanche tout en gardant les genoux à la même hauteur.

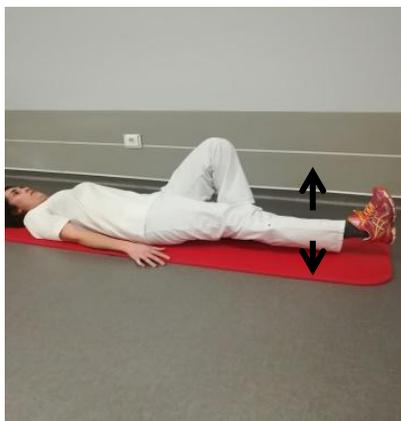


Maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

## **2. Battements de jambes, allongé :**



Allongé sur le dos, une jambe fléchie et l'autre tendue. Réaliser plusieurs mouvements de haut en bas avec la jambe tendue en gardant le dos plaqué au sol et sans reposer le pied.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### **3. Extensions de jambes, assis :**

Assis sur une chaise, les pieds bien à plat et écartés largeur d'épaules. Tendre la jambe pour ramener le pied à hauteur de hanche, maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.



**Nombre de séries :**

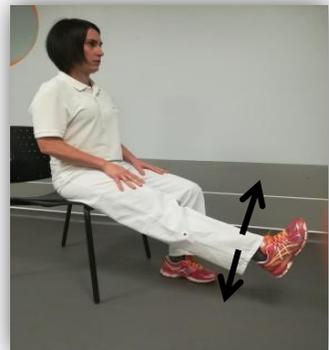
**Nombre de répétitions :**

### **4. Battements de jambes, assis :**

Assis sur une chaise, les pieds bien à plat et écartés largeur d'épaules. Tendre une jambe avec le talon posé au sol. Réaliser plusieurs mouvements de haut en bas avec la jambe et sans dépasser la hanche ni reposer le pied au sol.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



## 5. Assis-debout

Partir assis sur une chaise et venir se mettre debout en étant le plus droit possible sans s'aider des bras puis se rasseoir. Expirer quand on pousse pour se mettre debout.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

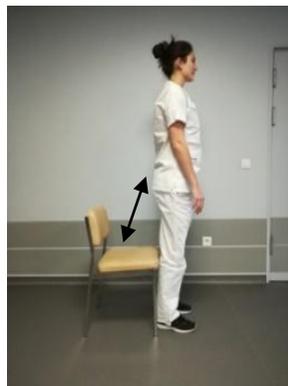


## 6. Squat :

Réaliser les mêmes mouvements sans chaise. Plier les jambes en ramenant les fesses à hauteur des genoux, en gardant les fesses en arrière, puis se remettre debout.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

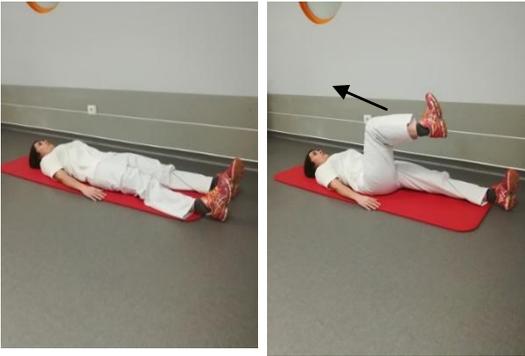


# PSOAS

(Muscle de l'aîne)

## **1. Montées de genoux, allongé :**

Allongé sur le dos, les jambes tendues. Ramener un genou vers la poitrine sans dépasser la hanche, en gardant le pied à la même hauteur que le genou. Puis, venir reposer la jambe tendue lentement sans cambrer le dos. Faire la même chose avec l'autre jambe.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

## **2. Montées de genoux, assis :**

Assis sur une chaise, les pieds bien à plat et écartés largeur d'épaules. Lever un pied vers le haut en gardant la jambe pliée. Maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes. Réaliser plusieurs mouvements sans reposer le pied.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### **3. Montées de genoux, debout :**



Debout les pieds écartés largeur d'épaules, les bras tendus devant soi en appui sur un mur en face. Lever un pied vers le haut en gardant la jambe pliée et les bras tendus afin de rester le dos droit. Maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes, réaliser plusieurs mouvements sans reposer le pied.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

# MOYENS FESSIERS

(Muscle de la hanche)

## 1. Abduction de la jambe, allongé :

Allongé sur un côté, la jambe du dessous pliée avec le pied en arrière et la jambe du dessus est tendue. Lever la jambe tendue à hauteur de hanche avec la pointe de pied vers soi puis orienté vers le bas. Maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



## 2. Abduction de la jambe, assis :



Assis sur une chaise, les pieds bien à plat et écartés largeur d'épaules.

Lever une jambe tendue à mi-hauteur. Réaliser des battements de jambes sur le côté avec la jambe tendue. Tout en restant le plus grand possible et en maintenant le tronc immobile.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### **3. Abduction de la jambe, debout**



Debout les pieds écartés largeur d'épaules, les bras tendus devant soi en appui sur un mur en face. Réaliser des battements sur le côté avec une jambe tendue, les battements sont de faibles amplitudes afin de maintenir le bassin et le tronc immobile.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### **4. Pas chassés, debout :**

Debout en cherchant à être le plus grand possible. Réaliser des pas chassés (faire un pas sur le côté puis ramener l'autre jambe) sans basculer les épaules d'un côté.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



# GRANDS FESSIERS

(Muscle de la fesse)

## 1. Pont fessiers, allongé :



Allongé sur le dos, les jambes fléchies et les pieds écartés largeur d'épaules. Décoller le bassin vers le haut pour aligner les genoux, le bassin et les épaules. On souffle en décollant et on inspire en reposant le bassin. Maintenir la position 5 secondes le bassin décollé puis le reposer lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

Il est possible de faire la même chose en tendant une jambe. L'objectif est de décoller le bassin en poussant sur la jambe fléchie tout en décollant en plus du bassin la jambe tendue.



## **2. Enfoncer pied contre sol, assis :**

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Enfoncer un pied bien à plat au sol en soufflant tout en gardant les épaules au-dessus des hanches. Maintenez enfoncé pendant 5 secondes en soufflant puis relâcher en inspirant.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

## **3. Extension de hanche, debout :**

Debout les pieds écartés largeur épaules, les bras tendus devant soi en appui sur un mur en face. Tendre une jambe vers l'arrière sans se pencher. Maintenir la position vers l'arrière 5 secondes puis revenir à la position initiale lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

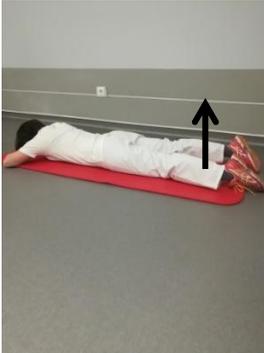
**Nombre de répétitions :**



# Ischio-Jambiers

(Muscle du dessous de la cuisse)

## 1. Talon-fesse, allongé :



Allongé sur le ventre les jambes tendues. Ramener un talon vers la fesse jusqu'à angle droit, puis la reposer. Maintenir la position angle droit 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



## **2. Talon-fesse, assis :**

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches. Venir poser le talon d'un pied en avant de la pointe de pied de l'autre et enfoncer le talon sur la pointe de pied. Maintenir la position 5 secondes puis relâcher.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

## **3. Talon-fesse, debout :**

Debout, les pieds écartés largeur d'épaules, les bras tendus devant soi en appui sur un mur en face. Ramener un talon vers la fesse en gardant les genoux au même niveau. Revenir à la position initiale lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



# Programme individualisé

<b>Muscles</b>	<b>Exercices</b>	<b>A faire</b>	<b>Séries</b>	<b>Répétitions</b>
<b>Biceps</b>	<i>Biceps assis</i>			
<b>Triceps</b>	<i>1-Cobra</i>			
	<i>2-Triceps assis</i>			
	<i>3-Pompes mur</i>			
<b>Deltoïdes</b>	<i>1-Lever bras sur côté</i>			
	<i>2- Lever bras vers devant</i>			
<b>abdominaux</b>	<i>1-Grand droit</i>			
	<i>2-Obliques</i>			
<b>Quadriceps</b>	<i>1-Extensions allongé</i>			
	<i>2-Battements allongé</i>			
	<i>3-Extensions assis</i>			
	<i>4-Battements assis</i>			
	<i>5-Assis debout</i>			
	<i>6-Squat</i>			

<b>Psoas</b>	<i>1-Montées genoux, allongé</i>			
	<i>2-Montées genoux assis</i>			
	<i>3-Montées genoux debout</i>			
<b>Moyens- fessiers</b>	<i>1-Abduction allongé</i>			
	<i>2-Abduction assis</i>			
	<i>3-Abduction debout</i>			
	<i>4-Pas chassé</i>			
<b>Grands- fessiers</b>	<i>1-Pont fessiers</i>			
	<i>2-Enfoncer pied au sol</i>			
	<i>3-Extension hanche</i>			
<b>Ischios- jambiers</b>	<i>1-Talons fesses allongé</i>			
	<i>2-Talons fesses assis</i>			
	<i>3-Talons fesses debout</i>			

Pour toutes questions, nous sommes à votre disposition via  
cette adresse mail :

[parcours3sebastopol@gmail.com](mailto:parcours3sebastopol@gmail.com)

# Suivi d'activité

---

Notez dans la case le numéro d'exercice correspondant aux muscles faits, ainsi que le nombre de répétition et de séries.

Date	Biceps	Triceps	Deltoïdes	Abdominaux	Quadriceps	Psoas	Moyen-fessiers	Grand-fessiers	Ischios-jambiers

# Suivi d'activité

---

Date	Biceps	Triceps	Deltoïdes	Abdominaux	Quadriceps	Psoas	Moyen-fessiers	Grand-fessiers	Ischios-jambiers

# Suivi d'activité

---

Date	Biceps	Triceps	Deltoïdes	Abdominaux	Quadriceps	Psoas	Moyen-fessiers	Grand-fessiers	Ischios-jambiers

# Suivi d'activité

---

Date	Biceps	Triceps	Deltoïdes	Abdominaux	Quadriceps	Psoas	Moyen-fessiers	Grand-fessiers	Ischios-jambiers

# Suivi d'activité

---

Date	Biceps	Triceps	Deltoïdes	Abdominaux	Quadriceps	Psoas	Moyen-fessiers	Grand-fessiers	Ischios-jambiers



***Activités Physiques Adaptées***

***Service Plateau Technique***

***Hôpital Sébastopol***

***Avec la bienveillance et les connaissances des Professeurs d'Activités Physiques  
Adaptées***