

MANUEL D'EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES LOOP





— SOMMAIRE

Exercices avec l'élastique Loop	p.	3
Exercices de renforcement des épaules et du dos		
1. Épaules : Rotation externe	p.	4
2. Dos : Tirage latéral	p.	5
Exercices de renforcement des jambes, des fessiers et du tronc		
3. Jambes, fessiers et tronc : Pas chassés	p.	6
4. Jambes, fessiers et tronc : Carioca	p.	7
5. Jambes, fessiers et tronc : Extension des jambes	p.	8
Exercices de renforcement du tronc et des abdominaux		
6. Tronc : Marche de l'ours	p.	9
7. Tronc et jambes : Soulevé de hanches	p.	10
8. Abdominaux : Planche ventrale	p.	11
Exercices additionnels	p.	12-13



EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES LOOP

Scannez le QR code
ci-dessous



Pour avoir accès au manuel
des exercices en format
PDF.

Vous y trouverez également
les vidéos d'exécution des
différents exercices

Dans ce manuel, vous trouverez divers exercices à effectuer avec les élastiques « Loop ».

Les exercices qui vous sont présentés peuvent servir d'échauffement, pour prévenir le risque de blessure et pour aider à la réhabilitation après un accident. Vous ne devez avoir aucune contre-indication médicale pour la pratique de ces exercices. En cas de doute, merci de prendre contact avec un-e spécialiste.

Conseils :

- *Commencez progressivement et si tout va bien, réalisez les exercices 2 à 3 fois par semaine de manière régulière.*
- *Choisissez le nombre de répétitions et la durée en fonction de vos capacités.*
- *Demandez à une personne de vérifier votre position lorsque vous commencez, pour éviter de vous blesser.*

1. ÉPAULES : ROTATION EXTERNE

Scannez le QR code pour découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice permet de renforcer la coiffe des rotateurs et ainsi d'améliorer la stabilité de l'articulation de l'épaule.

Éléments importants :

- *Faites le mouvement lentement*
- *Gardez le coude contre le corps et tirez les omoplates en arrière et contre le bas*
- *Dirigez votre pouce contre le haut*
- *Tenez-vous droit-e avec les jambes tendues*

→ Effectuez une rotation vers l'extérieur avec le bras qui est fléchi et ensuite revenez en position initiale.

Après quelques répétitions d'un côté, changez de bras.



2.

DOS : TIRAGE LATÉRAL

Scannez le QR code pour découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice permet de renforcer et de mobiliser les grands dorsaux et le haut du dos.

Éléments importants :

- Placez-vous debout contre un mur pour effectuer le mouvement
- Pensez à rentrer votre tête pour faire un double menton
- Pensez à descendre vos omoplates et à tirer vos épaules vers l'arrière
- L'élastique reste en tension

→ Tendez vos bras au-dessus de votre tête et pliez-les à un angle d'environ 90 degrés tout en effleurant le mur.



3. JAMBES, FESSIERS ET TRONC : PAS CHASSÉS

Scannez le QR code pour découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice permet d'améliorer l'équilibre et de renforcer les muscles profonds des fessiers.

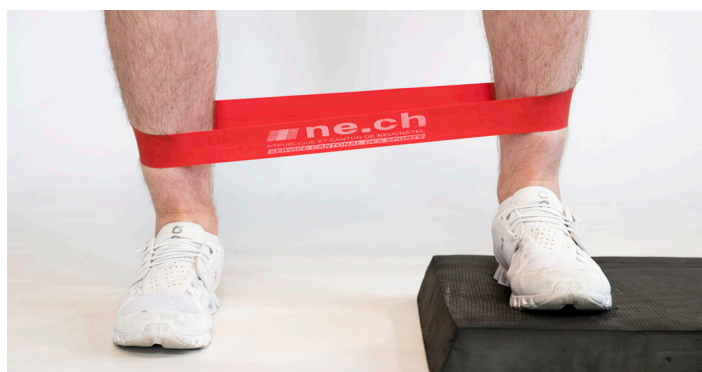
Éléments importants :

- Effectuez chaque déplacement lentement
- Les genoux restent dans l'axe du pied
- Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds
- Le dos est droit et les abdominaux sont contractés
- L'élastique reste en tension

Les variantes d'exécution :

1. Pas chassés d'un côté puis de l'autre
2. Pas chassés en avant puis en arrière
3. Pas chassés sur une plateforme au sol (entre 2 et 10 cm)

✓ Dès que vous vous sentez à l'aise dans une position, passez à la suivante.



4. JAMBES, FESSIERS ET TRONC : CARIOCA

Scannez le QR code pour
découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice contribue à la stabilité et à la mobilisation des hanches. Il sollicite également l'ensemble de vos muscles jambiers.

Éléments importants :

- Les genoux sont légèrement pliés
- Le genou d'appui reste dans l'axe de la cheville et de la hanche
- Le genou d'appui ne dépasse pas la pointe de pieds
- Le dos est droit et les abdominaux sont contractés

→ Croisez une jambe derrière l'autre et accentuez légèrement la flexion. Revenez à la position initiale et répétez le mouvement avec l'autre jambe. Vous pouvez également réaliser cet exercice en déplacement.



5. JAMBES, FESSIERS ET TRONC : EXTENSION DES JAMBES

Scannez le QR code pour
découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice permet le renforcement des muscles des hanches, des ischios et des fessiers.

Éléments importants :

- *Le mouvement s'effectue lentement*
- *L'ensemble du corps est gainé durant toute la durée*

Les variantes d'exécution :

1. Poussez votre pied vers l'avant avec la jambe pliée au début, puis tendue
2. Poussez votre pied vers l'arrière avec la jambe pliée au début, puis tendue
3. Poussez votre pied vers le côté avec la jambe tendue

→ Après quelques répétitions avec une jambe, changez de jambe.

→ Vous pouvez mettre l'élastique autour de vos chevilles ou sous un des pieds et travailler avec l'autre.



6. TRONC : MARCHE DE L'OURS

Scannez le QR code pour découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice est complet et travaille plusieurs parties du corps. Les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale, des épaules, des bras et du bassin sont sollicités. Il permet aussi d'échauffer les articulations afin de les préparer à l'exercice physique.

Éléments importants :

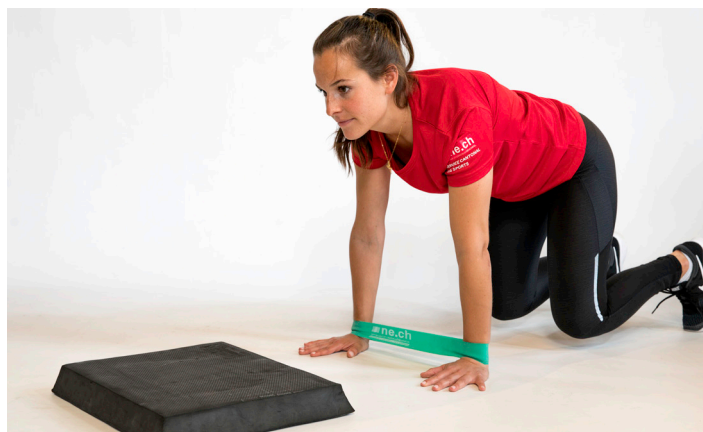
- *L'ensemble du corps reste gainé durant toute la durée*
- *Le ventre est rentré pour contracter les abdominaux*
- *Éloignez vos oreilles de vos épaules et tirez vos omoplates vers votre coccyx*

→ Décollez vos genoux du sol et maintenez la position.

Les variantes d'exécution :

1. Déplacez-vous vers l'avant : main gauche avec jambe droite et main droite avec jambe gauche, puis vers l'arrière de la même manière.
2. Déplacez-vous d'un côté puis de l'autre
3. Utilisez une plateforme (entre 2 et 10 centimètres) et effectuez un déplacement sur celle-ci

✓ Dès que vous vous sentez à l'aise dans une position, passez à la suivante.



7.

TRONC, JAMBES : SOULEVÉ DE HANCHES

Scannez le QR code pour
découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice permet de renforcer les fessiers et les ischios et de mobiliser le bas du dos et le tronc.

Éléments importants :

- Collez votre nombril contre votre colonne vertébrale
- Évitez de cambrer le dos
- Écartez vos genoux pour mettre l'élastique en tension

- Montez votre bassin vers le haut en enroulant progressivement vos vertèbres.
- L'élastique peut également se placer au-dessus des genoux.

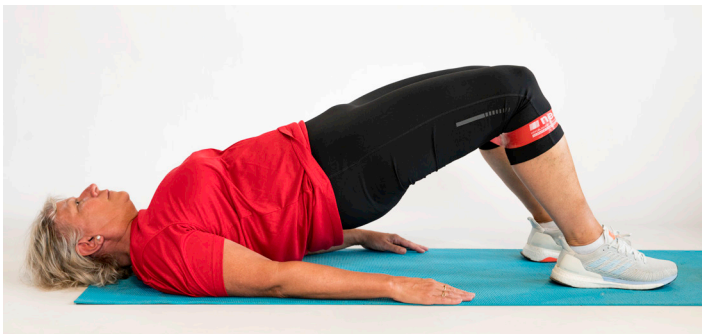
Les variantes d'exécution :

1. Montez votre bassin et tenez la position quelques instants avant de redescendre
2. Montez votre bassin et redescendez

Pour ajouter de la difficulté :

3. Levez une jambe pour effectuer la montée, tenir la position et redescendre

- Après quelques répétitions, changez de jambe.



8.

ABDOMINAUX : PLANCHE VENTRALE

Scannez le QR code pour
découvrir l'exercice en vidéo



Cet exercice travaille la musculature profonde et le gainage du corps.

Éléments importants :

- *Rentrez votre nombril contre votre dos pour éviter de cambrer le dos.*
- *Gardez une position de planche stable en contractant l'ensemble du corps.*
- *Les coudes sont à angle droit, la tête et le bassin sont dans le prolongement du corps*

Les variantes d'exécution :

1. Planche sur les genoux avant de passer à la variante suivante
2. Planche statique, genoux levés

Pour ajouter de la difficulté, mettez votre élastique aux chevilles :

3. Levez une jambe après l'autre en maintenant la position de planche
4. Écartez un pied après l'autre vers l'extérieur en maintenant la position de planche



EXERCICES ADDITIONNELS



ROTATION EXTERNE



FLEXION DU BICEPS



ROTATION INTERNE



SQUATS

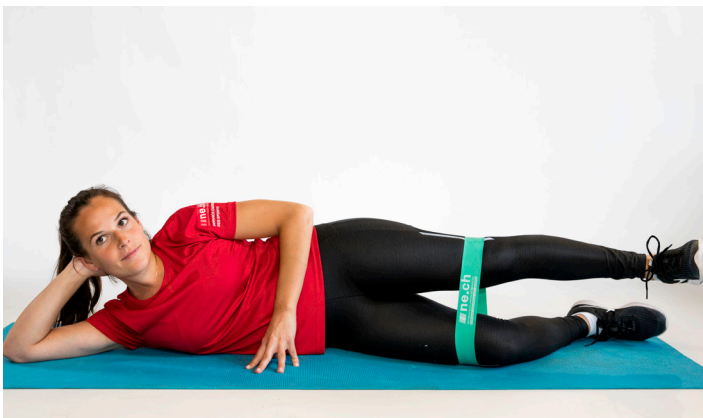
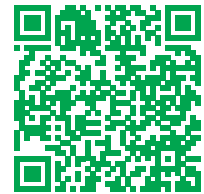


ABDUCTIONS



EXTENSION DU TRICEPS

Pour plus d'informations et découvrir des exercices supplémentaires, rejoignez-nous sur notre site !



EXTENSION DE HANCHE

The logo for ne.ch features a stylized Swiss cross in red and green, followed by the text 'ne.ch' in a bold, black, sans-serif font.

RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

Service cantonal des sports
Chemin des Longues Raies 13
2013 Colombier
032 889 69 11
service.sports@ne.ch