

### Exemples d'exercices à réaliser à la maison avec votre enfant

#### - Sur tapis de gymnastique

- Travail de renforcement du dos (Dorsaux, fessiers) des jambes (ischio-jambiers, triceps suraux) et des bras (deltoïdes et triceps brachiaux)



#### Consignes :

Allongé sur le ventre, bras contre les oreilles, décoller simultanément les bras et jambes tendus.

Tenir la position 10 secondes - Répéter 5 fois

/!\ Garder la tête face au sol

- Travail de renforcement du dos (dorsaux, spinaux, rhomboïdes) et des bras (deltoïdes, triceps brachiaux)

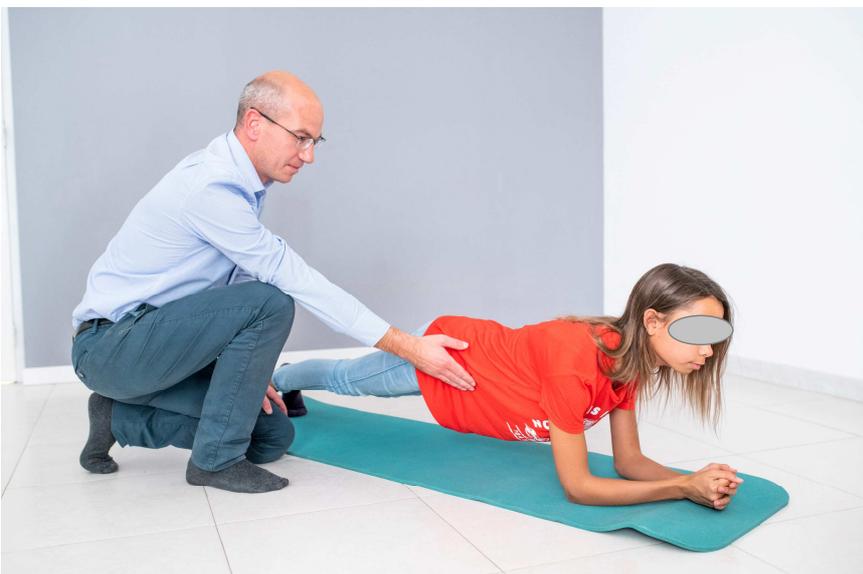


Consignes : Allongé sur le ventre, bras tendus sur les côtés, décoller simultanément les deux bras paumes vers le sol.

Tenir la position 10 secondes    Répéter 5 fois

/!\ Garder la tête face au sol

- Travail de renforcement du dos (dorsaux, spinaux, rhomboïdes) et des bras (deltoïdes, triceps brachiaux)



Consignes : Allongé sur le ventre, prendre appui sur les avant-bras et décoller tout le corps.

Tenir la position 10 secondes

Répéter 5 fois

/!\ Les épaules, le bassin et la tête doivent être dans le même alignement

## - Sur ballon de gymnastique

- Travail d'étirement de la chaîne musculaire antérieure (pectoraux, abdominaux, psoas...)



Consignes : Partir en position assise sur le ballon, se laisser glisser sur le dos en faisant rouler le ballon jusqu'aux épaules. Puis amener les bras contre les oreilles.

Tenir la position 10 secondes  
Puis faire rouler le ballon d'avant en arrière afin de masser le dos

Rôle du parent : Accompagner le mouvement et maintenir le tronc.

/!\ Réaliser l'exercice à distance des repas



En progression :

Consignes : Pour maximiser l'étirement, vous pouvez appuyer lentement sur le bras tout en maintenant le reste du corps.

Tenir la position 5 secondes  
l'accompagnement du bras puis changer de bras.

Répéter 10 fois

- Travail de renforcement de la chaîne postérieure (dorsaux, spinaux, rhomboïdes et fessiers) et des bras (deltoïdes, triceps brachiaux...)



Consignes : Allongé sur le ballon sur le ventre, bras tendus sur les côtés, décoller le buste et la tête et les bras du ballon.

Tenir la position 10 secondes et répéter 5 fois

Rôle du parent : Maintenir les jambes

/!\ Faire un grand sourire 😊



Et ne pas oublier de bien s'hydrater comme tout sportif !

Validé par les pneumo-pédiatres Dr Bui et Dr Debelleix

04.2020