

# Conseils d'activités: Renforcement au quotidien – Bras, épaules, jambes

Ces exercices ciblés et simples permettent d'entraîner en souplesse la musculature des bras et des épaules et de maintenir la flexibilité des abducteurs dans les jambes.

## Conseils

1. **S'échauffer:** Echauffez vos muscles et votre système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trotinant, en sautillant, etc.).
2. **Respirer correctement:** Respirez avec régularité pendant tout le mouvement. Ne retenez jamais votre souffle.
3. **Bouger lentement:** Exécutez les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle de vos gestes.
4. **Répéter le mouvement:** Dans l'idéal, répétez le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.
5. **S'étirer:** Etirez-vous après les exercices de renforcement afin de vous détendre.

## Musculature des bras et des épaules



**Position de départ:** En appui facial sur les genoux, les bras tendus, le dos est plat et les mains à hauteur des épaules.



**Position finale:** Fléchir et tendre les bras. Garder le dos plat durant tout l'exercice.

## Abducteurs – Lever la jambe supérieure



**Position de départ:** Allongé sur le flanc, la jambe au sol repliée, l'autre jambe tendue en l'air, la main de dessus appuyée sur le sol.



**Position finale:** Lever et baisser la jambe, sans jamais toucher le sol ni l'autre jambe.

## Adducteurs – Lever la jambe inférieure



**Position de départ:** Allongé sur le flanc, la jambe supérieure fléchie et le pied en appui sur le sol, la jambe inférieure tendue et décollée du sol, la main de dessus appuyée sur le sol.



**Position finale:** Lever et baisser la jambe inférieure, sans jamais toucher le sol.

---

Source: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**