

# LES 15 MEILLEURS EXERCICES

POUR ATTEINDRE TON OBJECTIF SPORTIF  
À LA MAISON



# MON DÉFI SPORT

A black silhouette of a person in a running pose, positioned above the letter 'P' in the word 'SPORT'.

Crée ta séance de sport  
à la maison et transforme ta vie

# Comment créer ta séance de sport ?

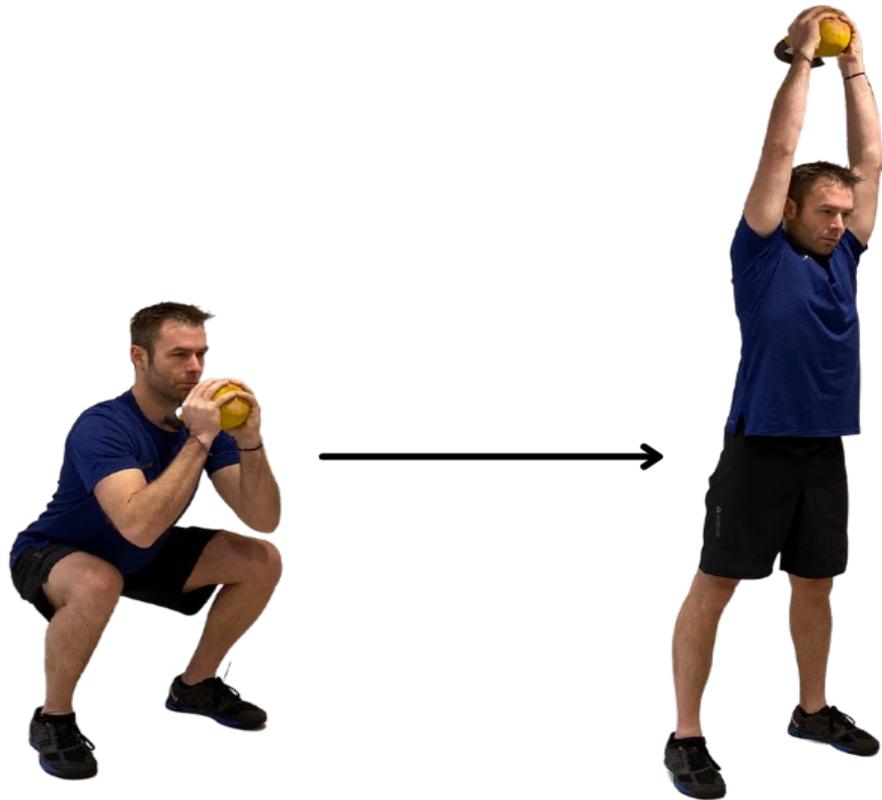
Retrouve à la fin de ce livret 3 méthodes pour créer ta séance de sport

L'AMRAP

L'EMOM

Le Circuit Training

# THRUSTER



## Les Muscles :

Cuisses  
Fessiers  
Epaules

## Le mouvement :

Réaliser un squat puis pousser le poids vers le plafond en remontant.

## Les consignes de sécurité :

Dos Droit  
Genoux vers l'extérieur  
Regard vers l'avant

## L'astuce du coach :

Garde toujours les coudes sous ton poids

# BURPEE



## Les Muscles :

Coeur  
Pectoraux  
Cuisses  
Abdos

## Le mouvement :

Allonges-toi sur le sol puis relèves-toi et saute sur place

## Les consignes de sécurité :

Contractes tes abdominaux quand tu t'allonges au sol, pour éviter de creuser le dos.

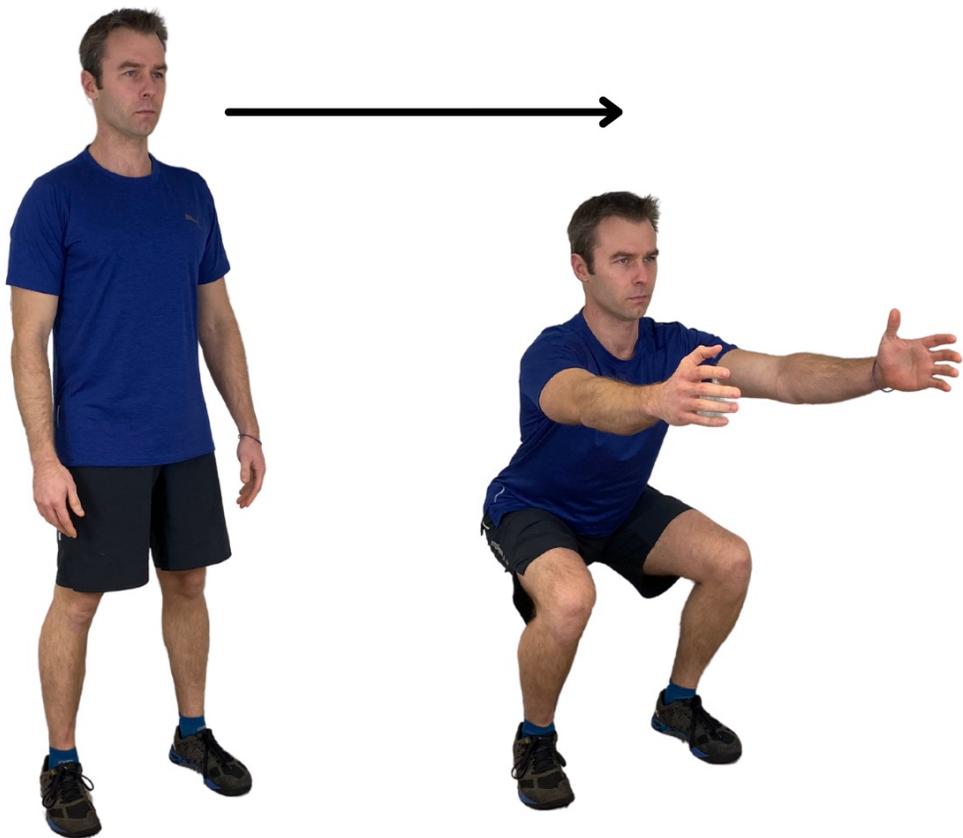
## L'astuce du coach :

Prends l'option Up and Down



Option : Up and Down

# SQUAT



## Les Muscles :

Cuisses  
Fessiers

## Le mouvement :

Plie les jambes puis redresses-toi

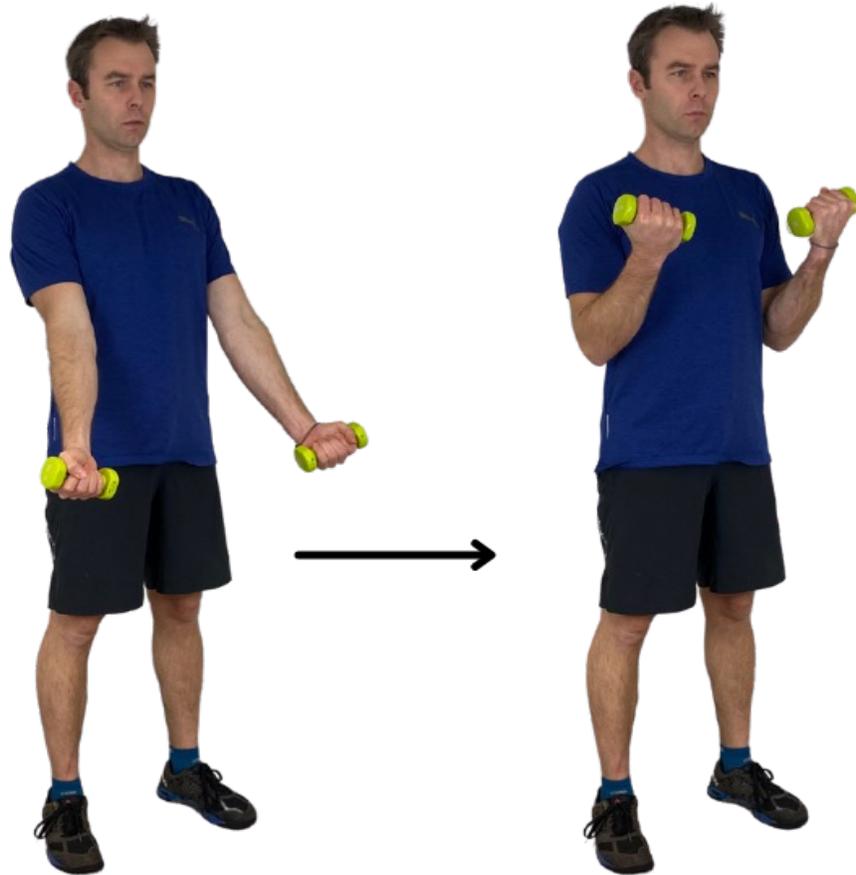
## Les consignes de sécurité :

Fesses vers l'arrière  
Genoux vers l'extérieur  
Regard droit devant

## L'astuce du coach :

Lève les mains vers le plafond pour garder le dos droit

# BICEPS CURL



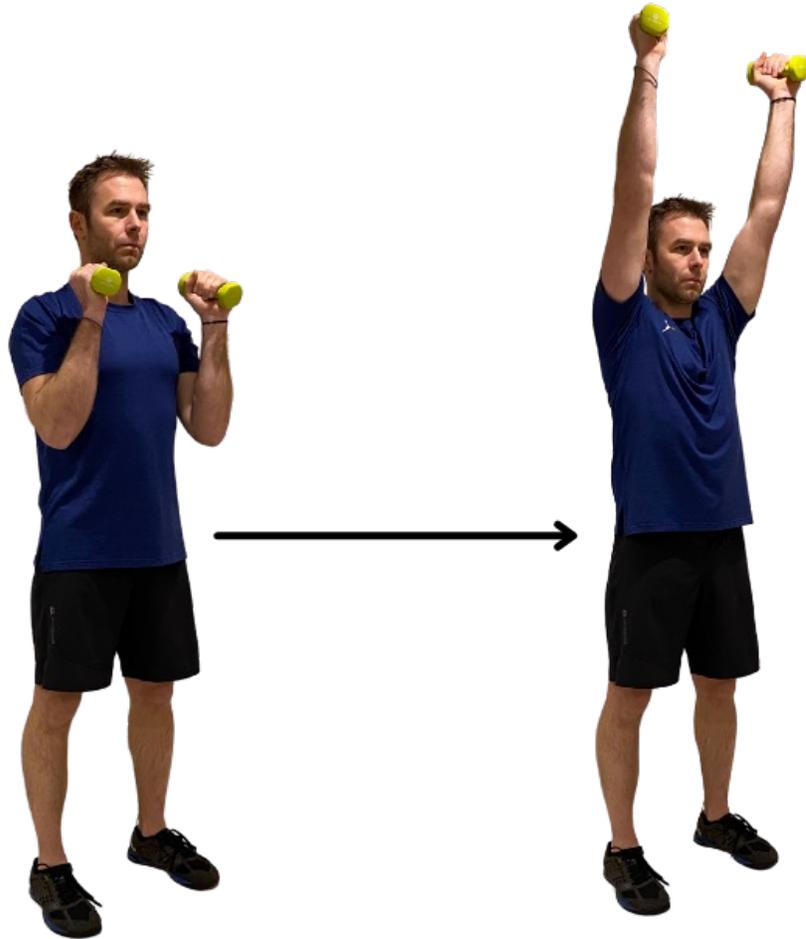
Les Muscles :  
Biceps

Le mouvement :  
Plie les bras en emmenant les  
mains vers les épaules puis  
tend les bras vers le sol

Les consignes de sécurité :  
Garde les coudes collés contre  
ton corps

L'astuce du coach :  
Imagine que tu as un livre  
coincé entre ton bras et ton  
corps. Il ne doit pas tombé

# PUSH PRESS



## Les Muscles :

Epaule  
Pectoraux  
Triceps

## Le mouvement :

Pousse les haltères vers le  
plafond

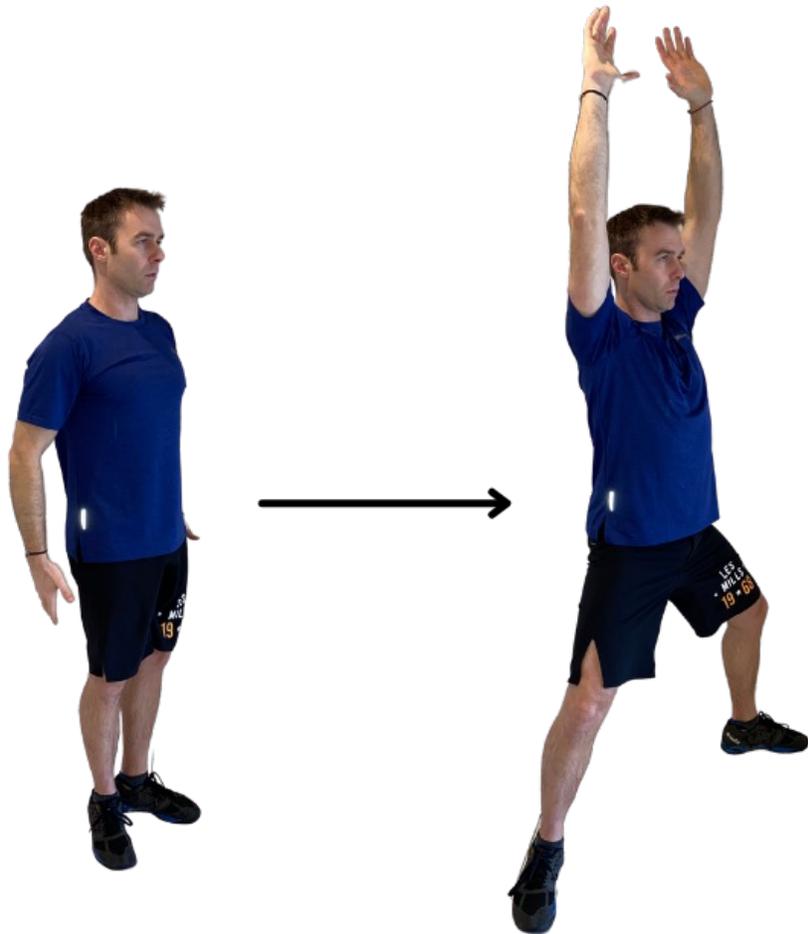
## Les consignes de sécurité :

Position de départ, les mains  
au niveau des épaules

## L'astuce du coach :

Garde les coudes sous les  
haltères

# JUMPING JACK



## Les Muscles :

Cuisses  
Epaule  
Coeur

## Le mouvement :

Ecarte les jambes en sautant  
et resserre les jambes en  
sautant

## Les consignes de sécurité :

Les pointes de pieds et les  
genoux vers l'extérieur

## L'astuce du coach :

Touches tes fesses à chaque  
fois que tu resserres les  
jambes

# L'OISEAU



## Les Muscles :

Dos

## Le mouvement :

En position penché vers l'avant. Ecarte les bras vers le plafond puis resserre les bras vers le sol

## Les consignes de sécurité :

Garde le dos

La tête alignée avec le dos

Serre tes omoplates l'une contre l'autre

## L'astuce du coach :

Regarde devant tes orteils pour aligner la tête avec le dos

# EXTENSION TRICEPS



## Les Muscles :

Triceps

## Le mouvement :

Plie les bras vers les oreilles  
puis tend les bras vers le  
plafond

## Les consignes de sécurité :

Les coudes serrés  
Le dos posé à plat sur le sol

## L'astuce du coach :

Emmène les haltères vers les  
oreilles

# POMPES



## Les Muscles :

Pectoraux

Triceps

## Le mouvement :

Descend la poitrine sur le sol  
puis remonte bras tendu

## Les consignes de sécurité :

Contracte les abdominaux pour  
basculer le bassin et protéger  
le dos.

Les coudes vers l'arrière

## L'astuce du coach :

Pose les genoux au sol pour  
faciliter ce mouvement

# ECARTE COUCHE



## Les Muscles :

Pectoraux

## Le mouvement :

Allongé sur le dos, écarte les bras vers le sol puis resserre les bras vers le plafond

## Les consignes de sécurité :

Les bras alignés avec les épaules

## L'astuce du coach :

Croise une jambe sur l'autre si tu as mal dans le bas du dos

# FENTES ALTERNÉES



## Les Muscles :

Cuisses  
Fessiers

## Le mouvement :

Une jambe devant l'autre,  
plie le genou arrière vers le  
sol, puis reviens pieds serrés.  
Change de jambe pour  
réaliser le même mouvement

## Les consignes de sécurité :

Garde un angle de 90 degrés  
quand tu as les genoux pliés

## L'astuce du coach :

Concentres-toi sur ton genou  
arrière

# GAINAGE VENTRAL



## Les Muscles :

Epaule

Dos

Abdominaux

## Le mouvement :

Reste dans cette position sans bouger

## Les consignes de sécurité :

Tête alignée avec le bassin et les pieds

Coude à 90 degrés

## L'astuce du coach :

Contracte les fesses pour basculer ton bassin vers l'avant

# GAINAGE LATERAL ALTERNE

droite et gauche



## Les Muscles :

Epaule

Abdominaux

## Le mouvement :

Sur un coude le corps de côté  
Reviens en gainage ventral les  
2 coudes posés au sol puis  
tourne ton corps de l'autre  
côté pour changer de coude

## Les consignes de sécurité :

Le bassin haut

Le coude placé sous l'épaule

## L'astuce du coach :

Regardes ta main opposés vers  
le plafond pour une rotation  
optimale

# MOUNTAIN CLIMBER



## Les Muscles :

Abdominaux  
Epaule

## Le mouvement :

En position de pompes sur les mains et les pieds  
Emmène un genou sur le coude

## Les consignes de sécurité :

Le bassin à la hauteur des épaules

## L'astuce du coach :

Le genou touche le coude, si possible le triceps pour plus d'intensité

# PLANCHE COMMANDO



## Les Muscles :

Pectoraux

Triceps

Abdominaux

## Le mouvement :

Gainage sur les mains, passer en gainage sur les mains en posant une main à la fois sur le sol. Puis reviens en gainage ventral en posant un coude à la fois

## Les consignes de sécurité :

Le bassin à la hauteur des épaules

## L'astuce du coach :

Le bassin ne fait aucun mouvement de rotation pour un gainage optimal

# L'AMRAP (Autant de tour que possible)

- ▶ Une séance AMRAP c'est le fait de réaliser le plus de tour possible dans un temps donné. Ce type de séance est idéal pour voir ton évolution. En réalisant la même 4 semaines plus tard, tu peux constater tes progrès.
- ▶ Défini un Cap Time : un temps de séance situé entre 10 et 20 Minutes
- ▶ Choisi entre 3 et 5 exercices
- ▶ Défini le nombre de répétition pour chaque exercice
- ▶ Démarre le chrono et donnes-toi au maximum, le repos est facultatif car l'objectif est de faire le plus de tour dans ce temps limite. C'est un défi contre le temps et toi-même.
- ▶ Exemple : 5 burpee - 10 Squat - 15 Push press - AMRAP 12 Minutes

# L'EMOM (Toutes les minutes dans la minute)

- ▶ Dans une séance EMOM, tu réalises un nombre de répétition en moins d'une minute et tu le répètes toutes les minutes. Le temps de repos est donc très court.
- ▶ Choisi entre 1 et 4 exercices
- ▶ Choisi un nombre de répétitions pour chaque exercice. Tu dois réussir à réaliser ce nombre de répétition en 40 secondes.
- ▶ Défini un Cap Time entre 10 et 20 Minutes
- ▶ Garde le rythme pour finir ta séance sans dépasser la minute
- ▶ Exemple 1 : EMOM - 10 Minutes - 5 Burpee par minute
- ▶ Exemple 2 : EMOM - 16 Minutes -  
20 Pus press / 20 Ecarté Couché / 20 Triceps / 15 Squat

# Le Circuit Training

- ▶ Le circuit training permet de réaliser plusieurs exercices pour le renforcement musculaire sans travailler le cardio.
- ▶ Choisi les exercices que tu souhaites réaliser
- ▶ Défini le nombre de répétitions pour chaque exercice
- ▶ Détermine le nombre de tour que tu souhaites réaliser
- ▶ Fixe un temps de repos entre chaque exercice. Temps inférieur à 45 secondes
- ▶ Exemple :  
10 Thruster / 10 Squat / 15 Oiseau / 10 Pompes / 16 Mountain Climber  
Repos de 30 secondes entre les exercices  
5 Tours de ce circuit

# Pour aller plus loin dans la motivation

- ▶ Tu peux t'inscrire gratuitement à un atelier en ligne pour défier d'autres personnes motivées comme toi. Pour cela, surveille tes mails
- ▶ Un livret avec 10 séances de sport est disponible en vente. Retrouve des idées de EMOM - AMRAP - Circuit Training clé en main.
- ▶ Une formation est mise en ligne 3 fois dans l'année. Cette formation permet d'être coaché en groupe avec des séances spécialement conçues pour atteindre ton objectif sportif.

Tu y trouveras également des astuces de motivation et de nutrition. De plus, un accompagnement est prévu pour t'aider à atteindre ton objectif.

C'est une expérience unique pour être motivé et vivre mieux grâce au sport.