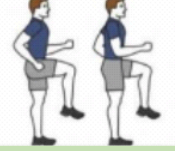



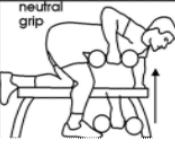



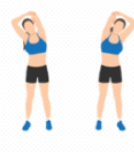

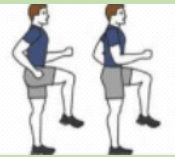


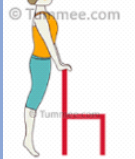


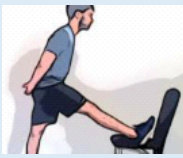


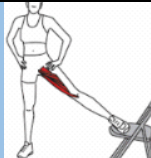


Exercice	Exemple	Notes	Séries	Rép	Repos	sem 1	sem 2	sem 3	sem 4
						Commentaires (RPE)			
A1 - marche rapide ou sur place		augmenter FC	1	5min					
B1 - Push-up murale		plus proche du mur = plus facile	2 à 3	12 à 15	30s				
B2- flexion des bras sur chaise		pas de mouvement à l'épaule	2 à 3	12 à 15	30s				
B3 - extension des bras au dessus de la tête		sans douleur à l'épaule	2 à 3	12 à 15	30s				
B4 - tirage inversé sur chaise		dosier ou siège	2 à 3	12 à 15	1min				
C1 - étirement des bras croisés		chaque côté	1	30s	0				
C2 - étirement des épaules		chaque côté	1	30s	0				
C3 - étirement du cou		chaque côté	2	15s	0				
C4 - étirement des triceps		chaque côté	1	30s	0				
C5 - étirement du dos		arondir dos et penchez devant	1	30s	0				

Exercice	Exemple	Notes	Séries	Rép	Repos	sem 1	sem 2	sem 3	sem 4
						Commentaires (RPE)			
A1 - marche rapide ou sur place		augmenter FC	1	5min					
B1 - Squat sur chaise		touche et hop	2 à 3	12 à 15	30s				
B2-Extension des jambes assis			2 à 3	12 à 15	30s				
B3 - Élévation des talons debout		2 jambes = plus facile	2 à 3	12 à 15	30s				
B4 - RDL		avec poids légers	2 à 3	12 à 15	1min				
C1 - étirement des quadriceps		chaque côté	1	30s	0				
C2 - étirement des ischio-jambiers		chaque côté	1	30s	0				
C3 - étirement des mollets		chaque côté	2	15s	0				
C4 - étirement des hanches		chaque côté	1	30s	0				
C5 - étirement des adducteurs		chaque côté	1	30s	0				

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (RPE) POUR L'ENTRAÎNEMENT EN SALLE

RPE	Sensation générale de l'effort	% 1 RM	Répétitions en réserve (RER)
10	Maximale	100%	0
9	Quasi-maximale	90,0%	1-2
8	Très difficile	80,0%	3
7	Difficile	70,0%	4
6	Modérément difficile	60,0%	5
5	Modérée	50,0%	6-7
4	Modérée	40,0%	8-10
3	Léger à Modérée	30,0%	11-14
2	Facile	20,0%	15-20
1	Très facile	10,0%	21-30
0	Aucun effort	0-10%	30 et +