

# Challenge sportif - Semaine n°5



Ce programme sportif m'a été prodigué en fonction de mes possibilités physiques actuelles, par un professionnel de pratiques sportives adaptées et autorisé par mon oncologue !

-- Ne commencez jamais d'activité sportive sans en avoir parlé avant à votre médecin ! --


## DÉTAILS DES SÉANCES

**LES CHANGEMENTS ENTRE 2 SEMAINES SERONT INSCRITS EN VIOLET !**

Les séances sont toujours constituées de 4 parties :

### 1. Échauffement de tout le corps

Rotations de la cheville d'un sens et de l'autre : **10 s/pied**

- ⇒ Pieds à plat au sol, bougez vos genoux de manière à plier et déplier vos jambes : **10s/jambe** 
- ⇒ Debout échauffement des hanches, fléchissez légèrement vos genoux, et faites des rotations : **10s dans les 2 sens.**
- ⇒ Mains devant vous, croisez vos doigts et réalisez des rotations de poignets : **10s dans un sens puis l'autre.**
- ⇒ Rotations des épaules, bras tendus ou pliés : **10s dans les 2 sens. Si vous ressentez des douleurs, réduisez l'amplitude de vos mouvements.**
- ⇒ Rotation douce du cou : **10s dans les 2 sens.**

### 2. Séance de marche :

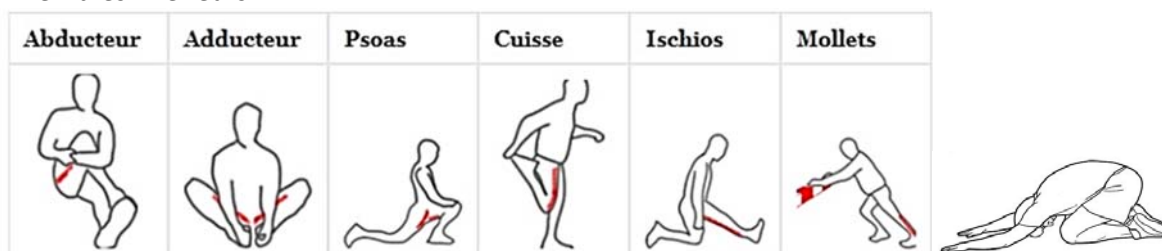
- ⇒ 3000 pas quotidiens soutenus

### 3. Séance de sport

- ⇒ Réalisation de chaque exercice :  
**Entre chaque série de mouvement : faire une pause de 20 secondes**  
**Et entre chaque exercice : 30 secondes de pause**
- ⇒ **Fréquence cardiaque cible 110 à 140 battements/mn**

### 4. Séance d'étirements et relaxation :

- ⇒ Membres inférieurs :



- ⇒ Membres supérieurs :



- ⇒ Auto-grandissement

- ⇒ Massage de la plante du pied : Asseyez-vous sur une chaise de manière à avoir les genoux formant un angle de 90°. Prenez une balle de tennis ou une petite bouteille d'eau pleine et placez-la sous votre pied nu. Faites rouler la balle en maintenant une pression qui vous convienne et autant de fois que nécessaire.



⇒ **Échauffement de tout le corps**

⇒ **Exercice n°1 : Renforcement biceps**

Réalisez **4 séries de 10 ou 12 mouvements** pour chaque bras



Munissez-vous de petits haltères (0.5-1kg) dans chacune de vos mains, ou des petites bouteilles d'eau remplies pour remplacer les haltères.

La position de départ est : debout ou assis, collez vos coudes à vos hanches et tendez les bras vers le sol. Vos paumes de main doivent être vers le haut.

Fléchissez alors un bras après l'autre.

Pensez à bien souffler pendant l'ensemble de l'exercice.

⇒ **Exercice n°2 : Renforcement bras-épaules-trapèzes**

Réalisez **4 séries de 10 rotations avant /10 rotations arrière** pour chaque bras



Cet exercice peut être réalisé assis ou debout.

Tendez vos bras à l'horizontale sur le côté pour avoir un parfait alignement tronc-bras.

Faites des petites rotations de bras, d'abord vers l'avant, puis, après quelques instants, changez de sens. Veillez à garder le dos bien droit et à maintenir un alignement bras-tronc.

⇒ **Exercice n°3 : Renforcement épaules / pectoraux**

Réalisez **4 séries de 10 ou 12 mouvements**



Vous pouvez réaliser cet exercice assis ou debout.

Placez vos pieds à largeur de hanche et tenez-vous bien droit. Vous pouvez utiliser de petits haltères (0.5-1kg).

Au départ, montez vos bras à hauteur des épaules face à vous. À l'inspiration, écartez vos bras à hauteur d'épaules. À l'expiration, rapprochez vos bras l'un contre l'autre devant vous. N'hésitez pas à vérifier la symétrie de vos mouvements à l'aide d'un miroir.

⇒ **Exercice n° 4 : Renforcement épaules / dos**

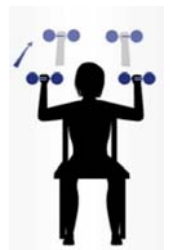
Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions**

Vous pouvez réaliser cet exercice assis ou debout. Vous pouvez utiliser de petits haltères (0.5-1kg).

Assis sur une chaise, le dos bien droit, les bras fléchis à 90° au départ (voir image). Les poids sont à hauteur de vos oreilles.

À l'inspiration, effectuez une lente extension des coudes vers le haut, de façon à ce que les poids se rapprochent l'un de l'autre à la fin du mouvement.

À l'expiration, revenez lentement à la position de départ.



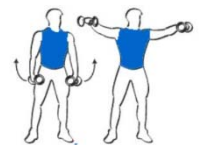
⇒ **Exercice n° 5 : Renforcement épaules / dos**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions**

Vous pouvez réaliser cet exercice assis ou debout.

Placez vos pieds à largeur de hanche et tenez-vous bien droit. Vous pouvez utiliser de petites haltères (0.5-1kg) ou des petites bouteilles d'eau remplies.

Montez les deux bras tendus sur le côté jusqu'à hauteur de vos épaules. Effectuez le mouvement lentement à la montée et la descente du bras.



⇒ **Exercice n° 6 : Renforcement dos/épaules**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions**



Vous pouvez réaliser cet exercice assis ou debout.

Il est important de bien contrôler le mouvement, et de le réaliser lentement, sans mouvement brusque.

Vous pouvez utiliser un petit haltère (0.5-1kg) que vous tiendrez dans vos deux mains (voir schéma). Tenez-vous bien droit.

Lorsqu'ils sont pliés, vos coudes ne doivent pas dépasser votre visage.

Pensez à bien détendre les muscles de votre cou, de vos épaules afin de ne pas avoir de douleurs après.

⇒ **Exercice n° 7 : Pompes contre mur**

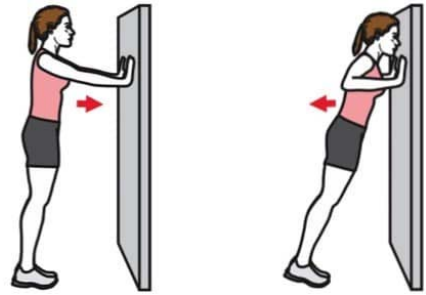
**Réalisez 4 séries de 10 à 12 répétitions**

Face à un mur (surface stable), placez-vous bien droite, les abdos bien contractés, les mains placées au mur, à hauteur des épaules, bras tendus.

En inspirant, fléchissez les bras en laissant le poids du corps basculer plus ou moins vers l'avant.

Expirez ensuite en vous redressant, en réalisant l'extension contrôlée des bras, pour revenir à la position de départ.

Le dos ne doit pas se cambrer en descendant ou remontant.



⇒ **Séance étirements et relaxation**

**MARDI : Séance de "Marche rapide"**

⇒ **Séance de marche :**

3000 pas de marche soutenue, soit environ 2,3km.

⇒ **Séance étirements et relaxation**

⇒ **Échauffement de tout le corps**

⇒ **Exercice n° 1 : Renforcement fessiers (abducteurs de hanche)**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions** sur chaque jambe

Placez l'élastique autour de vos chevilles et tenez-vous bien droite.

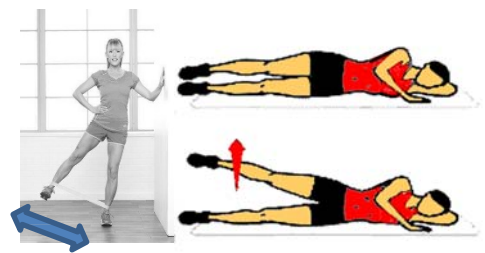
Ou faites sans élastique, seulement avec le poids du corps. Tenez-vous près d'un mur.

Gardez les cuisses et les épaules bien alignées, les hanches ne doivent pas bouger.

Les abdominaux sont bien contractés.

Déplacez la jambe vers l'extérieur afin de mobiliser les fessiers.

Ramenez la jambe lentement vers l'intérieur.



⇒ **Exercice n° 2 : Renforcement abdos + jambes**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions** sur chaque jambe

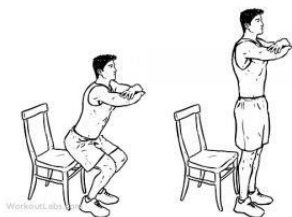
Allongée sur le lit ou un tapis, placez vos mains le long du corps ou sous vos fesses, et levez les jambes légèrement pliées.

Attention, de bien plaquer vos lombaires au sol pour éviter de se faire mal au dos. Faites des mouvements de pédaliers.



⇒ **Exercice n° 3 : Squat sur chaise**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions**



Cet exercice doit être effectué devant une chaise. Placez vos pieds à largeur de hanche près de la chaise.

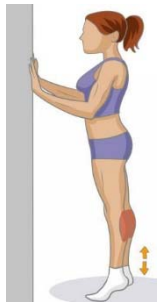
Le mouvement est le suivant : asseyez-vous sur la chaise, en posant vos fessiers sur la chaise et en remontant aussitôt.

Votre dos ne doit PAS toucher le dossier de la chaise, il doit rester droit tout au long du mouvement.

Pour complexifier : frôlez à peine la chaise, sans vous asseoir

⇒ **Exercice n° 4 : Renforcement des mollets**

Répétez ces mouvements sur **3 séries de 15 répétitions**



Placez-vous devant une chaise ou un mur (quelque chose sur lequel vous pouvez vous appuyer).

En restant bien droit, le but est de monter sur la pointe des pieds lentement et de redescendre tout aussi lentement : c'est le mouvement de base.

Pour simplifier : Debout, alterner une jambe puis l'autre.

Assis, alterner entre pied à plat et pointes des pieds.

Pour complexifier : Debout, maintenez 3-4 secondes la position sur la pointe des pieds puis redescendez lentement

**Attention : Si vous sentez que vos muscles se crispent et qu'une crampes arrive, arrêtez l'exercice et étirez-vous. Pensez également à vous hydrater régulièrement.**

⇒ **Exercice n° 5 : Renforcement du psoas**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions**

Cet exercice doit être effectué assis sur une chaise.

Les fesses au bord de la chaise, on se tient bien droit, les ischions plantés dans la chaise (ce sont les os du bassin sur lesquels on s'assoit). Le dos est bien droit.

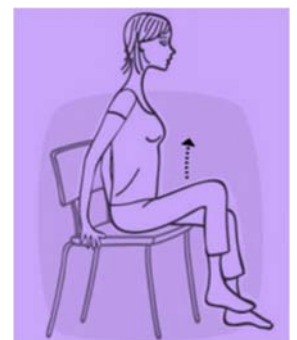
Les pieds sont bien à plat sur le sol, les genoux pliés à 90°.

Sur l'inspiration, montez un genou sans changer la position de votre dos.

Sur l'expiration, redescendez le genou.

**Pour complexifier** : vous pouvez rajouter un poids sur le bas de la cuisse avant de rajouter de la résistance au mouvement.

Alternez à chaque fois les jambes.



⇒ **Exercice n° 6 : Travail des jambes avec un ballon**

Réalisez **4 séries de 10 ou 12 mouvements**

Cet exercice peut se réaliser assis ou allongé.

La position de départ est la suivante : assis au fond de la chaise, les pieds bien ancrés dans le sol. Allongé, pliez les genoux.

Dans les deux cas, positionnez un petit ballon entre vos genoux, de façon à ce qu'il ne tombe pas (ou un coussin ferme).

Pendant une expiration complète, soit 3-4 secondes, pressez le ballon en serrant vos genoux puis relâchez la pression en inspirant.



**Pour simplifier l'exercice** : adaptez vous-même la pression que vous exercez sur le ballon.

**Pour complexifier** : essayez d'augmenter la pression effectuée sur le ballon ou maintenez la pression plus longtemps.

⇒ **Séance étirements et relaxation**

**JEUDI : Séance de "Marche rapide"**

⇒ **Séance de marche :**

3000 pas de marche soutenue, soit environ 2,3km.

⇒ **Séance étirements et relaxation**

⇒ **Échauffement de tout le corps**

⇒ **Exercice n° 1 : Abdominaux assis sur chaise**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions**



Cet exercice doit être réalisé assis sur une chaise. Les pieds bien ancrés et à plats au sol, les fesses assez près du bord de la chaise et le dos bien droit. Essayez d'avoir un angle de 90° entre votre buste et vos cuisses au départ et entre vos cuisses et vos mollets.

Tout en étant bien gainé, et le dos bien droit, descendez vos épaules en direction du dos de la chaise jusqu'à le toucher ou vous en approcher : c'est la phase de descente. Puis remontez lentement en position initiale. Vous devez sentir votre ventre se durcir.

Pour simplifier : rapprochez vos fesses du dossier de la chaise et diminuez l'amplitude de vos mouvements.

Pour complexifier : rapprochez vos fesses du bord de la chaise.

Pensez à inspirer lors de la descente et à expirer lors de la remontée.

⇒ **Exercice n° 2 : Travail des abdominaux sur chaise**

Réalisez **4 séries de 10 à 12 répétitions**



Cet exercice doit être réalisé assis.

Assis sur une chaise ou un fauteuil, le dos doit être collé au dossier et vos fesses au bord de la chaise. Vos jambes doivent être tendues, et vos talons doivent toucher le sol.

Rapprochez vos mains au rebord de la chaise pour vous tenir.

En soufflant et en contractant vos abdominaux, vous devez soulever vos jambes tendues d'un ou deux centimètres puis les reposer en douceur.

Il est important de décoller les pieds sans mouvement brusque. C'est uniquement la contraction de vos abdominaux et quadriceps qui vous permet de décoller les jambes.

Pour simplifier : reculez vos fesses près du dossier de la chaise ou levez une seule jambe à la fois puis alternez.

Pour complexifier : avancez vos fesses vers le rebord de la chaise.

**Attention : Si vous ressentez des douleurs dans le bas du dos, vous devez reculer vos fesses et les rapprocher du dossier de la chaise.**

⇒ **Exercice n° 3 : Travail des abdominaux et cuisses**

Réalisez cet exercice **4 fois de chaque côté (20 secondes)**



Allongé de profil, sur votre lit ou votre tapis de sol. Placez votre bras tendu ou plié sous votre tête et votre seconde main au niveau de votre ventre, contre vous. Et restez bien droit.

L'exercice consiste simplement à maintenir cette position pendant une dizaine de secondes.

Le simple fait de devoir garder votre équilibre fait travailler l'ensemble de vos muscles posturaux. La respiration est calme durant ces périodes. N'oubliez pas de changer de côté.

Pour simplifier : écartez la main de votre buste pour plus de stabilité

Pour complexifier : vous pouvez retirer votre main et la placer le long de votre corps, vous pouvez également élever la jambe du dessus et faire de légères oscillations avant-arrière.

⇒ **Exercice n° 4 : Travail des abdo/bas du dos/fessiers « Bird Dog »**

Réalisez **4 séries de 10 ou 12 répétitions par côté**

Positionnez-vous à quatre pattes : les mains posées au sol sous les épaules, et les genoux sous les hanches. Contractez les abdominaux et ne creusez pas le bas du dos. **Tendez et levez un bras et la jambe opposée.**

(Par exemple : jambe droite et bras gauche levés)

La jambe et le bras sont alignés avec le dos et parallèles au sol

Tenez la position au moins **1 à 2 secondes** et revenez en position initiale avant de changer de côté

**NB : Pensez à bien maintenir vos abdominaux contractés pendant le mouvement, pour ne pas creuser le dos.**

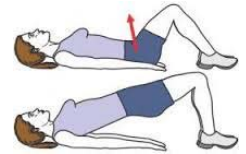


## ⇒ Exercice n° 5 : Élévations du bassin

### Réalisez 4 séries de 10 à 12 répétitions

Couchée sur le dos, bras le long du corps. Genoux pliés et pieds bien à plat au sol. Pieds et genoux légèrement écartés. Lorsque votre dos est au sol, pensez à bien plaquer les lombaires pour travailler la zone lombaire et surtout la protéger.

Soulevez le bassin du lit aussi haut que possible (sans forcer sur le dos, sans douleurs). Gardez la position pendant 2 secondes, puis redescendez lentement le bassin sur le lit. Ne courbez pas le dos.



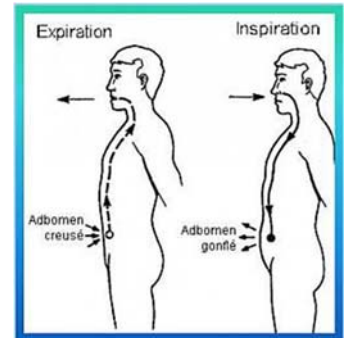
## ⇒ Exercice n° 6 : Respiration abdominale

### Répétez 10 fois

Allongez-vous sur un lit et mettez-vous à l'aise avec éventuellement un coussin sous les genoux pour décontracter les abdominaux et les lombaires. Faites pareil pour vos cervicales. Mettez une main sur le ventre (juste au-dessus du pubis) et l'autre main un peu plus-haut (sous la poitrine).

Le but est de vous focaliser sur votre ventre et de respirer essentiellement par le ventre.

- 1) Inspirez pendant 3 sec par le nez et sentez votre ventre qui soulève votre main. Votre pubis également bouge et se gonfle légèrement. Votre ventre et vos abdominaux doivent être détendus pour pouvoir se gonfler.
- 2) Bloquez 2 sec à la fin de l'inspiration.
- 3) Expirez profondément pendant 5 sec par la bouche en rentrant votre ventre. Rentrez votre nombril vers l'intérieur et videz complètement vos poumons sans tension.
- 4) À la fin de l'expiration, maintenez le ventre rentré et les poumons vides pendant 2 sec. Inspirez à nouveau.



## ⇒ Séance étirements et relaxation