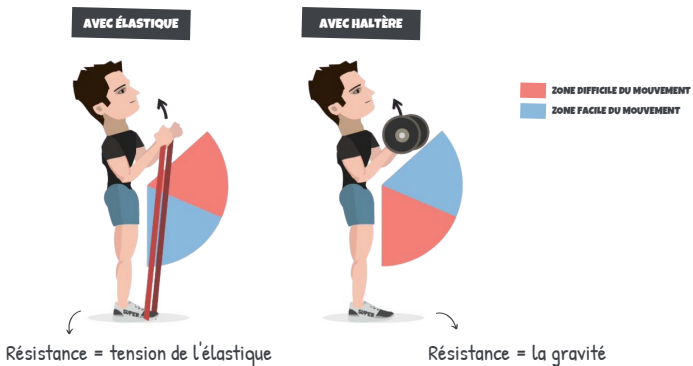




# S'ENTRAÎNER AVEC UN ÉLASTIQUE

Le principe de l'élastique est relativement simple : plus l'élastique est tendu, plus l'exercice devient difficile, ce qui nous force à contrôler et freiner le retour de l'élastique (mode de contraction excentrique).



Il existe différentes manières d'utiliser un élastique :

. soit en tant que **RÉSISTANCE** : l'élastique permet d'induire une résistance (contrainte mécanique) contre le muscle, comme lors des curl biceps par exemple.

. soit en tant qu'**ASSISTANCE** : l'élastique va permettre de rendre un exercice plus facile en délestant une partie de la masse corporelle, comme lors des tractions par exemple.

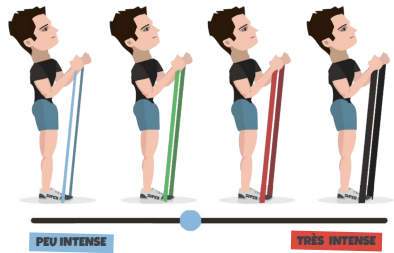
. soit en tant qu'**INTENSIFICATION**, l'élastique va permettre de rendre un exercice plus intense en rajoutant une résistance supplémentaire, comme lors des pompes par exemple.



Pour moduler facilement l'intensité d'effort et la difficulté des exercices, il est possible d'utiliser des élastiques de différentes résistances :

. si tu n'arrives pas à terminer ta série, c'est que tu dois opter pour un élastique moins fort (plus fin).

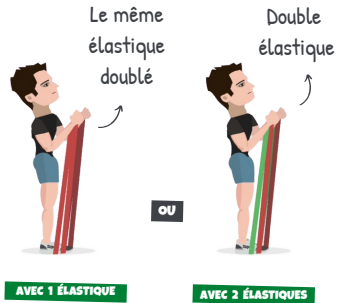
. si tu arrives à terminer ta série trop facilement, c'est que tu dois opter pour un élastique plus fort (plus épais).



ATTENTION, les couleurs représentées ci-dessus ne sont pas représentatives et peuvent varier selon les marques.

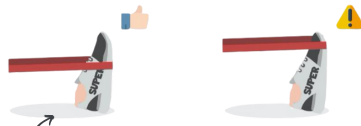


Si l'exercice semble trop facile, 2 variables sont possibles.



Quelques précautions importantes lors de l'utilisation des élastiques pour limiter les risques de blessures :

Vérifier l'état d'usure de l'élastique avant la séance.



Veiller à bien positionner les élastiques pour éviter les risques de glissement de la bande (par exemple, bien au milieu du pied plutôt que sur la pointe).

Ne pas lâcher l'élastique quand il est encore en tension. Il faut "freiner le retour" du mouvement de l'élastique jusqu'au retour de sa forme initiale.



Comme n'importe quel exercice physique, les élastiques ne dispensent pas d'un échauffement préalable.

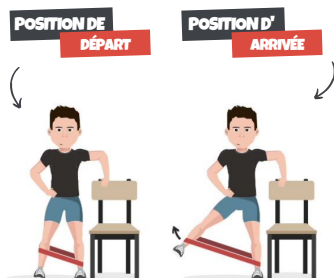


# CATALOGUE DES EXERCICES

## ABDUCTION DE JAMBE DEBOUT

Je place la bande élastique en tension au niveau de mes tibias puis j'écarte lentement ma jambe tendue, le plus haut possible.

Possibilité de se tenir à un support pour garder l'équilibre.



## THRUSTER

Je place la bande élastique sous mes pieds et l'autre partie sous les paumes de mes mains.

J'effectue un squat suivi d'une extension des bras au-dessus de la tête.



## DÉVELOPPÉ ÉLASTIQUE

Je place la bande élastique autour de moi (dans mon dos et sous mes aisselles).

Je m'allonge sur le sol pour effectuer des extensions de bras.



## ÉLEVATION EN Y

En position de fente, je place une partie de la bande élastique sous mon pied avant puis j'effectue des extensions de bras vers le ciel.

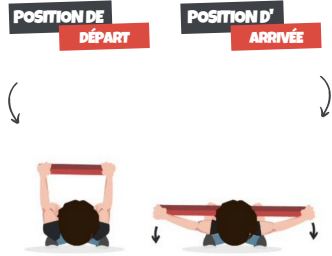
L'élastique doit passer de chaque côté de mon corps.



### ÉCARTÉS AU SOL

Je m'allonge sur le sol en tenant l'élastique devant moi avec les bras tendus.

Puis, j'écarte les bras pour tendre l'élastique.



### CURL BICEPS

En position debout, je place une partie de la bande élastique sous mes pieds et je saisis avec mes mains l'autre partie pour tendre l'élastique en fléchissant mes coudes.



### EXTENSION PENCHÉE

En position penchée, je place une partie de ma bande élastique sous mes pieds et je saisis avec mes mains l'autre partie pour tendre l'élastique en tendant mes coudes vers l'arrière. L'élastique doit passer derrière mon corps.



### SQUATS BRETELLES

Je place une partie de la bande élastique sous mes pieds et l'autre partie derrière ma nuque. Puis, j'effectue un squat. Mon dos et ma nuque doivent rester bien droits pendant le mouvement.



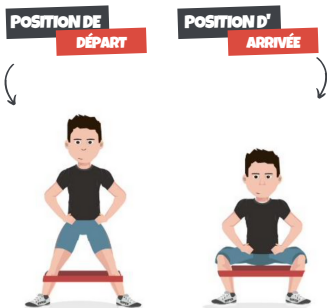
### TIRAGE BUSTE PENCHÉ

En position penchée, je place une partie de la bande élastique sous mes pieds et je saisis avec mes mains l'autre partie pour tendre l'élastique en amenant mes mains au niveau du nombril.



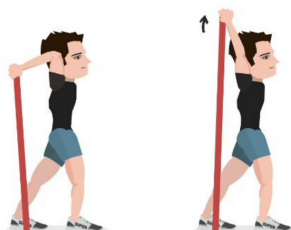
### SQUATS SUMO

Je place la bande élastique en tension au niveau de mes tibias puis j'effectue un squat en maintenant bien les genoux écartés vers l'extérieur.



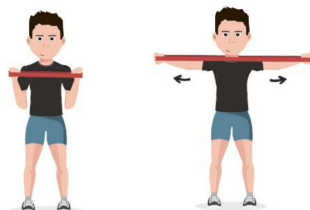
### EXTENSION TRICEPS

En position debout, je place une partie de la bande élastique sous un pied décalé en arrière. Je saisis avec mes mains l'autre partie pour tendre l'élastique au-dessus de ma tête.



### ÉCARTÉS DEBOUT

En position debout, je maintiens l'élastique devant moi avec les bras tendus. Puis, j'écarte mes bras pour tendre l'élastique.



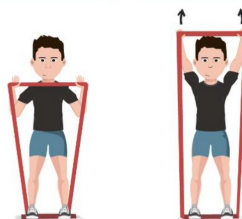
### SOULÈVÉ DE TERRE

En position debout, je place la bande élastique sous mes pieds et je saisis avec les 2 extrémités de chaque côté de mes pieds pour tendre l'élastique en me relevant. Pour la variante à un bras, je saisis l'élastique au milieu, entre mes 2 pieds.



### DÉVELOPPÉ MILITAIRE

Je place une partie de la bande élastique sous mes pieds et l'autre partie sur mes paumes de mains. Puis, j'effectue une extension des bras au-dessus de ma tête.





### OISEAU

En position penchée, je place une partie de la bande élastique sous mes pieds et je saisis une extrémité de l'élastique avec chacune de mes mains pour ensuite lever mes bras jusqu'à l'horizontale.



### ÉLEVATION LATÉRALES

En position debout, je place une partie de la bande élastique sous mes pieds et je saisis une extrémité de l'élastique avec chaque main pour ensuite lever mes bras jusqu'à l'horizontale.



### EXTENSION DE JAMBE

Au sol, je place une partie de la bande élastique sous un de mes pieds et au niveau de mes poignets puis je tends la jambe vers l'arrière.



### RELEVÉ DE BASSIN

Au sol, je place un élastique par-dessus mon bassin maintenu avec mes mains pour effectuer des extensions de hanches.



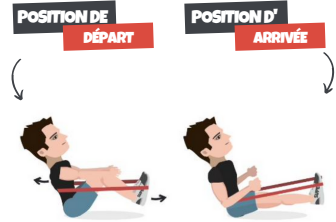
### FLEXIONS LATÉRALES

En position debout, je place un élastique sous mes pieds et je maintiens une extrémité avec une de mes mains. Puis, j'effectue une inclinaison latérale en contractant fort mes abdominaux.



## RAMEUR

Je place un élastique autour de ma taille et sous mes pieds. Puis en position assise en équilibre sur mes fesses, je tends mes jambes pour venir mettre l'élastique en tension.



## CURL ISHIOS

Je place un élastique autour d'un pied et de la jambe opposée. Puis, en position couchée à plat ventre, j'effectue une flexion de genoux pour tendre l'élastique.



## PLANCHE CREUSE

Je place un élastique autour des pieds et je tiens l'autre extrémité avec mes mains. Je maintiens la position statique avec mes jambes et mon buste décollés du sol.



## GAINAGE LATÉRAL

Je place un élastique autour des pieds et je tiens l'autre extrémité avec ma main, bras tendu. Je maintiens la position statique en appuis sur mon avant-bras et mes pieds.



## MAIS AUSSI BEAUCOUP D'AUTRES...

### ABDUCTION DE JAMBE



### FENTES ÉLASTIQUE



### MOUNTAIN CLIMBERS



### SQUATS BULGARES



### RELEVÉS DE BASSIN 1 JAMBE



### CURL ÉLASTIQUE ASSIS



### SQUATS LATÉRAUX



### POMPES MAINS SURÉLEVÉES



### POMPES ÉLASTIQUE



ETC...



# ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT



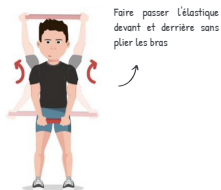
1 ROTATIONS DE LA TÊTE



2 ÉPAULES



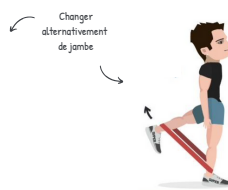
3 FLEXIONS LATÉRALES



4 MOULINETS



5 BALANCEMENT DE JAMBE



6 MONTÉE DE GENOUX



5 ROTATIONS DE CHEVILLES

## CONSIGNES

Enchaîner sans pause tous les exercices

## DURÉE

10" à 30" par exercice

## SÉRIES

3 tours





# STRETCHING ÉLASTIQUE

Voici une routine d'étirements spéciale avec élastique, qui permet d'améliorer la souplesse ainsi que la mobilité et permet de réduire les tensions musculaires.

Idéalement, ces étirements sont à réaliser à distance des séances d'entraînement, lors des jours de repos ou plusieurs heures après.

ATTENTION, un étirement doit toujours être effectué en douceur, de façon symétrique et ne doit pas être douloureux.



30"  
PAR  
JAMBE

1 TRICEPS SURAUX



30"  
PAR  
JAMBE

2 ISCHIO-JAMBIERS



30"  
PAR  
JAMBE

3 QUADRICEPS



30"

4 DELTOÏDES ET TRAPÈZES



30"  
PAR  
BRAS

5 TRICEPS



30"

6 ABDOMINAUX