

Programme SENIOR



PROGRAMME INTÉGRANT 4 AXES DE SOLLICITATIONS

→ Tous les exercices sont à réaliser avec précautions. Rapprochez-vous du corps médical en cas d'antécédents médicaux.
Attention de ne pas aller trop loin dans le mouvement..

1

Maintenir une mobilité
articulaire

2

Solliciter le système
cardio-respiratoire
(la consommation
maximale d'oxygène
diminue avec la sédentarité
et le vieillissement)

3

Conserver un capital
musculaire (le volume
musculaire diminue avec
le vieillissement) pour
conserver de la force,
principalement des membres
inférieurs

4

Travailler l'équilibre
(il diminue également
avec le vieillissement)

OBJECTIFS

- **A long terme** : maintenir son autonomie
- **A moyen terme** : être en capacité de marcher au moins 40' en continue, après 12 semaines et 2 séances par semaine

MOYENS UTILISÉS

- Exercices de renforcement musculaire avec une évolution progressive de la charge
- Travail de fractionné en marche active (temps d'efforts entrecoupés de temps de récupération sur une distance ou un temps donné) pour solliciter la consommation d'oxygène

→ LES EXERCICES DE MOBILISATION ARTICULAIRE

MON ÉCHAUFFEMENT

- A** > Activation générale marche sur place pendant **1'** (30" normal + 30" en montant un peu plus les genoux, se servir de ses bras, coordination bras-jambes)
> Exercices de mobilisation articulaire (possibilité de faire tout les exercices ou seulement certains de votre choix)
- B** Faire les exercices de renforcement musculaire + équilibre ou travail cardiorespiratoire.



Rotation des chevilles

Une jambe en appui pied à plat, l'autre jambe en appui en pointes de pieds au sol. Faire des rotations du pied autour de la cheville. Un pied puis l'autre. Répéter 6 rotations, dans un sens puis 6 rotations dans l'autre sens pour chaque pied.



Relevé de pieds

1 jambe en appui au sol. L'autre jambe levée, cuisse en dessous de l'horizontale. Relever la pointe du pied de la jambe libre et revenir à la position initiale. Répéter 6 à 8 fois pour chaque pied.



Extension de la jambe

1 jambe en appui au sol, pied à plat. L'autre jambe levée, cuisse en dessous de l'horizontale. Fixer le genou. Etendre la jambe puis la fléchir. Répéter 4 à 6 fois pour chaque jambe.



Rotation du bassin

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Mains sur les hanches. Faire des petites rotations du bassin. Répéter 4 à 6 fois dans un sens puis 4 à 6 fois dans l'autre sens.



Ouverture-fermeture des mains

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Les bras tendus devant, **coudes déverrouillés***. Poings fermés. Ouvrir progressivement la main en déployant phalange par phalange puis refermer progressivement la main phalange après phalange. Répéter le mouvement 4 à 6 fois.



Rotation des poignets

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Les bras tendus devant, coudes déverrouillés. Poings fermés. Faire 4 à 6 rotations des mains autour du poignet dans un sens puis 4 à 6 rotations dans l'autre sens.



Rotation des coudes

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Le coude droit est maintenu par la main gauche. Faire 4 à 6 rotations de l'avant-bras autour du coude dans un sens et 4 à 6 rotations dans l'autre sens. Faire de même avec l'autre bras. Coude gauche maintenu par la main droite.



Rotation des épaules

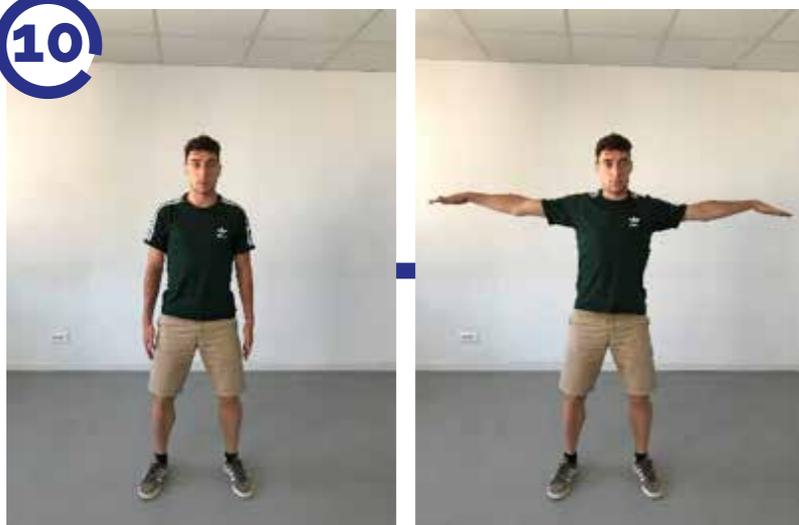
Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Les bras pendant de chaque côté du corps. Faire 4 à 6 rotations des épaules dans un sens puis 4 à 6 rotations dans l'autre sens.



Rotation des bras

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Faire 6 rotations des bras dans un sens et 6 rotations dans l'autre sens.

10



Elévation latérale des bras

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Faire 6 à 8 élévations latérales des bras en amenant les mains à hauteur des épaules.

11



Ecartés des bras

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Bras tendus devant, coudes déverrouillés, mains jointes, à hauteur d'épaules. Ecarter les bras et venir les bras en croix. Les mains restent à hauteur d'épaules. Répéter ce mouvement 6 à 8 fois.

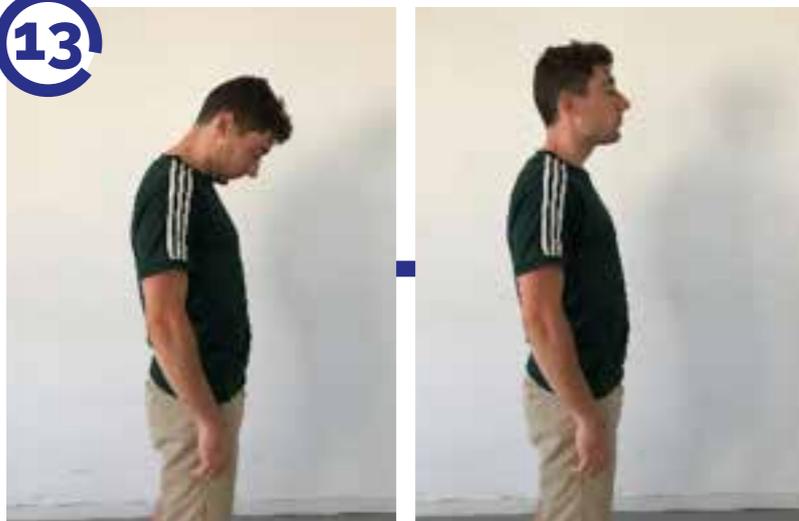
12



Flexion latérale de la tête

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Faire **lentement** 3 à 4 flexions latérales de la tête, alternativement d'un côté puis de l'autre.

13



Flexion / Extension de la tête

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Amener **lentement** le menton au sternum puis redresser la tête sans aller trop loin derrière.

14



Rotation de la tête

Debout, pieds positionnés à la largeur du bassin. Jambes légèrement fléchies et ventre rentré. Les bras pendant de chaque côté du corps. Les épaules sont basses. Tourner lentement la tête d'un côté puis de l'autre. Faire 3 à 4 répétitions.

→ SEMAINE 1 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS ET ABDOMINAUX



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAÎNEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin. Faciliter son équilibre avec un appui main.

Lever une jambe

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Récupération
1 min



ROTATION BUSTE DEBOUT

Debout, pieds écart épaules, jambes légèrement fléchies. Bras fléchis devant, à hauteur d'épaules.

Garder ventre rentré. Bassin en rétroversion. Regard à l'horizontale.

Effectuer une rotation du buste, hanche, opposée au sens de la rotation, fixée.

10
répétitions

Récupération
1 min



MONTÉE SUR POINTES DE PIED

Debout, Pieds écarts bassin, ventre rentré.

Faciliter son équilibre avec un appui main.

Décoller les talons et monter en pointes de pieds.

Revenir à la position initiale

10
répétitions

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 5 répétitions de 30 sec marche active/ 30 sec Marche facile

puis **marche facile** : 10 min

Temps total de marche = 20 min

→ SEMAINE 2 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAÎNEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin. Faciliter son équilibre avec un appui main.

Lever une jambe

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Récupération
1 min



ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS

Debout pieds écart bassin, bras le long du corps, paumes à l'intérieur, genoux légèrement fléchis, ventre rentré, regard à l'horizontal.

Effectuer des élévations latérales des bras jusqu'à mains hauteur des épaules. Revenir position initiale.

10
répétitions

Récupération
1 min



MONTÉE SUR POINTES DE PIED

Debout, Pieds écarts bassin, ventre rentré.

Faciliter son équilibre avec un appui main.

Décoller les talons et monter en pointes de pieds.

Revenir à la position initiale

10
répétitions de chaque
jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 5 répétitions de 30 sec marche active / 30 sec marche facile -

Récupération 2 min marche facile - 5 répétitions de 30 sec marche active / 30 sec marche facile

puis **marche facile** : 10 min

Temps total de marche = 27 min

→ SEMAINE 3 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS ET ABDOMINAUX



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAÎNEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 3 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin. Faciliter son équilibre avec un appui main.

Lever une jambe

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Récupération
1 min



ROTATION BUSTE DEBOUT

Debout, pieds écart épaules, jambes légèrement fléchies. Bras fléchis devant, à hauteur d'épaules.

Garder ventre rentré. Bassin en rétroversion. Regard à l'horizontale.

Effectuer une rotation du buste, hanche, opposée au sens de la rotation, fixée.

10
répétitions

Récupération
1 min



MONTÉE SUR POINTES DE PIED

Debout, Pieds écarts bassin, ventre rentré.

Peut-être réalisé avec ou sans un appui main

Décoller les talons et monter en pointes de pieds.

Revenir à la position initiale.

10
répétitions

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 6 répétitions de 30 sec marche active / 30 sec marche facile -

Récupération 2 min marche facile - 6 répétitions de 30 sec marche active / 30 sec marche facile

puis **marche facile** : 10 min

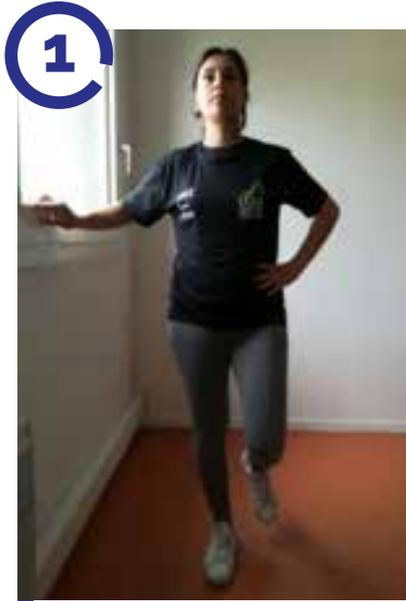
Temps total de marche = 29 min

→ SEMAINE 4 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAÎNEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 3 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin. Faciliter son équilibre avec un appui main.

Lever une jambe

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Récupération
1 min



ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS

Debout pieds écart bassin, bras le long du corps, paumes à l'intérieur, genoux légèrement fléchis, Ventre rentré, regard à l'horizontal.

Effectuer des élévations latérales des bras jusqu'à mains hauteur des épaules. Revenir position initiale.

10 répétitions

Récupération
1 min



ABDUCTION HANCHE

Debout, en appui sur une jambe.

Faciliter son équilibre avec un appui main.

Engager la jambe libre tendue latéralement et revenir à la position initiale.

10 répétitions de chaque jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 4 répétitions de 1 min marche active / 30 sec marche facile - Récupération 2 min marche facile - 4 répétitions de 1 min marche active / 30 sec marche facile

puis **marche facile** : 10 min

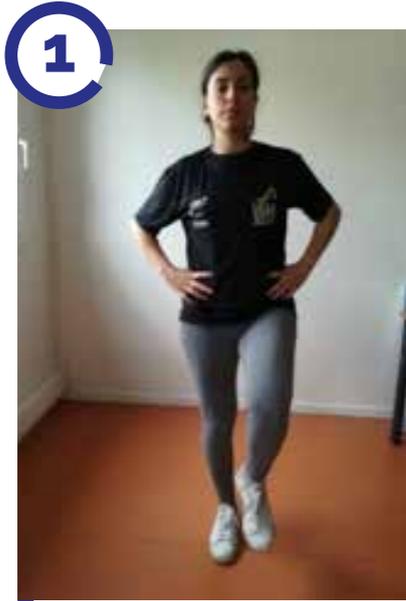
Temps total de marche = 29 min

→ SEMAINE 5 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS ET ABDOMINAUX



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAINEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.

Mains sur les hanches

Lever une jambe

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Récupération
1 min



FLEXION DE BUSTE

Debout, pieds écart épaules, jambes légèrement fléchies. Garder ventre rentré. Mains sur les hanches.

Fléchir latéralement le buste d'un côté puis de l'autre

10
répétitions

Récupération
1 min



ASSIS SUR UNE CHAISE

Assis sur une chaise, bras tendus, regard à l'horizontal.

Se lever et s'asseoir.

10
répétitions

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 4 répétitions de 2 min marche active - Récupération 2 min marche facile puis **marche facile** : 10 min

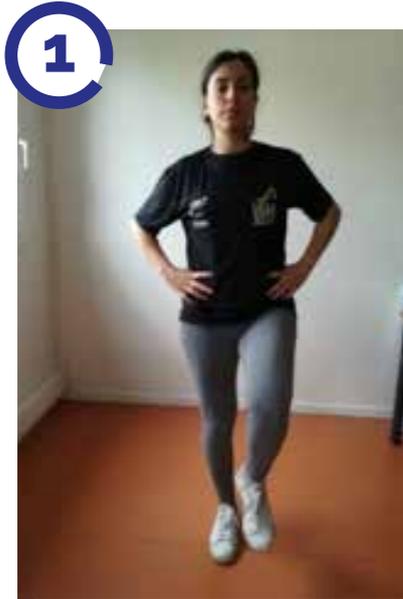
Temps total de marche = 29 min

→ SEMAINE 6 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAÎNEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.

Mains sur les hanches

Lever une jambe

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Récupération
1 min



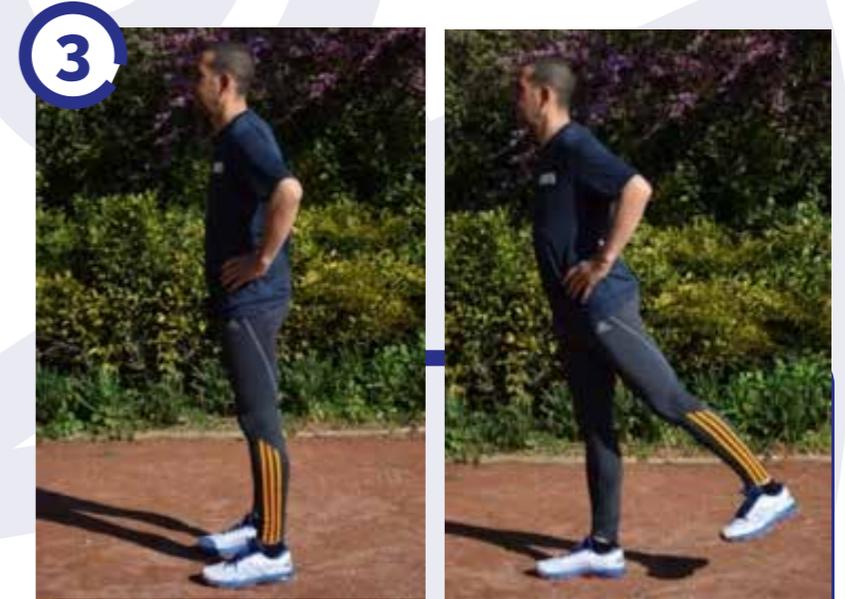
ÉLÉVATION FRONTALE DES BRAS

Debout pieds écart bassin, bras tendus devant cuisses, genoux légèrement fléchis, Ventre rentré, regard à l'horizontal. Effectuer des élévations frontales des bras jusqu'à mains hauteur des épaules.

Revenir position initiale.

10
répétitions

Récupération
1 min



EXTENSION DE HANCHE

Debout, en appui sur une jambe.

Peut-être réalisé avec ou sans un appui main

Ventre rentré. Garder épaule-bassin-cheville de la jambe d'appui aligné.

Engager la jambe libre tendue vers l'arrière et revenir à la position initiale.

10
répétitions de chaque
jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 4 répétitions de 2 min 30 marche active - Récupération 2 min marche facile puis **marche facile** : 10 min

Temps total de marche = 31 min

→ SEMAINE 7 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS ET ABDOMINAUX



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAÎNEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 3 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.

Mains sur les hanches

Lever une jambe

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 4 sec

Récupération
1 min



FLEXION DE BUSTE

Debout, pieds écart épaules, jambes légèrement fléchies. Garder ventre rentré. Mains sur les hanches.

Fléchir latéralement le buste d'un côté puis de l'autre

10
répétitions

Récupération
1 min



ASSIS SUR UNE CHAISE

Assis sur une chaise, bras tendus, regard à l'horizontal.

Se lever et s'asseoir.

10
répétitions

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 5 répétitions de 1 min marche active / 30 sec marche facile - Récupération 2 min marche facile - 5 répétitions de 1min marche active / 30 sec marche facile

marche facile : 10 min

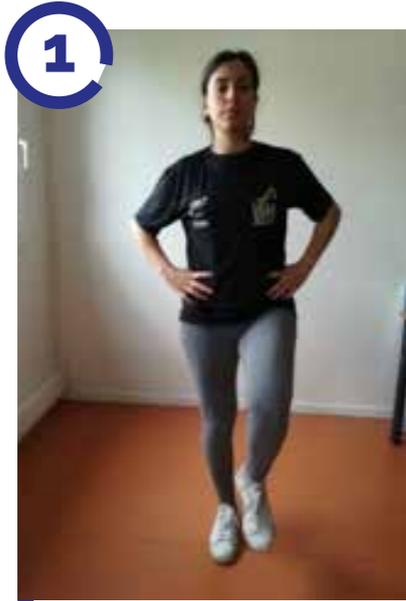
Temps total de marche = 32 min

SEMAINE 8 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAINEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 3 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.

Mains sur les hanches

Lever une jambe

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 8 sec

Récupération
1 min



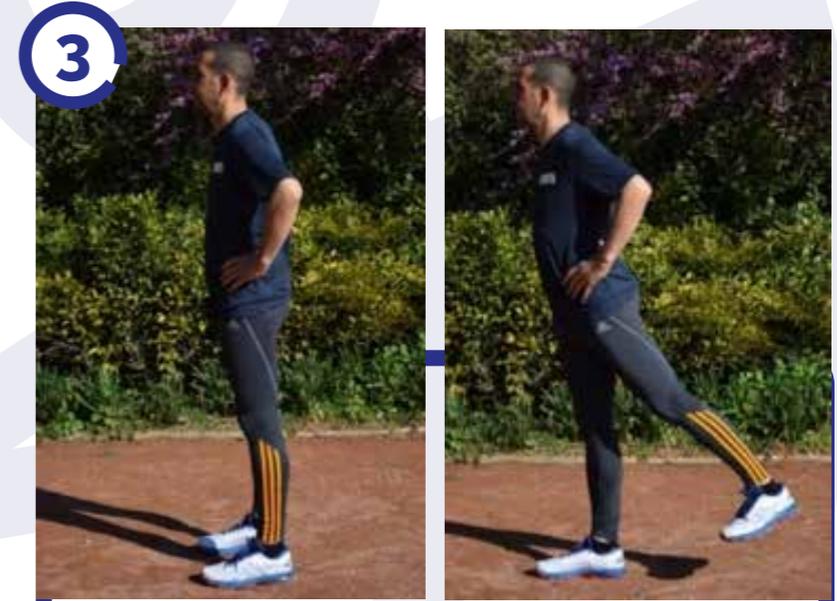
ÉLÉVATION FRONTALE DES BRAS

Debout pieds écart bassin, bras tendus devant cuisses, genoux légèrement fléchis, ventre rentré, regard à l'horizontal. Effectuer des élévations frontales des bras jusqu'à mains hauteur des épaules.

Revenir position initiale.

10
répétitions

Récupération
1 min



EXTENSION DE HANCHE

Debout, en appui sur une jambe.

Peut-être réalisé avec ou sans un appui main

Ventre rentré. Garder épaule-bassin-cheville de la jambe d'appui aligné.

Engager la jambe libre tendue vers l'arrière et revenir à la position initiale.

10
répétitions de chaque
jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi** Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

CARDIO RESPIRATOIRE

Marche facile : 5 min

puis Marche active : 6 min marche active - Récupération 2 min marche facile - 6 min

marche active **marche facile** : 12 min

Temps total de marche = 31 min

SEMAINE 9 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS ET ABDOMINAUX



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAINEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.
Mains croisés poitrine.

Lever une jambe

→ tenir 5 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 5 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 5 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 5 sec

Récupération
1 min



GAINAGE

Appui les 2 mains en bord de table,
bras tendus, mains à l'aplomb des
épaules. 2 pieds au sol, appuyés sur les
orteils.

Aligner épaules-bassin-chevilles.

Maintenir la position
30 sec

Récupération
1 min



ASSIS SUR UNE CHAISE

Assis sur une chaise, bras tendus,
regard à l'horizontal.

Se lever et s'asseoir.

10
répétitions de chaque
jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

CARDIO RESPIRATOIRE

Marche facile : 5 min

puis Marche active : 6 min marche active - Récupération 2 min marche facile - 5 min
marche active - Récupération 2 min marche facile - 4 min marche active

puis marche facile : 12 min

Temps total de marche = 35 min

SEMAINE 10 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAINEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.
Mains croisés poitrine.

Lever une jambe

→ tenir 10 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 10 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 10 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 10 sec

Récupération
1 min



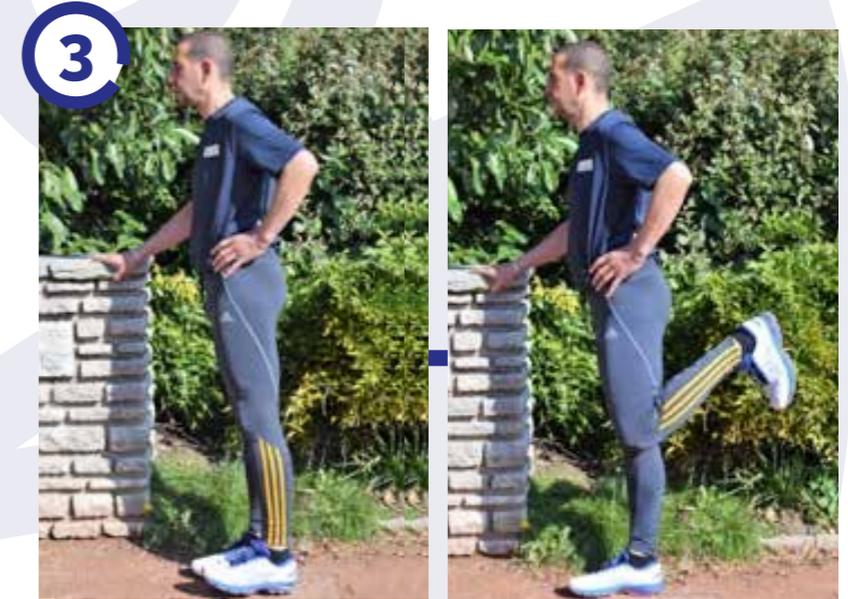
FLEXION AVANT BRAS

Debout pieds écart bassin, genoux légèrement fléchis, Ventre rentré, regard à l'horizontal. Elévations latérales des bras jusqu'à mains hauteur des épaules.

Toucher du bout des doigts les épaules puis revenir position initiale.

12
répétitions

Récupération
1 min



TALONS - FESSES

Debout, faciliter son équilibre avec un appui main. 1 jambe au sol, épaule-bassin-cheville alignés. Amener le talon de la jambe libre jusqu'à la fesse. Revenir à la position initiale.

12
répétitions de chaque
jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

CARDIO RESPIRATOIRE

Marche facile : 5 min

puis Marche active : 8 min marche active - Récupération 2 min marche facile - 8 min marche active puis marche facile : 10 min

Temps total de marche = 31 min

→ SEMAINE 11 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS ET ABDOMINAUX



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAÎNEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

1



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.

Mains croisés poitrine.

Lever une jambe

→ tenir 5 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 5 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 5 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 5 sec

Récupération
1 min

2



GAINAGE

Appui les 2 mains en bord de table, bras tendus, mains à l'aplomb des épaules. 2 pieds au sol, appuyés sur les orteils.

Aligner épaules-bassin-chevilles.

Maintenir la position
30 sec

Récupération
1 min

3



ASSIS SUR UNE CHAISE

Assis sur une chaise, bras tendus, regard à l'horizontal.

Se lever et s'asseoir.

14
répétitions de chaque
jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

→ **CARDIO RESPIRATOIRE**

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 6 répétitions de 3 min marche active - Récupération 1 min marche facile puis **marche facile** : 12 min

Temps total de marche = 38 min

SEMAINE 12 - Séance 1 **lundi**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS



UNE SÉRIE D'EXERCICES EST COMPOSÉE DE L'ENCHAINEMENT DES EXERCICES 1, 2, 3 // **RÉALISER 2 SÉRIES**
Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.

1



ÉQUILIBRE

Debout, pieds écart bassin.

Mains croisés poitrine.

Lever une jambe

→ tenir 10 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 10 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 10 sec

Changer de jambe d'appui

→ tenir 10 sec

Récupération
1 min

2



FLEXION AVANT BRAS

Debout pieds écart bassin, genoux légèrement fléchis, Ventre rentré, regard à l'horizontal. Elévations latérales des bras jusqu'à mains hauteur des épaules.

Toucher du bout des doigts les épaules puis revenir position initiale.

12
répétitions

Récupération
1 min

3



TALONS - FESSES

Debout, faciliter son équilibre avec un appui main. 1 jambe au sol, épaule-bassin-cheville alignés. Amener le talon de la jambe libre jusqu'à la fesse. Revenir à la position initiale.

12
répétitions de chaque
jambe

Récupération
2 min

Séance 2 **jeudi**

Je m'échauffe en reprenant les exercices de mobilisation articulaire.



CARDIO RESPIRATOIRE

Marche facile : 5 min

puis **Marche active** : 5 min marche active - Récupération 1 min 30 marche facile - 15 min marche active - Récupération 1 min 30 marche facile - 5 min marche active

puis **marche facile** : 10 min

Temps total de marche = 40 min