

## Exercices musculation/fitness sans matériel

Afin de maintenir une activité physique régulière pour entretenir sa santé, voici quelques idées d'exercices faciles à réaliser sans matériel. Vous pourrez trouver des exercices et circuits training sous forme de schémas et vidéos sur internet.

Vous avez la possibilité de faire ces exercices de plusieurs façons :

- Un seul exercice à la fois avec un temps de travail ou un nombre de répétitions et un temps de récupération (repos et hydratation) entre chaque série.  
→ Ex : 5 séries de 50 squats avec 1 minute de repos entre chaque.
- Plusieurs exercices enchaînés avec un temps de travail ou un nombre de répétitions et un temps de récupération (repos et hydratation) entre chaque exercice.  
→ Ex : 30 secondes de récupération entre chaque exercice ou avec un temps de 1 minute pour chaque exercice donc si je mets 35 secondes pour faire mes 20 pompes, il me reste 25 secondes de récupération avant de changer d'exercice.
- Plusieurs exercices enchaînés avec un temps de travail ou un nombre de répétitions mais sans temps de récupération entre chaque exercice dans le but de mettre le moins de temps possible pour chaque tour complet d'exercices.  
→ Ex : 3 minutes de récupération entre chaque tour complet chronométré afin de chercher la performance.

Répétition = 1 mouvement complet.

Série = Nombre de répétitions enchaînées.

Echec = Répéter jusqu'à ce que l'on y arrive plus.

Vous pouvez en faire un peu tous les jours en changeant chaque jour de partie du corps ou d'exercices composant le circuit training (avec ou sans jour de repos).

→ Ex : Lundi les jambes, mardi le tronc, mercredi les bras...

→ Exemple de circuit training en alternant un exercice de jambes puis de tronc puis de bras :

- Squats
- Gainage ventral
- Pompes
- Jumping jacks
- Gainage costal (X2 pour chaque côté)
- Dips

Selon votre niveau et vos objectifs vous pouvez faire plus ou moins de répétitions/de temps d'exercice en vous basant sur les niveaux de bronze à diamant comme donnés ci-dessous par exemple. Si je suis fort sur les jambes mais peu sur les bras, je peux faire du niveau diamant pour les exercices de jambes et du niveau bronze pour les exercices de bras. Il faut que cela soit difficile mais pas impossible. Si c'est trop facile, augmentez de niveau.

Vous pouvez construire vous-même votre circuit ou en trouver sur internet.

Les courbatures arrivent en général le lendemain voire surlendemain, preuve que vous avez bien bossé. Si vous avez beaucoup trop mal, c'est que vous vous êtes surestimé et avez choisi des paramètres trop durs pour vous dans un premier temps. Commencez plutôt par le niveau bronze.

**Lancez-vous des challenges personnels ou à plusieurs !**

## Exercices musculation/fitness sans matériel


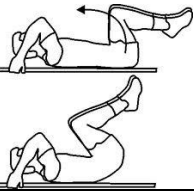



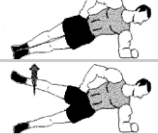
## Exercices musculation/fitness sans matériel

Listes de quelques exercices haut du corps (vidéos sur internet si vous ne connaissez pas) :

Exercices	Principaux muscles sollicités	Niveau Bronze	Niveau Argent	Niveau Or	Niveau Diamant	Sécurité	Variations
 <p>Pompes</p>	Pectoraux et triceps	10 répétitions sur genoux	10 répétitions sur pieds	20 répétitions sur pieds	30 répétitions sur pieds	Etre bien gainé	Varier l'écartement des mains
 <p>Burpees</p>	Pectoraux, triceps et quadriceps	10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	25 répétitions	Etre bien gainé et contrôler la descente	
 <p>Dips (avec chaise)</p>	Triceps	5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	Une chaise solide et stable	

## Exercices musculation/fitness sans matériel

Listes de quelques exercices tronc (vidéos sur internet si vous ne connaissez pas) :

Exercices	Principaux muscles sollicités	Niveau Bronze	Niveau Argent	Niveau Or	Niveau Diamant	Sécurité	Variations
<b>Crunch classique</b> 	Abdominaux	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions	Ne pas tirer sur la nuque et ne pas creuser le dos	
<b>Crunch inversé</b> 	Abdominaux	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions	Ne pas tirer sur la nuque et contrôler la descente sans aller jusqu'au sol	
<b>Crunch croisé</b> 	Abdominaux	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions	Ne pas tirer sur la nuque	
<b>Gainage ventral</b> 	Abdominaux	15 secondes	30 secondes	45 secondes	60 secondes	Etre bien gainé	Lever 1 jambe et/ou un bras
<b>Gainage costal (chaque côté)</b> 	Abdominaux	15 secondes	30 secondes	45 secondes	60 secondes	Etre bien gainé	Lever 1 jambe
<b>Ciseau costal</b> 	Abdominaux + abducteurs	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions	Etre bien gainé	Lever la jambe du bas (adducteurs) ou utiliser élastique

## Exercices musculation/fitness sans matériel

Listes de quelques exercices bas du corps (vidéos sur internet si vous ne connaissez pas) :

Exercices	Principaux muscles sollicités	Niveau Bronze	Niveau Argent	Niveau Or	Niveau Diamant	Sécurité	Variations
<b>Squats</b> 	<b>Quadriceps et fessiers</b>	10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	25 répétitions	Pieds écartés comme largeur épaules, talons vers intérieur, dos bien droit (regarder devant)	Squats sautés
<b>Chaise (contre mur)</b> 	<b>Quadriceps</b>	15 secondes	30 secondes	45 secondes	60 secondes	Jambes à 90° et dos à plat	Une jambe levée
<b>Jumping jack</b> 	<b>Adducteurs, abducteurs et épaules</b>	10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	25 répétitions	Ne pas trop écarter les pieds	Utiliser de petites haltères