

Programme Niveau 2 – Intermédiaire (30 minutes)

Matériel : tapis de sol + haltères légères (ou bouteilles d'eau)

Public : patients douloureux chroniques capables de travailler debout et au sol

Objectif : renforcer abdominaux, membres supérieurs et inférieurs, avec un peu de cardio doux.

1. Échauffement (5 minutes)

- Mobilité du tronc assis – 10 rotations lentes de chaque côté

Assis sur une chaise ou sur le bord du tapis, dos droit. Croiser les bras sur la poitrine.

Tourner lentement le buste à droite, revenir au centre, puis à gauche.

Mobilise la colonne et détend le dos.

- Cercles de bras – 10 vers l'avant + 10 vers l'arrière

Bras tendus sur les côtés à hauteur d'épaule. Faire des cercles amples et contrôlés.

Échauffe les épaules et active la circulation du haut du corps.

- Petits squats sans charge – 10 répétitions

Pieds largeur d'épaules, dos droit. Descendre doucement, comme pour s'asseoir sur une chaise. Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.

Prépare les jambes et les hanches à l'effort.

2. Circuit principal (20 minutes – 3 tours)

■ Faire 3 tours complets.

■ ■ Pause de 45 secondes entre chaque exercice.

1. Squats avec haltères – 8 à 12 répétitions

Haltères tenues devant la poitrine. Descendre doucement, genoux derrière les orteils.

Remonter en poussant dans les talons.

Renforce cuisses, fessiers et tronc.

■ ■ Repos 45 secondes.

2. Pompes adaptées – 8 à 12 répétitions

Variante mur : mains au mur, corps incliné. Variante sol : appui sur les genoux. Descendre doucement, garder le dos droit.

Renforce pectoraux, bras et gainage.

■ ■ Repos 45 secondes.

3. Fentes avant alternées – 8 à 10 répétitions par jambe

Avancer une jambe, plier les deux genoux. Le genou avant ne dépasse pas la pointe du pied. Revenir et changer de jambe.

Renforce cuisses, fessiers et équilibre.

■ ■ Repos 45 secondes.

4. Crunchs doux au sol – 8 à 12 répétitions

Allongé sur le dos, genoux fléchis. Mains croisées sur la poitrine. Expirer en soulevant légèrement tête et épaules. Variante debout : Bras au-dessus de la tête, Expirer en abaissant les bras et en engageant les abdominaux.

Renforce la sangle abdominale sans mouvement brusque.

■ ■ Repos 45 secondes.

5. Cardio doux – talons-fesses dynamiques – 20 secondes

Debout, plier un genou à la fois pour ramener le talon vers la fesse. Rythme régulier, respiration fluide.

Stimule la circulation et l'endurance sans impact.

■ ■ Repos 45 secondes.

6. Rowing debout avec haltères – 8 à 12 répétitions

Debout, genoux légèrement fléchis, buste légèrement penché. Tirer les coudes vers l'arrière, serrer les omoplates. Revenir lentement bras tendus.

Renforce dos et bras.

3. Retour au calme (5 minutes)

- Dos rond / dos creux – 5 répétitions

Inspirer en creusant légèrement le dos, expirer en arrondissant.

Mobilise la colonne et relâche les tensions.

- Étirement quadriceps – 20 à 30 sec par jambe

Debout, attraper la cheville, genou vers le sol. Garder le dos droit, maintenir sans cambrir.

Étire l'avant de la cuisse et améliore la souplesse.

- Étirement épaules – 20 sec par bras

Ramener un bras tendu devant la poitrine, tirer doucement avec l'autre pour étirer l'épaule.

Relâche les tensions du haut du dos.

- Respiration profonde – 5 cycles

Inspirer par le nez, expirer lentement par la bouche.

Favorise la détente et la récupération.