

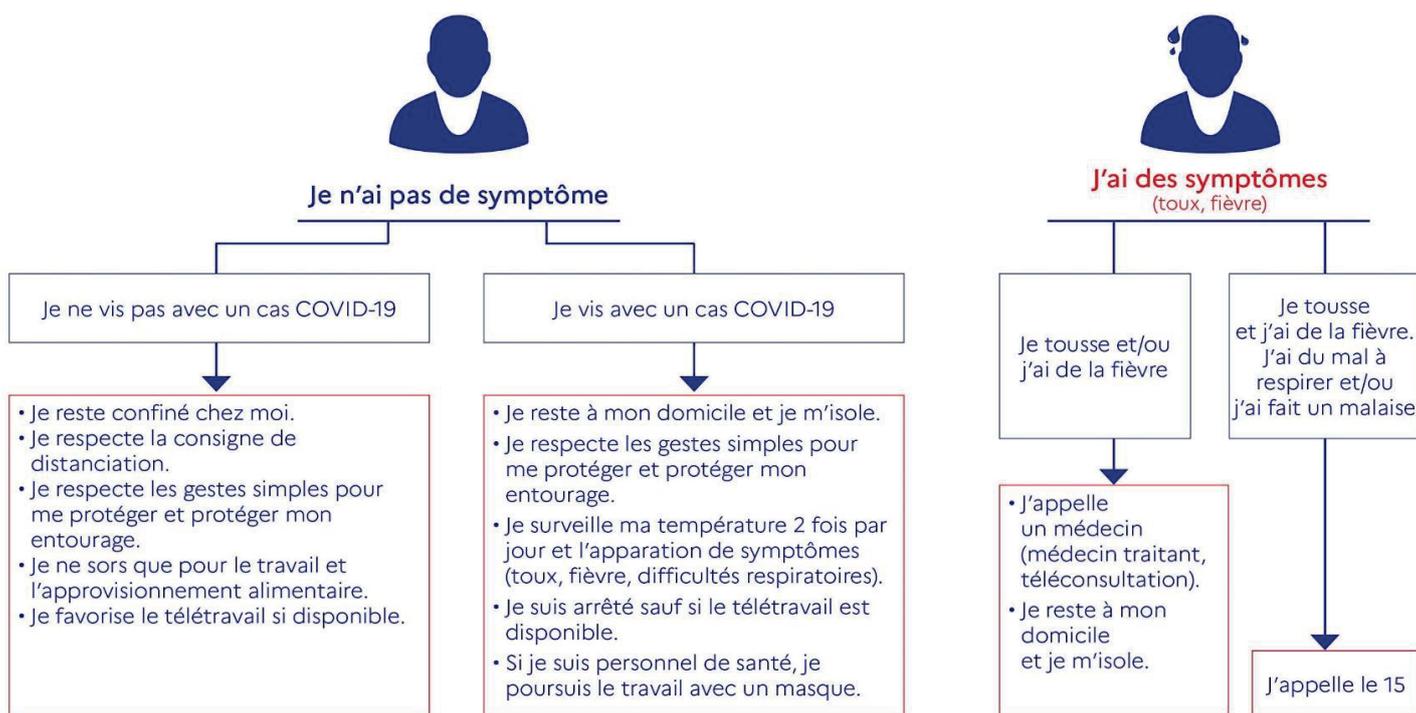
**Pratiquer une activité physique adaptée pendant le confinement:  
Livret d'exercices**



**CCAS Mougins**



## Coronavirus : quel comportement adopter ?



Pour plus d'information concernant le coronavirus et COVID-19 je peux appeler le numéro vert 0800 130 000

### COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



# Sommaire

Fiche 1- Activités physiques et bénéfiques

Fiche 2- Les recommandations

Fiche 3- Bien s'échauffer

Fiche 4- Séance type

Fiche 5 à 15 - Exercices et séances expliquées

## AVANT-PROPOS

Avant de parler des bénéfiques, quelques notions doivent être définies.

Dorénavant et depuis de nombreuses années, nous pouvons affirmer, au vu des revues et articles scientifiques, que **l'activité physique** est bénéfique pour notre **santé**.

« La **santé** est un état de bien-être complet physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

OMS, 1946

« **L'activité physique** englobe toutes nos activités, et pas seulement les activités sportives. Elle correspond à nos loisirs, nos déplacements (marche, vélo), nos activités professionnelles, nos tâches ménagères, nos activités ludiques, le sport ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire. »

En pratiquant une **activité physique**, nous agissons de manière positive sur notre capital santé:

1

Le maintien des capacités physiques par l'activité physique est essentiel pour conserver l'indépendance et préserver la qualité de vie au cours de l'avancée en âge.<sup>1</sup>

2

La pratique régulière d'une activité physique permet de retarder ou de ralentir certains processus délétères liés au vieillissement.<sup>2</sup>

3

La pratique d'une activité physique régulière chez des personnes âgées réduit de 30 à 50% le risque de mortalité associé à tout type de pathologie.<sup>3</sup>

4

L'activité physique améliore notre bien-être psychologique et la perception de soi.<sup>4</sup>

5

Les programmes d'activités physiques combinant exercices d'équilibre, renforcement musculaire des jambes et souplesse réduisent les risques de chute chez la personne âgée.<sup>5</sup>

1- Cress et coll. Physical activity programs and behavior counseling in older adult population. Med Sci Sports Exerc, 2004.

2- Bean et coll. Benefits of exercise for community-dwelling older adult. Arch Pys Med Rehabil, 2004.

3- Leitzman et coll. Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. Arch Intern Med, 2007.

4- Penedo et dahn. Exercice and well-being : A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Cur Opin Psychiatr, 2005.

5-Chang et coll. Interventions for prevention of falls in older adults : systématique review and meta-analys of randomised clinical trials. BMJ, 2004

**AVANT-PROPOS**

Comme nous le voyons autour de nous (télévision, radio, publicités,...) il est recommandé de **pratiquer une activité physique régulière**.

Mais qu'est ce que cela représente réellement ?

Il est à savoir que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6 % des décès), juste après l'hypertension (13 %), le tabagisme (9 %) et un taux élevé de glucose dans le sang (6 %). Sur le plan mondial, 5 % de la mortalité est imputable à la surcharge pondérale et à l'obésité<sup>1</sup>.



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, pour un adultes sains de plus de 65 ans, ou de plus de 50 ans avec une pathologie chronique il est recommandé de pratiquer:

- une activité physique de type **aérobie** (endurance) **d'intensité modérée** pendant une durée **minimale de 30 minutes** au moins **5 fois/semaine**  
*ou*  
une activité physique de type **aérobie d'intensité élevée** pendant une durée minimale de **20 minutes** au moins **3 fois/semaine**  
Il est possible de combiner les deux. Ces exercices doivent venir en supplément des activités de la vie quotidienne ou des exercices d'intensité modérée.  
Ces activités peuvent être découpées en plusieurs périodes (ex: 2x 25 min dans la journée) mais doivent être constituées de périodes d'au minimum de **10 minutes**.
- Des exercices de **renforcement musculaire** au minimum 2 jours non consécutifs par semaine
- **Exercices de souplesse** (cou, épaule, taille, hanche...) tous les jours de la semaine pour maintenir l'amplitude articulaire et la souplesse nécessaire aux activités de la vie quotidienne.
- **Des exercices d'équilibre**

**Activités Aérobie (Endurance)**

- intensité modérée: 5x30 min/sem
- intensité élevée: 3x 20 min/sem
- /!\ Pratiquer ces activités par périodes de 10 minutes minimum

**Renforcement musculaire**

- 2 fois/sem
- /!\ 2 jours non consécutifs par semaine

**Souplesse**

Quotidiennement quelques minutes pour maintenir la souplesse nécessaire à notre autonomie.

**Équilibre**

Quelques exercices d'équilibres à intégrer lors de vos activités.

1- Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2009.

**Avant de commencer:**

- Etre en tenue de sport
- Munissez-vous d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater régulièrement

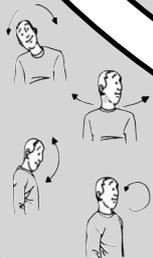
**Pendant la séance:**

- Veillez à adopter une bonne posture : dos droit, abdominaux gainés et pieds écartés à la largeur du bassin.
- Prenez appuis sur une chaise ou un mur si vous ressentez le besoin d'équilibre.
- Pour bien réveiller votre corps, il est important de prendre le temps de faire chaque exercice lentement pour ne pas se blesser.

B I E N S ' É C H A U F F E R

**Mobilisation musculaire des bras:**

Lever puis redescendre les bras (x15)



Cou

Epaules

**Mobilisation articulaire haut du corps**

- Rotation du cou et des épaules

**Mise en route cardio-vasculaire:**

Marche sur place: 45 secondes



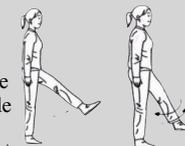
-MOBILISATION ARTICULAIRE  
-MOBILISATION MUSCULAIRE  
-MISE EN ROUTE  
CARDIO-VASCULAIRE  
2 TOURS

REPOS: 45 SECONDES ENTRE CHAQUE EXERCICE  
2 MIN ENTRE CHAQUE TOUR

**Mobilisation articulaire du bas du corps:**

**Genoux**

Lever la jambe puis tendre et détendre la jambe (x10). Changer de jambe.



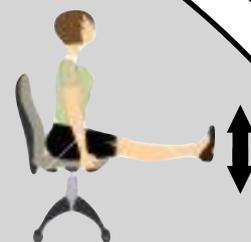
**Chevilles**

Rotation de la cheville (x10). Changer de cheville.



**Mobilisation musculaire des jambes:**

Assis, jambes tendues, battements des jambes (x20)



**Mise en route cardio-vasculaire**

Montée de genoux: 10 fois



## AVANT-PROPOS

**Rappel:** Avant le début de chaque séance, pensez à vous mettre dans des conditions idéales et optimales afin d'éviter les blessures, des chutes ou des malaises:

- Pensez à bien vous chausser et vous habiller (selon les conditions)
- Pensez à vous hydrater (Avant-Pendant-Après l'effort) et vous munir d'eau et d'aliments (fruits, sucres,...) en cas de besoins.
- Pensez à aménager votre espace de pratique.
- Si vous ressentez des douleurs, ne réalisez pas la séance.

Chaque séance décrite dans ce dossier a une durée d'environ 30-40 minutes et se compose d'exercices adaptés à une reprise d'activité physique progressive ou pour un maintien de votre autonomie.

Elles sont organisées de 5 parties spécifiques:

**Partie 1:** L'échauffement (voir fiche n°3)

**Partie 2:** L'endurance

**Partie 3:** L'équilibre

**Partie 4:** Le renforcement musculaire

**Partie 5:** L'étirement

!! Pensez à faire des pauses et prendre du repos entre chaque partie (~2 min).

Chaque exercice est décrit par une illustration, une description, les muscles sollicités, le matériel nécessaire et d'une évolution.

Le dossier est composé de 11 séances à réaliser chez soi.  
Essayez de pratiquer 2 à 3 séances par semaine pour maintenir votre autonomie et votre bonne santé.

Bonnes séances !

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

**PARTIE 2 : Endurance**  
« Assis-debout »

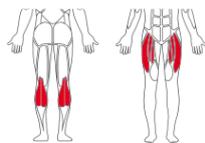
Matériel nécessaire: chaise contre le mur

Durée ~ 5 min

Répétitions 3x10 Assis debout  
Repos 30 secondes entre chaque répétitions



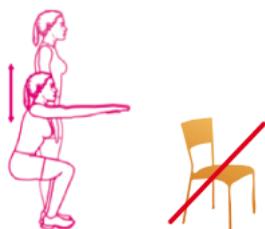
Etape 1 et 4 : Assis au bord d'une chaise, pieds parallèles légèrement écartés, bras croisés sur la poitrine.  
Etape 2 : Se relever sans l'aide des mains (corps aligné).  
Etape 3 : Se rasseoir sans l'aide des mains.



Muscles sollicités:



Complexification: squats (sans la chaise)



**PARTIE 3: Equilibre**  
« Le flamant rose »

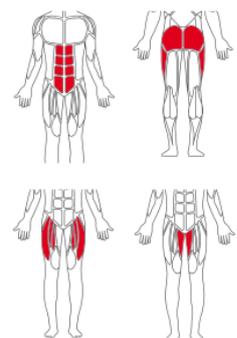
Matériel nécessaire: mur ou chaise

Durée ~ 2 min

Répétitions 1 fois de chaque coté.



Etape 1 et 4 : Position debout près d'un mur, les deux pieds écartés, bras le long du corps.  
Etape 2 : Soulever un pied et fléchir le genou. Maintenir l'équilibre pendant quelques secondes.  
Etape 3 : Reposer le pied levé.



Muscles sollicités:

Complexification: Faire l'exercice les yeux fermés



**PARTIE 4 : Renforcement**

« Pompes contre le mur »

Matériel nécessaire: mur

Durée ~ 5 min

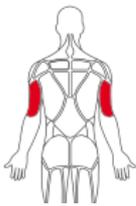
Répétitions 3x10 pompes

Repos 30 secondes entre chaque répétitions

Etape 1 et 4 : Position debout, paume de mains contre un mur. Les pieds sont à une distance raisonnable du mur (entre 30 et 60 cm du mur).

Etape 2 : Fléchir les coudes pour rapprocher le buste du mur. Garder le dos bien droit, rentrer le ventre, seul les bras se plient.

Etape 3 : Tendre les bras pour revenir à l'étape initiale.

Muscles sollicités:Simplification:

Rapprocher les pieds du mur

Complexification:

Eloigner les pieds du mur

**PARTIE 5 : Etirement**

« Etirement des ischios-jambier »

Matériel nécessaire: chaise contre le mur

Durée ~ 5 min

Répétitions 3 fois sur chaque jambe

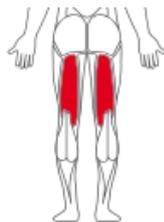
Temps de maintien de la position: 25 secondes puis changement de jambes



Etape 1 et 4 : Assis au bord de la chaise, une jambe fléchie, pied à plat sur le sol. L'autre jambe tendue, talon au sol, la pointe vers le ciel.

Etape 2 : Basculer le buste (dos droit) progressivement vers l'avant sans donner des à-coups.

Etape 3 : Quitter la position en revenant dans la position initiale.

Muscles sollicités:Complexification: tenir la position plus longtemps

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

**PARTIE 2 : Endurance**

« Assis-debout »

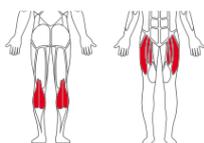
Matériel nécessaire: chaise contre le mur

Durée ~ 5 min

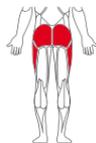
Répétitions 3x15 Assis debout  
Repos 30 secondes entre chaque répétitions



Etape 1 et 4 : Assis au bord d'une chaise, pieds parallèles légèrement écartés, bras croisés sur la poitrine.  
Etape 2 : Se relever sans l'aide des mains (corps aligné).  
Etape 3 : Se rasseoir sans l'aide des mains.



Muscles sollicités:



Complexification: squats (sans la chaise)



**PARTIE 3: Equilibre**

« Le flamant rose »

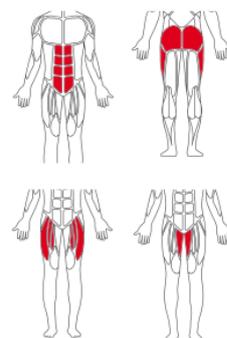
Matériel nécessaire: mur ou chaise

Durée ~ 5min

Répétitions 3 fois de chaque coté.



Etape 1 et 4 : Position debout près d'un mur, les deux pieds écartés, bras le long du corps.  
Etape 2 : Soulever un pied et fléchir le genou. Maintenir l'équilibre pendant quelques secondes.  
Etape 3 : Reposer le pied levé.



Muscles sollicités:

Complexification: Faire l'exercice les yeux fermés



**PARTIE 4 : Renforcement**

« Abdominaux (obliques): la pagaie »

Matériel nécessaire: bâton, balais, (chaise)

Durée ~ 5 min

20 fois de chaque coté

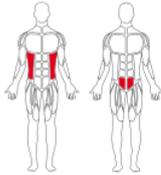
Repos 30 secondes entre chaque coté



Etape 1 et 4 : Assis au sol. Les jambes sont tendues sur le sol.

Etape 2 : Payer avec le bâton à droite. Planter l'extrémité droite du bâton à côté du pied droit.

Etape 3 : Ramener la pagaie. Tirer la pagaie jusqu'au niveau des fesses. Alternance droite et gauche pour payer.

Muscles sollicités:Simplification:

Réaliser l'exercice sur une chaise

Complexification:Augmenter le nombre de répétition  
Utiliser un bâton lesté**PARTIE 5 : Etirement**

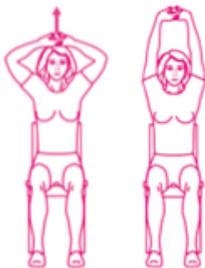
« Etirement abdominaux-dos »

Matériel nécessaire: chaise contre le mur

Durée ~ 5 min

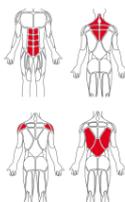
Répétitions 3 fois

Temps de maintien de la position: 30 secondes



Etape 1 et 3 : Assis sur une chaise. Bras le long du corps.

Etape 2 : Chercher à se grandir en expirant. Etirer ses bras au-dessus de la tête en gardant le dos droit.

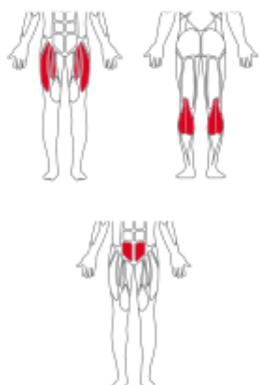
Muscles sollicités:Complexification: Augmenter la hauteur des mains.

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min**PARTIE 2 : Endurance**  
« Marche sur place »

Durée ~ 12 min  
Répétitions: 2 fois 5 min  
Repos: 2 minutes entre chaque répétitions



Etape 1 et 3 : Position debout, tête droite, regard loin devant.  
Etape 2 : Marcher en se grandissant. Les épaules sont relâchées, basses et en arrière.

Muscles sollicités:

Complexification: Augmenter la vitesse de marche sur place

**PARTIE 3: Equilibre**  
« Pendule gauche/droite »  
Matériel nécessaire: mur

Durée ~ 3min  
Répétitions 5 fois de chaque coté.

Etape 1 et 3 : Position debout, les deux pieds écartés, genoux légèrement fléchis.  
Etape 2 : Déplacer son poids au-dessus de la jambe droite, puis revenir au centre.  
Etape 4 : Déplacer son poids au-dessus de la jambe gauche et revenir au centre

Muscles sollicités:

Complexification: Ecarter ou resserrer plus ou moins les pieds en fonction de la sensation de difficulté

**PARTIE 4 : Renforcement**

« Abdominaux (obliques) »

Matériel nécessaire: tapis de sol

Durée ~ 3 min

5 fois de chaque côté

Repos 30 secondes entre chaque côté



Etape 1 et 3 : Position allongée sur le dos. Genoux fléchis, pieds à plat sur le sol.

Etape 2 : Poser la cheville contre le genou de l'autre jambe. Pousser en continu le genou avec la main opposée. Garder l'autre pied à plat sur le sol. Assis au sol. Les jambes sont tendues sur le sol.

Muscles sollicités:Complexification:

Décoller l'épaule du sol

**PARTIE 5 : Etirement**

« Etirement des ischios jambier 2 »

Matériel nécessaire: chaise contre le mur

Durée ~ 5 min

Répétitions 3 fois sur chaque jambes

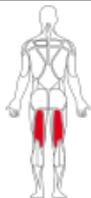
Temps de maintien de la position: 30 secondes



Etape 1 et 4 : Debout près d'un mur, une jambe tendue en avant, talon au sol, pointe de pied relevée. La jambe arrière est légèrement fléchie, le buste est droit et les bras sont tendus vers l'arrière.

Etape 2 : Basculer le buste (dos droit) progressivement vers l'avant sans donner des à-coups.

Etape 3 : Quitter la position progressivement en revenant dans la position initiale.

Muscles sollicités:Simplification:

Même étirement sur chaise  
(voir étirements séance 1, fiche 5)

Complexification:

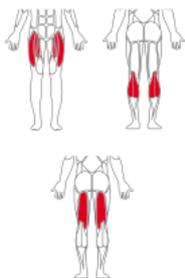
Tenir la position plus longtemps

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min**PARTIE 2 : Endurance**  
« Marche militaire »

Durée ~ 6 min  
Répétitions: 3 fois 1 min 30 sec  
Repos: 30 secondes entre chaque répétitions



Etape 1 : Position debout, tête droite, regard loin devant.  
Etape 2 : Elévations alternatives du pied droit et gauche (jambes semi- tendues).

Muscles sollicités:

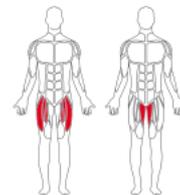
Complexification: Lever les jambes plus haut.

Simplification: Se tenir au mur et lever les jambes moins haut.

**PARTIE 3: Equilibre**  
« Pendule avant/arrière »  
Matériel nécessaire: mur

Durée ~ 3min  
Répétitions 5 fois de chaque coté.

Etape 1 et 3 : Debout, les bras le long du corps, une jambe légèrement décalée vers l'avant. Mettre le poids du corps sur la jambe de derrière.  
Etape 2 : Déplacer son poids de l'arrière vers l'avant puis de l'avant vers l'arrière.

Muscles sollicités:

Complexification: Ecarter ou resserrer plus ou moins les pieds en fonction de la sensation de difficulté

**PARTIE 4 : Renforcement**

« Montée des bras »

Matériel nécessaire: chaise contre le mur, poids ou bouteille d'eau.

Durée ~ 10 min

4 fois 15 répétitions

Repos 1 minute entre chaque série



Etape 1 et 3 : Assis sur une chaise. Prendre une bouteille d'eau dans les mains. Bras tendus et paumes de mains vers le ciel.

Etape 2 : Lever la bouteille jusqu'à la hauteur des yeux puis la redescendre au niveau des cuisses en gardant les bras tendus.

Muscles sollicités:Complexification/simplification:

Augmenter ou diminuer le poids

**PARTIE 5 : Etirement**

«Epaules et bras »

Durée ~ 3 min

Répétitions 3 fois 1 à secondes de chaque coté

Temps de maintien de la position: 30 secondes



Etape 1 et 3 : Position debout, fléchir un bras, le maintenir devant à l'horizontale, pour placer le poignet sur l'épaule opposée.

Etape 2 : Avec l'autre bras, exercer une force vers l'arrière, au niveau du coude, de façon à repousser la main. Veiller à garder le dos droit et la tête dégagée.

Muscles sollicités:Complexification:

Tenir la position plus longtemps

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

**PARTIE 2 : Endurance**

« Talons fesses »

Matériel nécessaire: table ou mur

Durée ~ 6 min

Répétitions: 3 fois 1 min 30

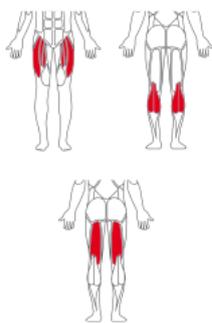
Repos: 30 secondes entre chaque répétitions



Etape 1 et 3 : Position debout, jambes écartées à largeur des épaules.

Etape 2 : ramener le talon vers la fesse. Les mains posées sur la table. Alternier les jambes.

Muscles sollicités:



Complexification: Augmenter la vitesse de marche sur place  
Ne pas utiliser la table/le mur comme appui

**PARTIE 3: Equilibre**

« Lever de jambe »

Matériel nécessaire: mur

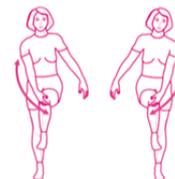
Durée ~ 3min

Répétitions 3 fois 10 mouvements.

20 secondes de récupération entre chaque répétition.

Etape 1 et 3 : Position debout près d'un mur, jambes légèrement fléchies et écartées à largeur des épaules.

Etape 2 : Montées alternatives des genoux, la main opposée touche le genou lorsqu'il est levé.



Muscles sollicités:



Complexification:  
Augmenter la vitesse  
Ne pas prendre appuis auprès du mur

**PARTIE 4 : Renforcement**

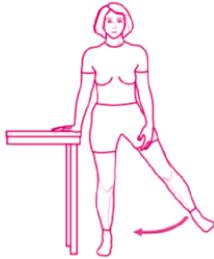
« Balancement de jambes »

Matériel nécessaire: table ou mur

Durée ~ 5 min

3 fois 10 mouvements de chaque côté

Repos 20 secondes entre chaque côté



Etape 1 et 3 : Position debout, genoux légèrement fléchis.

Etape 2 : Lever une jambe tendue sur le côté en gardant le buste droit puis la ramener.

Muscles sollicités:Complexification:Augmenter la hauteur de la jambe levée du sol  
Ne pas utiliser l'appui au mur ou sur la table**PARTIE 5 : Etirement**

« Etirement des adducteurs »

Matériel nécessaire: mur

Durée ~ 3 min

Répétitions 3 fois 10 secondes de chaque côté

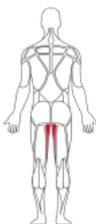
Temps de maintien de la position: 30 secondes



Etape 1 : Assis, le dos plaqué contre un mur, tendre les jambes et les écarter au maximum sans jamais atteindre le seuil de la douleur. Se grandir vers le haut.

Etape 2 : Basculer le buste vers l'avant sans à-coups en gardant le dos droit.

Etape 3 : Quitter la position progressivement.

Muscles sollicités:Simplification / Complexification:

Augmenter ou diminuer le basculement vers l'avant

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

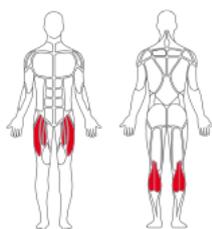
**PARTIE 2 : Endurance**  
« Montée et descente d'escalier »

Durée ~ 9 min  
Répétitions: 3 fois 2 min  
Repos: 1 minutes entre chaque répétitions



Etape 1 : Départ en position debout, tête droite.  
Etape 2 : Monter les marches.

Muscles sollicités:



Simplification (ou non présence d'escalier):  
Faire l'exercice endurance (assis-debout) de la séance 1 (fiche 5)

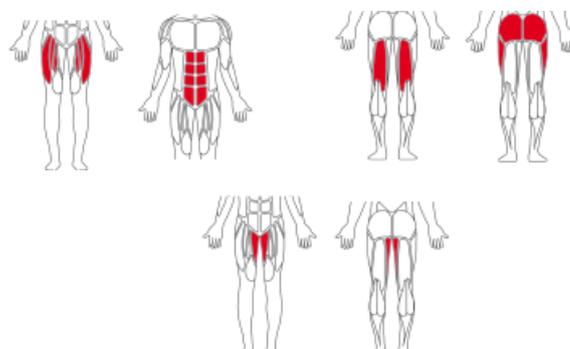
**PARTIE 3: Equilibre**  
« Balancement des jambes »  
Matériel nécessaire: mur

Durée ~ 6 min  
Répétitions 2 fois 45 secondes par jambes  
Récupération: 30 secondes entre chaque répétition

Etape 1 et 3 : Position debout, jambes écartées, pieds à plat sur le sol.  
Etape 2 : Les mains sur les hanches, lever une jambe légèrement sur le côté et dessiner des cercles avec la jambe levée. Le buste reste droit.



Muscles sollicités:



Simplification: Prendre appui au mur

**PARTIE 4 : Renforcement**

« Quadriceps »

Matériel nécessaire: chaise contre le mur

Durée ~ 7 min

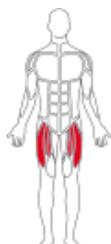
Répétitions: 3 fois 10 mouvements par jambes

Repos: 30 secondes entre chaque répétitions



Etape 1 et 3 : Assis sur la chaise, le dos contre le dossier.

Etape 2: Tendre une jambe et la maintenir soulevée quelques secondes.

Muscles sollicités:Complexification:

Lever la jambe plus haut et maintenir la position quelques secondes de plus.

**PARTIE 5 : Etirement**

« Etirement des quadriceps »

Matériel nécessaire: mur, (chaise)

Durée ~ 5 min

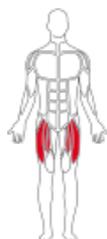
Répétitions 2 fois sur chaque jambes

Temps de maintien de la position: 20 secondes



Etapes 1 : Debout, une main posée contre un mur, tenir le pied gauche avec la main gauche, amener le talon vers le fessier, bassin en rétroversion. Expirer.

Etape 2 : Relâcher progressivement.

Muscles sollicités:Simplification:

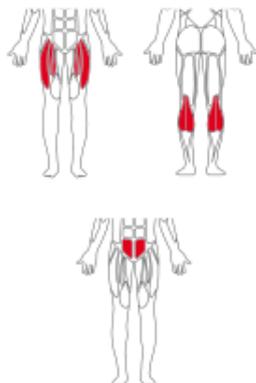
Prendre appui au mur et poser un genou sur une chaise pour exécuter le mouvement

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min**PARTIE 2 : Endurance**  
« Marche sur place »

Durée ~ 12 min  
Répétitions: 2 fois 5 min  
Repos: 2 minutes entre chaque répétitions



Etape 1 et 3 : Position debout, tête droite, regard loin devant.  
Etape 2 : Marcher en se grandissant. Les épaules sont relâchées, basses et en arrière.

Muscles sollicités:

Complexification: Augmenter la vitesse de marche sur place

**PARTIE 3: Equilibre**  
« Marche sur les talons »

Durée ~ 3 min  
Répétitions 2 fois 45 secondes  
Récupération: 15 secondes entre chaque répétition

Etape 1 : Position debout, pieds écartés largeur de hanche.  
Etape 2 : Lever les orteils et basculer son poids de corps sur les talons.  
Etape 3 : Marche alternative sur les talons.

Muscles sollicités:

Simplification: S'aider d'un mur pour avancer

**PARTIE 4 : Renforcement**

« Gainage en appui sur les coudes et les genoux »  
 Matériel nécessaire: tapis, (chaise contre un mur)

Durée ~ 6 min

Répétitions: 4 fois 15 à 30 secondes de gainage

Repos: 30 secondes entre chaque répétitions

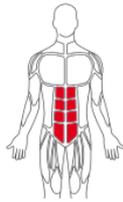


Etape 1 : Allongé sur le ventre en appui sur les avant-bras, coudes et genoux.

Etape 2 : Elévation du bassin en appui sur avant-bras, coudes mais plus les genoux.

Etape 3 et 4 : Revenir doucement en position initiale.

Muscles sollicités:



Simplification :

S'asseoir sur le bord d'une chaise, le dos droit.  
 Pencher son dos droit vers l'arrière sans toucher le dossier. Maintenir la position. Revenir doucement à la position initiale.

**PARTIE 5 : Etirement**

« Fermeture du tronc »  
 Matériel nécessaire: mur, (chaise)

Durée ~ 3 min

Répétitions 4 fois

Temps de maintien de la position: 30 secondes

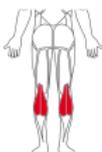


Etape 1 et 4 : Position debout, les deux pieds écartés, bras le long du corps.

Etape 2 : Basculer le tronc vers l'avant puis vers le sol, laisser pendre la tête et les bras. Descendre les mains (jambes et bras tendus).

Etape 3 : Placer les mains sur les genoux pliés, et dérouler le dos.

Muscles sollicités:



Simplification:

Prendre appui au mur pour réaliser l'étirement.

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

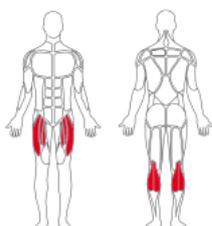
**PARTIE 2 : Endurance**  
« Montée et descente d'escalier »

Durée ~ 9 min  
Répétitions: 3 fois 2 min  
Repos: 1 minutes entre chaque répétitions



Etape 1 : Départ en position debout, tête droite.  
Etape 2 : Monter les marches.

Muscles sollicités:



Simplification (ou non présence d'escalier):  
Faire l'exercice endurance (assis-debout) de la séance 1 (fiche 5)

**PARTIE 3: Equilibre**  
« Monter sur les pointes »  
Matériel nécessaire: Mur

Durée ~ 5 min  
Répétitions 3 fois 1 minutes  
Récupération: 30 secondes entre chaque répétition



Etape 1 et 4 : Debout près d'un mur, pieds à plat, regard fixé droit devant soi.  
Etape 2 : Décoller les talons du sol. Maintenir la position aussi longtemps que possible.  
Etape 3 : Ramener les talons progressivement au sol.

Muscles sollicités:



Complexification: Réaliser l'exercice avec les bras levés vers le haut.

**PARTIE 4 : Renforcement**

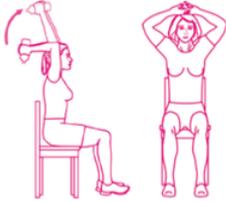
« Triceps »

Matériel nécessaire: chaise contre un mur, poids (ou bouteille d'eau)

Durée ~ 4 min

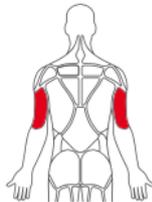
Répétitions: 3 fois 10 mouvements

Repos: 30 secondes entre chaque répétitions



Etape 1 et 3 : Assis sur une chaise, pieds à plats. Bras fléchis au-dessus de la tête. Une bouteille d'eau tenue avec les 2 mains (derrière la tête). Coudes de chaque côté de la tête.

Etape 2 : Tendre les bras au-dessus de la tête.

Muscles sollicités:Simplification :

Diminuer le poids de la bouteille

**PARTIE 5 : Etirement**

« Etirement des mollets »

Matériel nécessaire: mur

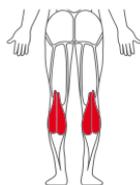
Durée ~ 5 min

Répétitions 3 fois 10 secondes par jambes



Etape 1 et 3 : Debout, mains contre le mur, jambe avant fléchit, jambe arrière tendue.

Etape 2 : Rapprocher le bassin du mur sans casser le dos (contracter le ventre).

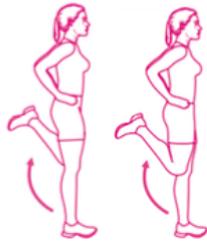
Muscles sollicités:Simplification:

Rapprocher les pieds du mur

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

**PARTIE 2 : Endurance**  
« Montée et descente d'escalier »

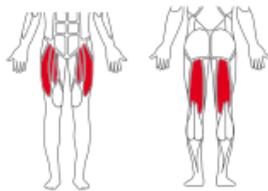
Durée ~ 9 min  
Répétitions: 3 fois 2 min  
Repos: 1 minutes entre chaque répétitions



Etape 1 et 3 : Départ position debout, regard fixé vers l'avant. Buste légèrement penché vers l'avant, mains sur la taille, pieds écartés.

Etape 2 : Relever alternativement les talons jusqu'aux fesses.

Muscles sollicités:



Simplification (ou non présence d'escalier):  
Faire l'exercice avec l'appui d'un mur.

**PARTIE 3: Equilibre**

« Le flamant rose »

Matériel nécessaire: mur ou chaise

Durée ~ 2 min  
Répétitions 1 fois de chaque coté.

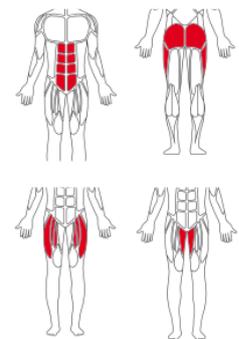


Etape 1 et 4 : Position debout près d'un mur, les deux pieds écartés, bras le long du corps.

Etape 2 : Soulever un pied et fléchir le genou. Maintenir l'équilibre pendant quelques secondes.

Etape 3 : Reposer le pied levé.

Muscles sollicités:



Complexification: Faire l'exercice les yeux fermés



**PARTIE 4 : Renforcement**

« Abdominaux (obliques): la pagaie »  
Matériel nécessaire: bâton, balais, (chaise)



Durée ~ 5 min

20 fois de chaque côté

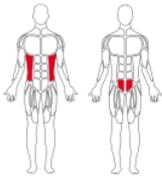
Repos 30 secondes entre chaque côté



Etape 1 et 4 : Assis au sol. Les jambes sont tendues sur le sol.

Etape 2 : Payer avec le bâton à droite. Planter l'extrémité droite du bâton à côté du pied droit.

Etape 3 : Ramener la pagaie. Tirer la pagaie jusqu'au niveau des fesses. Alternance droite et gauche pour payer.

Muscles sollicités:Simplification:

Réaliser l'exercice sur une chaise

Complexification:

Augmenter le nombre de répétition  
Utiliser un bâton lesté

**PARTIE 5 : Etirement**

« Abdominaux-dos »

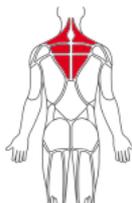
Matériel nécessaire: tapis de sol

Durée ~ 3 min

Répétitions 4 fois 30 secondes par jambes

Etape 1 et 3 : Allongée sur le dos, bras au-dessus de la tête, corps aligné, jambes tendues.

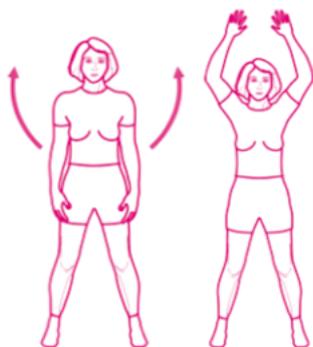
Etape 2 : Chercher à se grandir, en étirant ses bras et ses jambes dans le sens opposé.

Muscles sollicités:

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

**PARTIE 2 : Endurance**  
« Ecartement des bras »

Durée ~ 8 min  
Répétitions 5x45 secondes  
Repos 30 secondes entre chaque répétitions

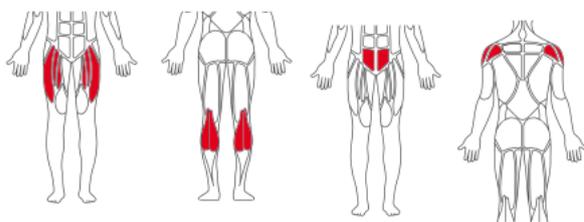


Etape 1 et 4 : Debout, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps.

Etape 2 : Elévation des bras tendus vers le haut en passant sur le côté.

Etape 3 : Abaissement des bras jusqu'aux cuisses en passant sur le côté

Muscles sollicités:



Complexification: Augmenter la vitesse et l'amplitude des bras.

Ecarter les jambes en même temps que les bras.

**PARTIE 3: Equilibre**

« Le flamant rose »

Matériel nécessaire: mur ou chaise

Durée ~ 5min  
Répétitions 3 fois de chaque coté.

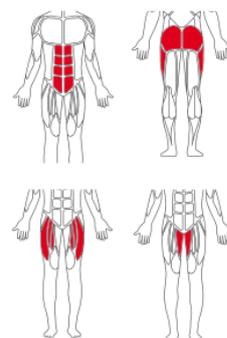


Etape 1 et 4 : Position debout près d'un mur, les deux pieds écartés, bras le long du corps.

Etape 2 : Soulever un pied et fléchir le genou. Maintenir l'équilibre pendant quelques secondes.

Etape 3 : Reposer le pied levé.

Muscles sollicités:



Complexification: Faire l'exercice les yeux fermés



**PARTIE 4 : Renforcement**

« Fessiers »

Matériel nécessaire: Tapis de sol

Durée ~ 5 min

2 fois 15 mouvements de chaque coté

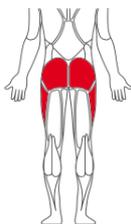
Repos 30 secondes entre chaque coté



Etape 1 et 4 : Allongé sur le coté, dos droit, ventre rentré, en appui sur une main, les deux jambes pliées et les pieds collés.

Etape 2 : Ouvrir les genoux en gardant les pieds collés.

Etape 3 : Resserer le genou, en contrôlant la descente.

Muscles sollicités:Simplification / Complexification:

Augmenter ou diminuer le nombre de répétitions

**PARTIE 5 : Etirement**

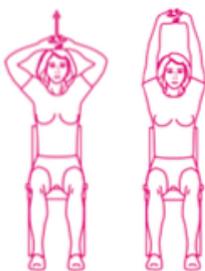
« Etirement abdominaux-dos »

Matériel nécessaire: chaise contre le mur

Durée ~ 5 min

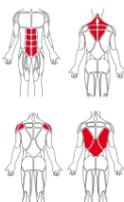
Répétitions 3 fois

Temps de maintien de la position: 30 secondes



Etape 1 et 3 : Assis sur une chaise. Bras le long du corps.

Etape 2 : Chercher à se grandir en expirant. Etirer ses bras au-dessus de la tête en gardant le dos droit.

Muscles sollicités:Complexification: Augmenter la hauteur des mains.

**PARTIE 1: Echauffement** (fiche n°3)  
durée ~ 10 min

**PARTIE 2 : Endurance**  
« Marche et montée de genoux »

Durée ~ 12 min  
Répétitions 2x5 minutes (45 secondes marches/15 secondes montée de genoux).  
Repos de 2 minutes entre chaque répétitions.



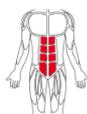
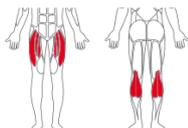
**Marche:**

Etape 1 et 3 : Position debout, tête droite, regard loin devant.  
Etape 2 : Marcher en se grandissant. Les épaules sont relâchées, basses et en arrière.

**Montées alternatives des genoux :**

Etape 1 et 3 : Debout, tête droite.  
Etape 2 : Balancement des bras. Monter les genoux au niveau du bassin.

Muscles sollicités:



**PARTIE 3: Equilibre**

« Monter sur les pointes »  
Matériel nécessaire: Mur

Durée ~ 5 min  
Répétitions 3 fois 1 minutes  
Récupération: 30 secondes entre chaque répétition



Etape 1 et 4 : Debout près d'un mur, pieds à plat, regard fixé droit devant soi.  
Etape 2 : Décoller les talons du sol. Maintenir la position aussi longtemps que possible.  
Etape 3 : Ramener les talons progressivement au sol.

Muscles sollicités:



Complexification: Réaliser l'exercice avec les bras levés vers le haut.

**PARTIE 4 : Renforcement**

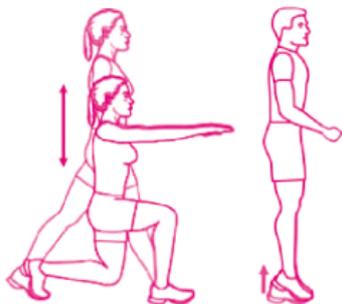
« Fentes »

Matériel nécessaire: Mur ou chaise

Durée ~ 8 min

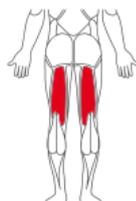
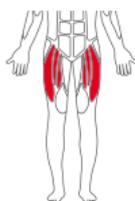
4 x 5 mouvements de chaque coté

Repos 30 secondes entre chaque coté



Etape 1,3: Debout près d'un mur, genoux légèrement fléchis.

Etape 2: Réaliser un grand pas vers l'avant puis abaisser le genou arrière vers le sol.

Muscles sollicités:Simplification / Complexification:

Augmenter ou diminuer le nombre de répétitions

**PARTIE 5 : Etirement**

« Grand fessier ischio-jambier »

Matériel nécessaire: tapis de sol

Durée ~ 5 min

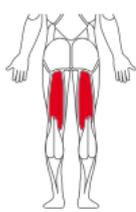
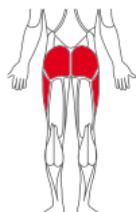
Répétitions 3 fois 10 secondes de chaque jambe

Temps de maintien de la position: 30 secondes



Etape 1 et 3 : Allongé sur le dos.

Etape 2 : Attraper un genou et le rapprocher de la poitrine. L'autre jambe reste tendue.

Muscles sollicités:Simplification:

Utiliser un élastique pour attraper le pied