

Les points-clés cités à chaque exercice sont les critères de réussite des mouvements. En tout temps, respectez votre amplitude de mouvement.

0. ÉCHAUFFEMENT :

Installez-vous dans un espace intérieur et marchez vigoureusement sur place, en activant les bras et en levant les genoux vers le haut durant 3 à 5 minutes.

Ensuite, revenez en position debout, les pieds à la largeur des épaules et effectuez 10 rotations d'épaules vers l'avant et 10 autres fois vers l'arrière.

1. SQUAT

- Placez les pieds à la largeur des épaules en position debout.
- Descendez les fessiers, comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise invisible, jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles avec le sol.
- Assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils et qu'ils ne rentrent pas vers l'intérieur.
- Gardez le dos et la tête droits comme si une ficelle vous tirait le dessus de la tête vers le plafond.

**2 séries de 10 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



2. BOXE SUR PLACE

- Serrez les poings et gardez-les devant votre visage en pliant les coudes.
- Fléchissez les genoux légèrement.
- Dépliez les coudes en allongeant les bras vers l'avant en alternance, avec énergie.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

**2 séries de 30 à 45 secondes d'effort,
1 minute de repos entre les séries.**



3. COUDE À GENOU OPPOSÉ

- Debout, positionnez vos pieds à la largeur de vos épaules et levez vos bras directement devant vous ou au-dessus de vous.
- Abaissez un coude et soulevez le genou opposé de façon à les rapprocher l'un vers l'autre devant votre corps.
- Levez le genou le plus haut possible tout en maintenant le dos droit.
- Ramenez le coude en l'air et posez la jambe au sol, puis alternez de manière dynamique.

**2 séries de 30 à 45 secondes d'effort,
1 minute de repos entre les séries.**



4. ÉLÉVATIONS LATÉRALES DES BRAS

- Débutez debout, les bras le long du corps.
- Levez les bras de chaque côté à la hauteur des épaules pour qu'ils soient parallèles avec le sol.
- Gardez les épaules loin des oreilles et votre colonne vertébrale bien droite, comme si une ficelle vous tirait le dessus de la tête vers le haut.

**** Il est possible d'ajouter des poids légers dans les mains, tels des cannes de conserves.**

**2 séries de 12 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



5. ÉLÉVATION BRAS ET JAMBE OPPOSÉE À QUATRE PATTES

- Placez-vous à 4 pattes sur un tapis.
- Gardez votre dos droit et votre tête alignée avec votre dos, de façon à former une table.
- Allongez un bras devant vous et la jambe opposée vers l'arrière, en les gardant alignés avec votre corps pour former une ligne droite parallèle au sol. Revenez les poser au sol.
- Alternez de bras et de jambe à chaque répétition.

**2 séries de 12 répétitions (6 répétitions / côtés),
1 minute de repos entre les séries.**



6. PONT

- Couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, placez les pieds à plat au sol et les genoux au-dessus des chevilles.
- Appuyez-vous dans vos mains et serrez les fessiers pour soulever le bassin de manière à former une ligne droite entre les épaules et les genoux.
- Gardez la tête et les épaules bien à plat au sol.
- Redescendez le bassin tranquillement dans sa position initiale.

**2 séries de 10 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



7. RETOUR AU CALME :

Étirement du dos et des ischio-jambiers

- Placez-vous en position assise en écartant les jambes au sol à une largeur plus grande que celle des épaules.
- Penchez le corps tranquillement vers l'avant en gardant les genoux au sol et essayez d'aller toucher les orteils de votre pied droit.
- Prenez de grandes respirations tout au long de l'étirement et tentez de relâcher les muscles du bas du dos.
- Maintenez cette position pour une durée d'environ 20 à 30 secondes, puis changez de côté.

**2 séries de 20 à 30 secondes / côté,
10 secondes de repos entre les séries.**

Ouverture de la cage thoracique

- Placez-vous en position debout et enlacez vos doigts derrière le bas de votre dos.
- Bombez la poitrine et essayez de coller les omoplates ensemble comme si vous vouliez coincer un doigt entre les deux.
- Maintenez cette position en continuant de respirer normalement pour une durée d'environ 20 à 30 secondes.

**2 séries de 20 à 30 secondes,
10 secondes de repos entre les séries.**

En position debout, prenez 5 respirations profondes en soulevant lentement les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration par le nez, puis les redescendre à vos côtés lors de l'expiration.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin



Les plans d'entraînement sont produits par les finissants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke.

mo>e50+
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME