

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

## 0. ÉCHAUFFEMENT :

Assoyez-vous, pointez les orteils et effectuez 10 rotations d'épaules vers l'avant, puis 10 rotations d'épaules vers l'arrière.

Répétez 2 fois.

## 1. EXTENSION DES GENOUX

- Écrasez la jambe sur la chaise pour contracter la cuisse.
- Dépliez le genou pour étendre la jambe.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.
- Effectuez une jambe à la fois.

**2 séries de 10-12 répétitions /jambe,  
1 minute de repos entre les séries.**



## 2. JOGGING ASSIS

- Levez les genoux vers le plafond en alternance.
- Balancez les bras de chaque côté du corps.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

**2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.**



## 3. JUMPING JACK

- Ouvrez les jambes vers l'extérieur et amenez les bras à la hauteur des épaules en même temps.
- Ramenez les bras et les jambes près du corps.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

**2 séries de 10-12 répétitions,  
1 minute de repos entre les séries.**



## 4. BOXE SUR PLACE

- Serrez les poings.
- Faites une extension des coudes vers l'avant en alternance.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

**2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.**



## 5. RENFORCEMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES

- Levez les talons pour contracter les mollets, puis poussez sur les genoux pour créer une résistance.
- Enchaînez avec une ouverture des genoux vers chaque côté, toujours sur la pointe des pieds.
- Revenez à la position de départ.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

**2 séries de 10-12 répétitions / bras,  
1 minute de repos entre les séries.**



## 6. ÉLÉVATION DES BRAS SUR LE CÔTÉ (COUDE PLIÉS) AVEC OUVERTURE

- Placez-vous les bras le long du corps avec les coudes pliés à 90 degrés.
- Décollez les bras du corps, les coudes vers l'extérieur, jusqu'à la hauteur des épaules.
- Amenez les mains vers le haut en maintenant les coudes à la hauteur des épaules.
- Refaites le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

**2 séries de 10-12 répétitions / bras,  
1 minute de repos entre les séries.**



## 7. RETOUR AU CALME :

Assoyez-vous, mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Assurez-vous de gonfler uniquement le bas du ventre pendant l'inspiration. Répétez pour 5 respirations profondes en position assise.

Placez-vous 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

 UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

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

**mo>e50+**  
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME