

Les rendez-vous *Kiné form & santé*®

## Exercices à la maison

Que doit-on faire ?

Par **C. Geoffroy**

*Kiné du sport et de l'équipe de  
France de football  
Fondateur de la méthode KFS®  
Intervenant Universitaire*



**KFS® doc**

Vous avez l'habitude de vous brosser les dents, plusieurs fois par jour, pour entretenir votre dentition, pourquoi ne pratiqueriez-vous, pas de manière régulière :

**Quelques exercices de renforcement musculaire et gainage** pour assurer la force et la stabilité de vos articulations ?

**Quelques étirements** pour entretenir et/ou améliorer votre gestuelle au quotidien et votre mobilité ?

**Quelques exercices de stabilité** pour assurer l'équilibre en toutes circonstances ?

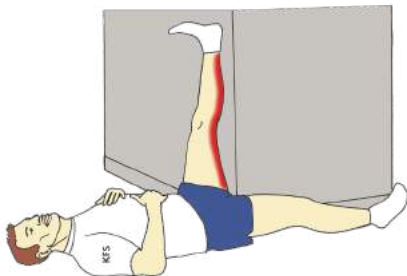
## Les exercices “prioritaires” ou exercices d’hygiène de vie

### Du bon sens

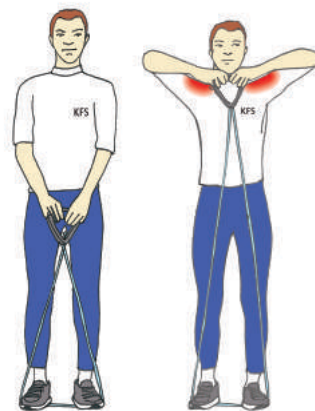
Les exercices que nous allons vous proposer ont un double objectif : **le respect de l’anatomie et de la biomécanique humaine** (c’est important car ils ne vont pas générer de contraintes sur votre corps) **et surtout le côté fonctionnel** (leur pratique correspond à des besoins quotidiens).

### Ces exercices vont concerner

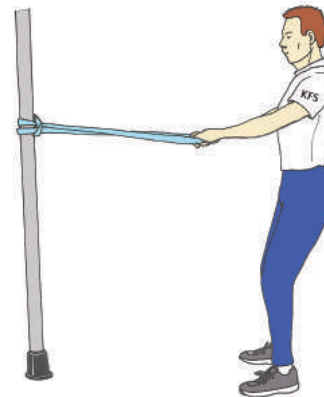
Le membres inférieurs



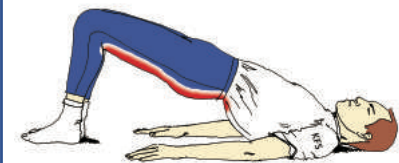
Les membres supérieurs



Le dos



La région lombo-abdominale



## Des séances “prêt-à-porter”

Au fil des rendez-vous, vous aurez la possibilité d'utiliser des séances “prêt-à-porter”.  
**Je vous recommande de réaliser 3 séances par semaine.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	X		X		X	

### **Vos premières séances seront surtout éducatives**

Le but est avant tout de vous faire ressentir les mouvements de base que nous allons toujours utiliser.

Aujourd'hui, il n'y a pas de difficulté majeure puisque nous n'utilisons que le poids de votre corps.

## Mise en garde

**Méfiez-vous de tout ce que vous pouvez lire ou entendre en matière d'exercices, d'activités physiques** car un grand nombre ne respectent pas toujours certaines règles de base et qui, à force d'utilisation, seront peut-être à l'origine de certains symptômes.



Par exemple, trois situations que vous ne devez pas reproduire.



*Tous les exercices à éviter apparaîtront en gris dans nos différents documents.*

**La réussite des exercices sera liée au respect des critères de réalisation de chaque exercice** (placement – respiration – temps de maintien – nombre de répétitions). C'est pourquoi, pour plus de clarté, les exercices qui composent nos circuits sont présentés, un par un, sous forme de fiche.

## Le gainage pour commencer...

Cette région qui assure le lien entre le bas et le haut du corps et qui est sollicitée à chaque instant à besoin d'être musclée. L'ensemble est composé de 6 faces, un dessus, un dessous, deux côtés, le devant et l'arrière. Dans le choix et la réalisation de nos exercices nous tiendrons compte de cette particularité.

**A noter : on appelle gainage tous les exercices qui permettent de renforcer cette région.**

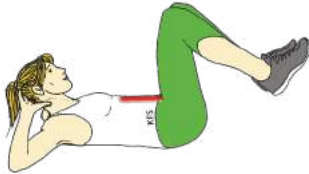
Lors de la réalisation de chaque exercice :

- La partie basse ou périnée devra être serrée,
- Le ventre rentré afin d'éviter les pressions vers le bas et vers le haut,
- La colonne vertébrale grandie afin d'éviter les pressions lors de son enroulement
- La cage thoracique ouverte afin de garder le diaphragme en position haute.

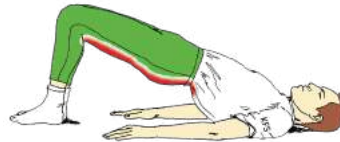
## Le gainage pour commencer...

**Nous effectuerons plusieurs circuits de quatre exercices, le temps de travail sera identique sur les 4 faces.**

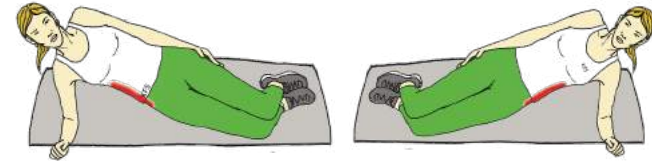
Exercice sollicitant  
la face antérieure



Exercice sollicitant  
la face postérieure



Exercice sollicitant  
les faces latérales



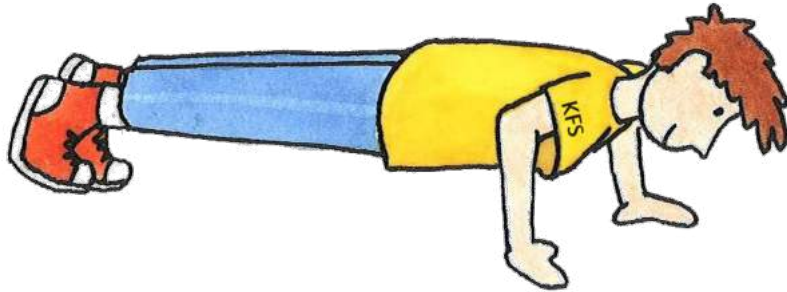
**Durée**



**Chaque exercice dure 30s**

- durée du travail : 20s
- durée du repos : 10s

**La durée d'un circuit est d'environ : 4 minutes**



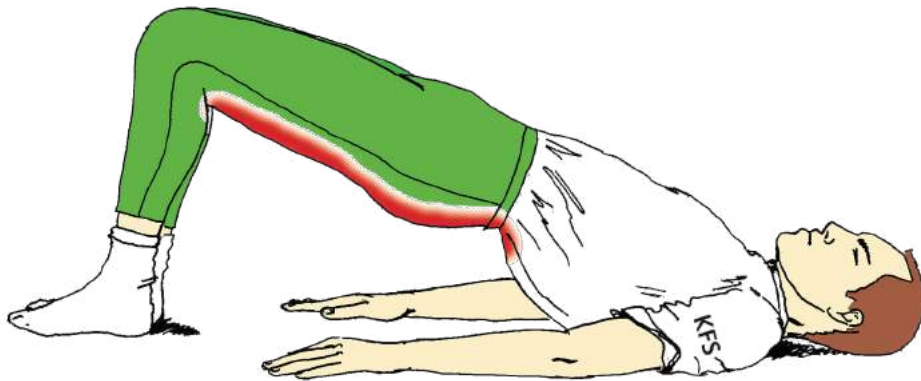
## Séance N°1 : le gainage

### DESCRIPTION DES EXERCICES

A noter : **Les exercices en vert : niveau 1**  
**Les exercices en bleu : niveau 2**  
**Les exercices en violet : niveau 3**

1

## Le "petit pont"



20s



### Intérêts :

Permet de travailler les muscles lombaires.

### Consignes :

Allongé sur le dos, pliez les genoux, poussez sur les talons pour "pointez" le bassin vers le haut.

### **Tenez 20 s.**

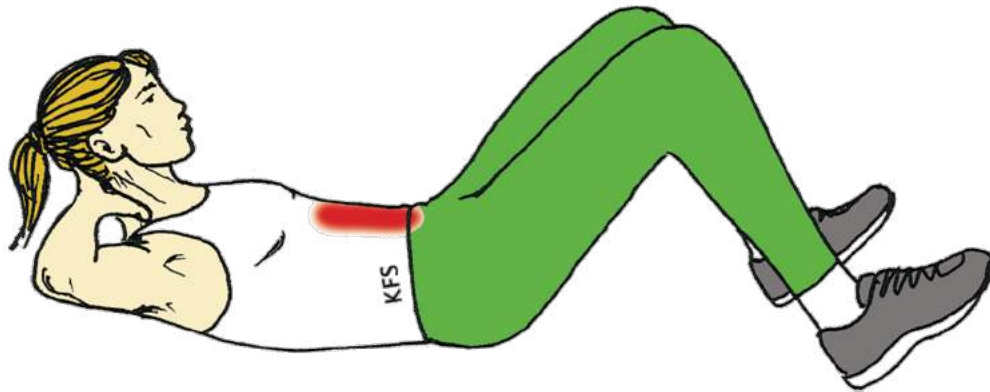
Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.



2

## Mini "crunch"



### Intérêts :

Renforcer les abdominaux grand-droits, en gardant l'allongement de la colonne vertébrale.

### Consignes :

Allongez-vous sur le dos, les mains étant croisées derrière la nuque, les jambes fléchies et les talons ancrés dans le sol.

Décollez légèrement la tête et les épaules.

**Tenez 20 s.**

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

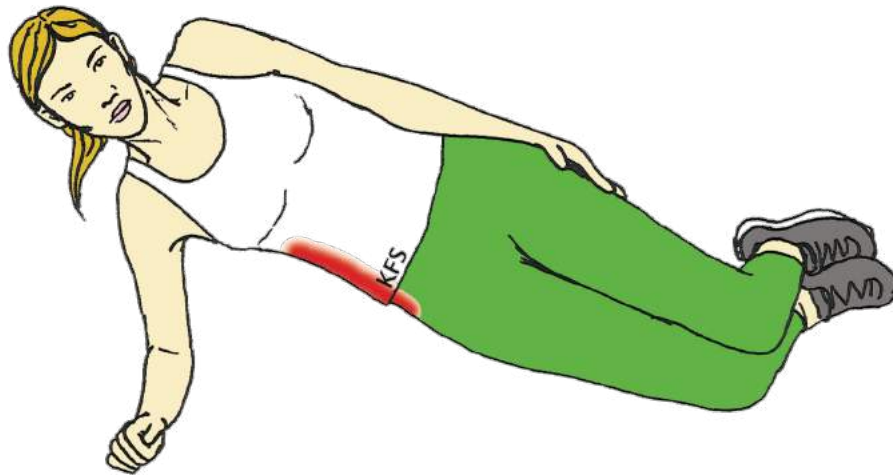


20s



3

## Planche latérale pour débutant



20s



### Intérêts :

Permet de travailler la musculature latérale du buste et les abdominaux obliques.

### Consignes :

Depuis la position allongée sur le côté, genoux pliés, décollez votre buste en restant en appui sur votre coude.

Le tronc et les cuisses doivent rester alignés.

**Tenez 20 s.**

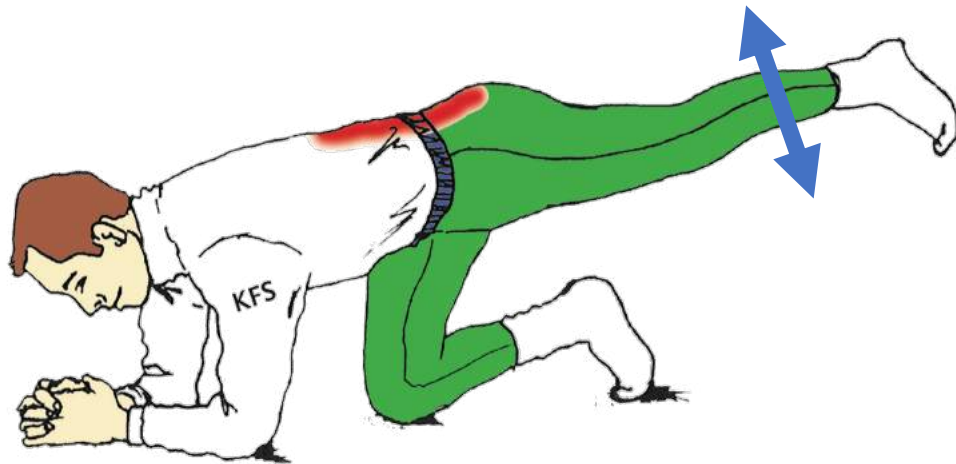
**Changez de côté.**

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

4

## Le chien



20s



### Intérêts :

Permet de travailler les muscles lombaires et les fessiers.

### Consignes :

Amenez la jambe dans l'axe du corps (et non au-delà).

Réalisez des petites battements.

**Répétez pendant 20 s.**

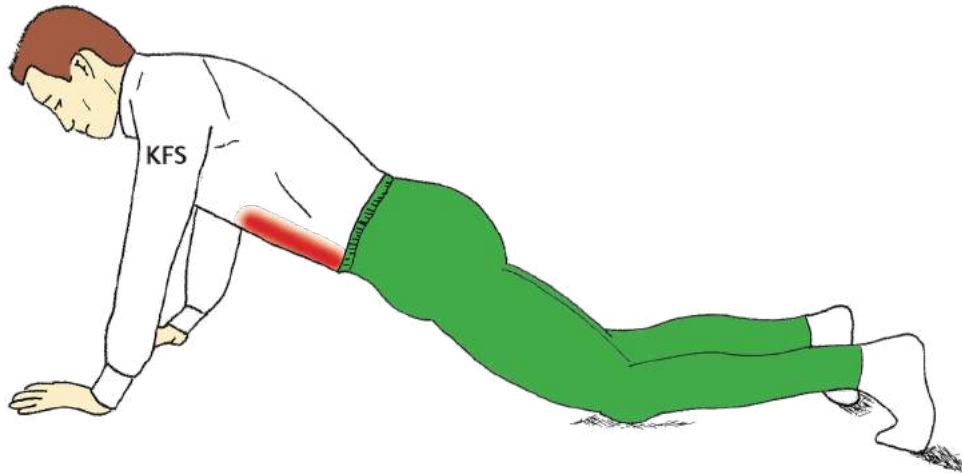
**Changez de côté.**

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

5

## Planche ventrale pour débutant



20s



### Intérêts :

Renforcer les abdominaux grands-droits, en mode statique.

### Consignes :

Depuis la position à “quatre pattes”, les genoux restent en appui sur le sol.

Avancez vos mains vers l’avant et alignez le tronc avec les cuisses.

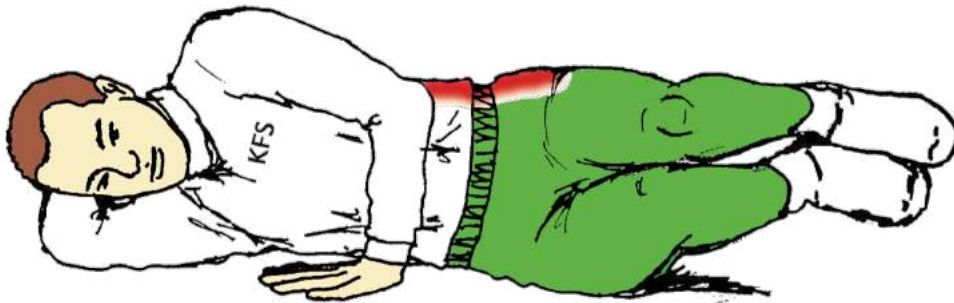
**Tenez 20 s.**

### Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

6

## Décollage latérale genoux fléchis



20s



### Intérêts :

Permet de travailler la musculature latérale du buste et les abdominaux obliques.

### Consignes :

Depuis la position allongée sur le côté, genoux pliés, décollez les membres inférieurs en vous aidant avec votre main. Tenez la position 5s, relâchez.

**Répétez pendant 20 s.**

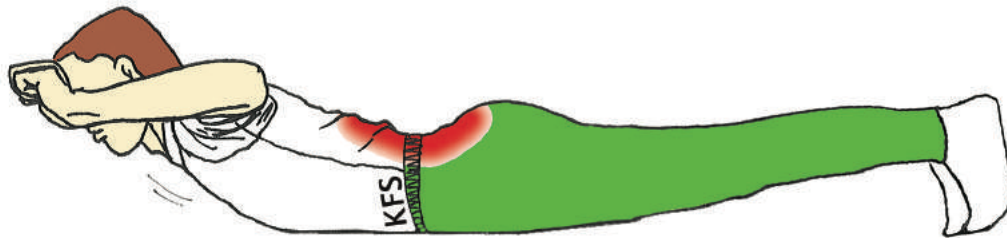
**Changez de côté.**

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

7

## Le décollage



20s



### Intérêts :

Permet de travailler les muscles lombaires.

### Consignes :

Placez vos mains au niveau du front et les pointes de pieds sont ancrées dans le sol.

Décollez la tête et les épaules du sol.

Tenez 20 s.



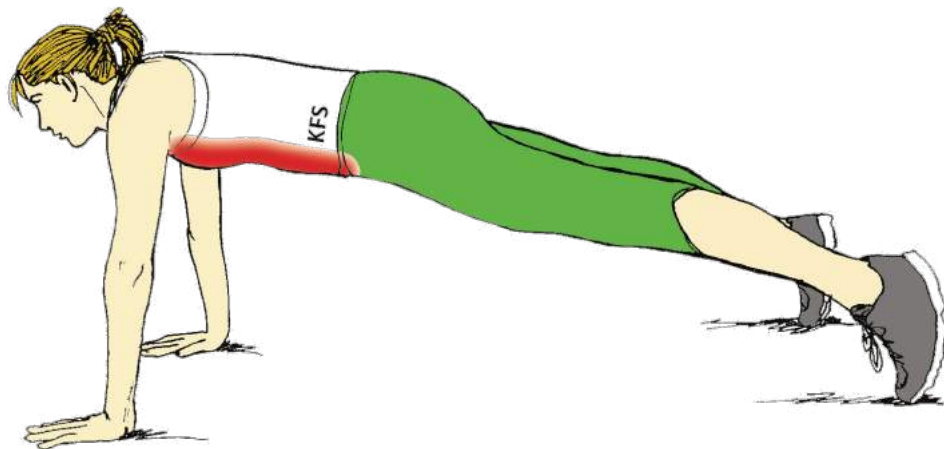
Ne pas décoller les pieds du sol.

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

8

## Planche ventrale haute



20s



### Intérêts :

Renforcer les abdominaux grands-droits, en allongement et en mode statique.

### Consignes :

Depuis la position à “quatre pattes”, tendez les genoux et mettez vous en appui sur vos pointes de pieds. Les jambes sont alignées avec le haut du corps.

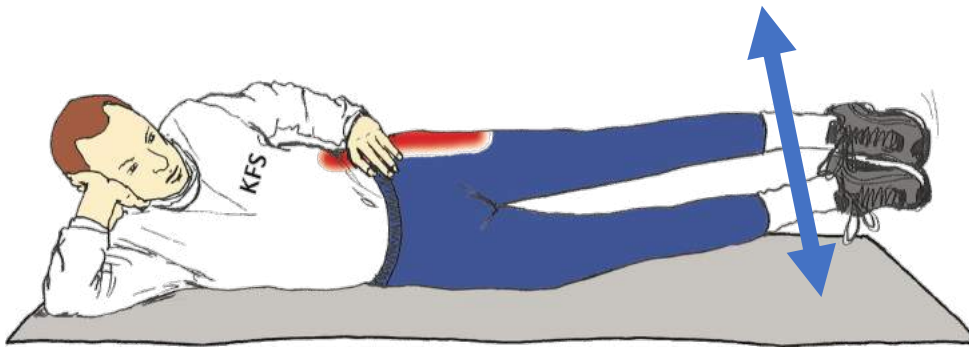
### **Tenez 20 s.**

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

9

## Le décollage latéral genoux tendus



20s



### Intérêts :

Permet de travailler la musculature latérale du buste et les abdominaux obliques.

### Consignes :

Depuis la position allongée sur le côté, genoux tendus, décollez les membres inférieurs en réalisant de petits battements.

**Répétez pendant 20s.**

**Changez de côté.**

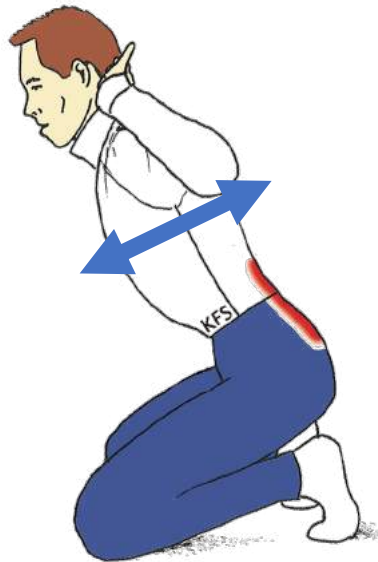
Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.



10

## La salutation à genou



20s



### Intérêts :

Permet de travailler les muscles lombaires.

### Consignes :

Ecartez bien les genoux, les fesses peuvent- être en appui sur les talons. Descendez votre buste vers l'avant, puis remontez.

Gardez les fesses tirées vers le haut.

**Répétez pendant 20s.**



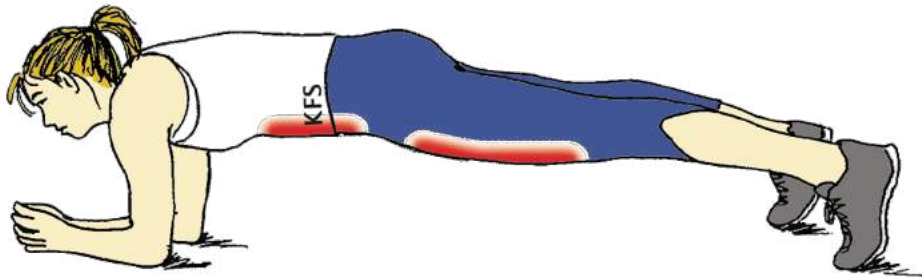
**Ne pas arrondir le bas du dos**

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

11

## La planche ventrale



20s



### Intérêts :

Renforcer les abdominaux grand-droits, en allongement et en mode statique.

### Consignes :

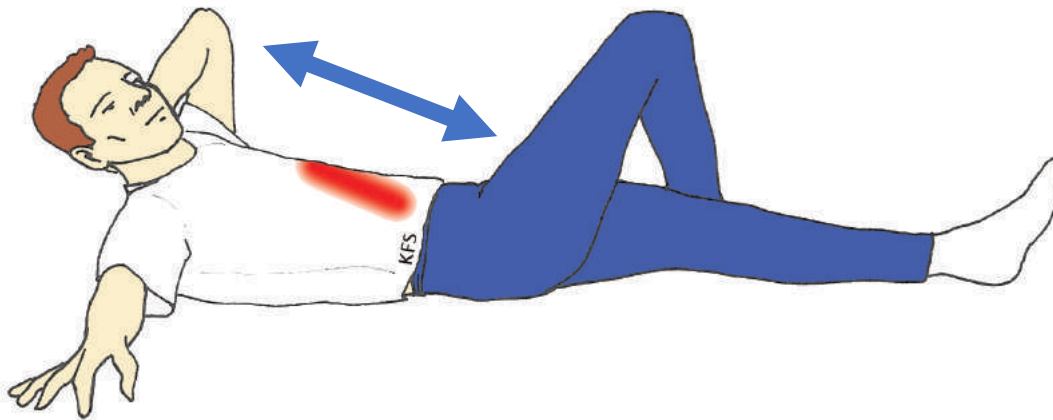
Depuis la position allongée sur le ventre, mettez vous en appui sur vos coudes et vos pointes de pieds. Les jambes sont alignées avec le haut du corps.

**Tenez 20s.**

Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.

## 12 Allongé - croisé



20s



### Intérêts :

Permet de travailler les abdominaux obliques.

### Consignes :

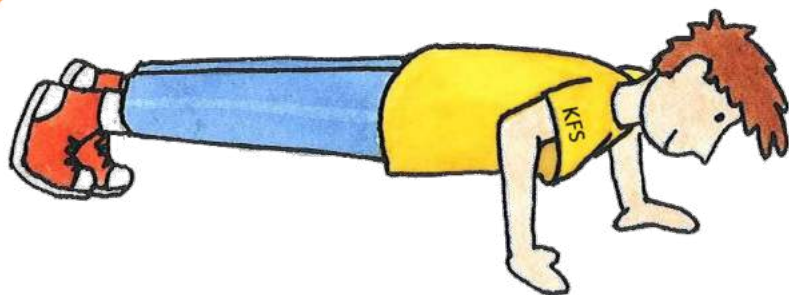
Allongé sur le dos, pliez un genou et décollez légèrement les épaules en amenant le coude opposé vers le genou plié.

**Répétez pendant 20s.**

**Changez de côté.**

### Pensez à :

- Serrer le périnée,
- Garder le ventre rentré,
- Respirer avec le haut du corps.



## PLACE A LA PRATIQUE

### Séance N°1 : le gainage

*2 circuits au choix*

*9 minutes : pour débiter*

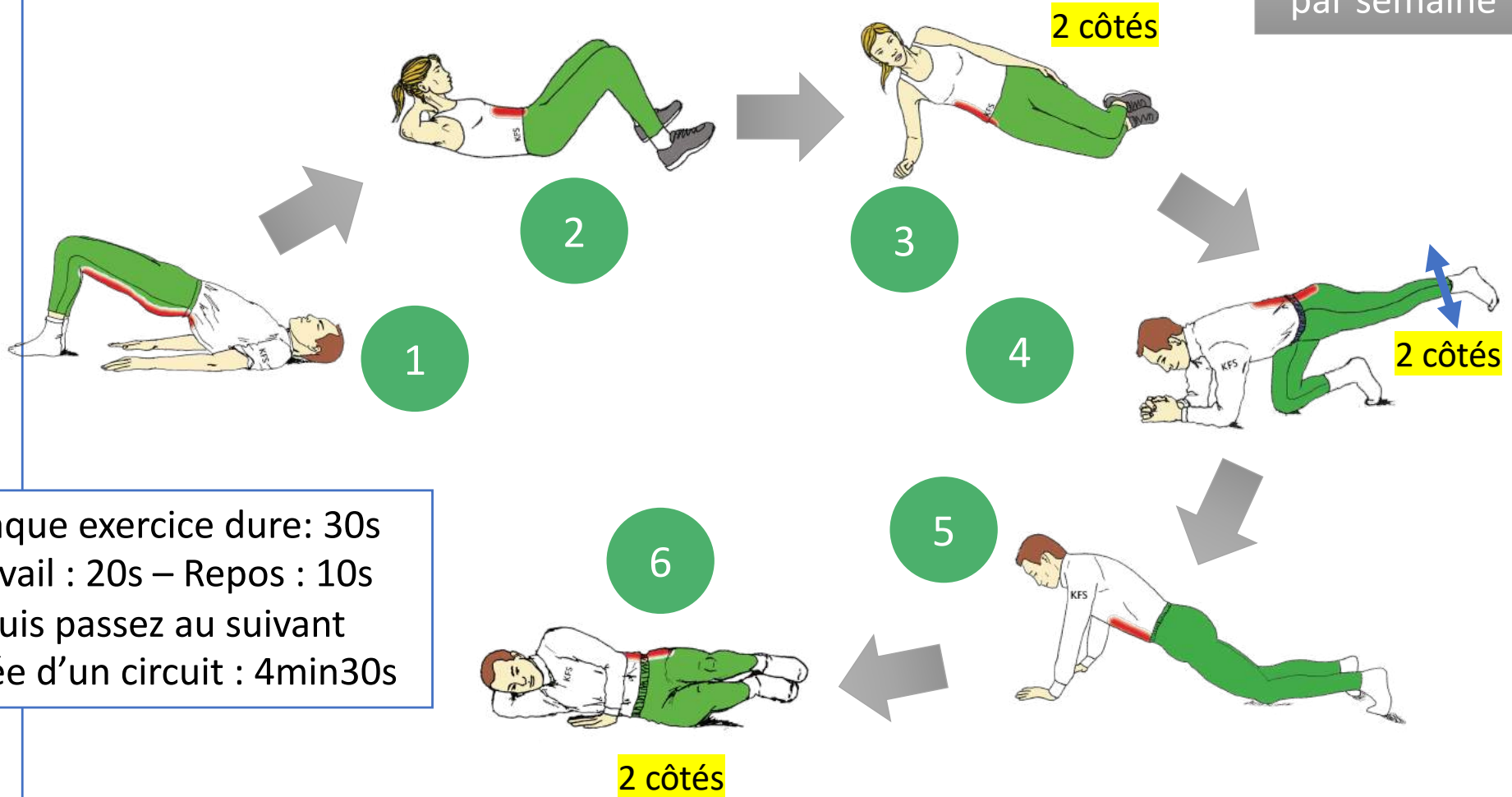
*12 minutes : pour ceux qui ont l'habitude*

Enchaînement des 6 ou 9 exercices,  
Les exercices seront réalisés **pendant 20s....**  
**Le temps de récupération est de 10s** après chaque exercice...  
puis vous passez à l'exercice suivant...  
**Vous réaliserez 2 fois ce circuit**

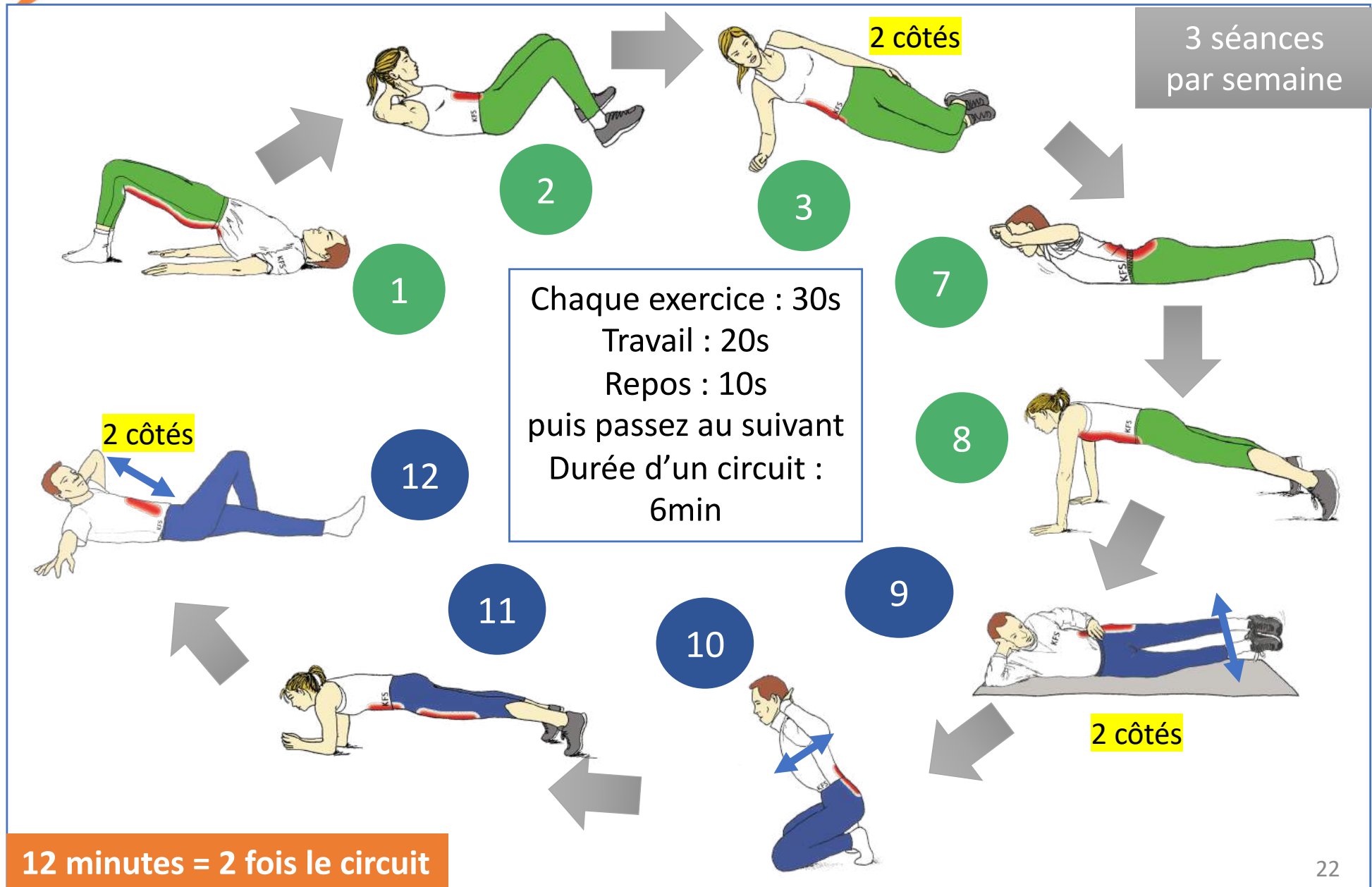
3 séances par semaine

2 fois le circuit = 9 minutes

3 séances  
par semaine



Chaque exercice dure: 30s  
Travail : 20s – Repos : 10s  
puis passez au suivant  
Durée d'un circuit : 4min30s



## Les rendez-vous *Kiné form & santé*®

***“Ces conseils, ces exercices, vous l’avez bien compris, nous concernent tous dans notre quotidien, ils devront, bien sur, être prolongés après cette période de confinement. Bon courage à tous”.***

C. Geoffroy

La semaine prochaine :  
L'alimentation : un des piliers de notre santé  
Vidéo : éveil du corps : 5 minutes de mise en route

