

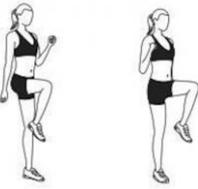
| <b>Cardio</b>     |  |                            |  |
|-------------------|--|----------------------------|--|
|                   | <b>Exercice</b>                                  | <b>Durée de l'exercice</b> | <b>Consignes</b>   |
| <b>Exercice 1</b> | <b>Marcher</b><br>(sur place ou en se déplaçant) | 1 minute                   | -Dos droit<br>- Activer les bras                                   |
| <b>Exercice 2</b> | <b>Montées de genoux l'un après l'autre</b>      | 30 secondes                | -Dos droit<br>- Activer les bras<br>- Genoux le plus haut possible |
| <b>Exercice 3</b> | <b>Talons fesses l'un après l'autre</b>          | 30 secondes                | -Dos droit<br>- Activer les bras<br>- Talons collés aux fesses     |

**Ces exercices peuvent être réalisés au choix  
Pour les plus sportifs, les petits circuits de 3 exercices**

**Pour tous ces exercices, pensez à**

**Evidemment à**

## Sport à la maison : 9

| Schéma de l'exercice  | Bras  |                     |   |
|---|---|---------------------|---|
|   | Exercice  | Durée de l'exercice | Consignes   |
|    | <b>Cercles avec les bras</b>  | 1 minute            | -Dos droit<br>-Bras tendus                        |
|    | <b>Stabiliser les bras à l'horizontal</b>   | 1 minute            | -Dos droit<br>-Bras tendus<br>-Paumes vers le sol |
|  | <b>Rassembler ses mains paume contre paume au-dessus de sa tête et les redescendre à l'horizontal</b> | 30 secondes         | -Dos droit<br>-Bras tendus<br>-Paumes vers le sol |

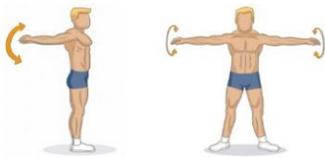
ix, notamment si vous souhaitez travailler un groupe musculaire en particulier, ces exercices pour chaque groupe musculaire peuvent être répétés une seconde fois.

Prenez soin de bien expirer pendant l'effort, et n'hésitez pas à vous hydrater!

Après le sport pour éviter les courbatures, on s'étire!

# Seniors

## Membres supérieurs

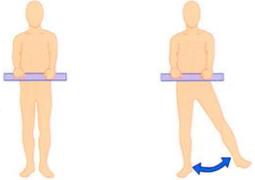
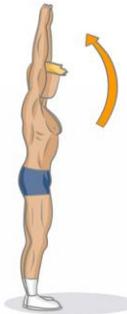
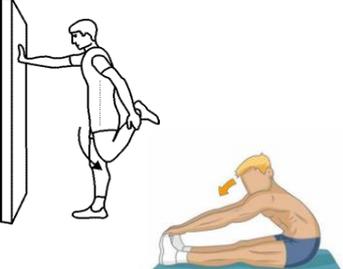
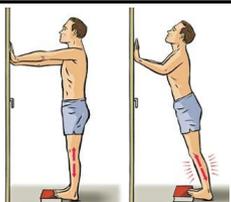
|   |  | Abdos               |   |
|---|--|---------------------|---|
| Schéma de l'exercice  | Exercice   | Durée de l'exercice | Consignes   |
|    | <p><b>Abdos le ciseau</b></p>  | 30 secondes         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dos droit</li> <li>-Allongé sur les coudes</li> <li>-Lever une jambe après l'autre</li> <li>-Ne pas gonfler le ventre</li> </ul>  |
|    | <p><b>Abdos Criss Cross</b><br/>(le coude gauche vient toucher le genou droit et vice versa) en posant les pieds au sol entre chaque</p> | 1 minute            | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dos droit</li> <li>-Jambes tendues</li> <li>-Mains au niveau de la tampe</li> <li>-Ne pas tirer sur la nuque</li> <li>-Ne pas gonfler le ventre</li> </ul>  |
|  | <p><b>Abdos touche talons</b></p>  | 30 secondes         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Allongé sur le dos</li> <li>-Décoller les omoplates du sol</li> <li>-Avec le côté de la main droite , toucher le talon droit et vice versa</li> <li>-Paumes vers le ciel</li> <li>-Dos droit</li> </ul> |

ticulier.  
ois, au contraire!

## Membres inférieurs

### Cuisses/Fessier

| Schéma de l'exercice  | Exercice                   | durée de l'exercice   | Consignes  |
|---|----------------------------|-----------------------|--|
|    | <b>Abduction de hanche</b> | 1 minute chaque jambe | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dos droit</li> <li>-Se tenir à un mur</li> <li>-Elever la jambe tendue sur le côté</li> <li>- Pointe de pied vers l'intérieur</li> </ul>   |
|    | <b>Squat avec chaise</b>   | 1 minute              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dos droit</li> <li>-Pieds largeur de bassin</li> <li>-Pousser les fesses vers l'arrière</li> <li>-Pousser dans les talons pour se relever</li> <li>- Les genoux ne dépassent pas la pointe de pied</li> <li>-Contrôler la descente pour s'asseoir doucement</li> </ul> |
|  | <b>Chaise</b>              | 30 secondes           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dos droit collé au mur</li> <li>-Jambes à 90°</li> <li>-Mains collées au mur</li> </ul>  |

| <b>Etirements</b>   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Schéma de l'exercice  | Exercice   | Consignes  | Schéma de l'exercice  |
|      | <b>Etirements des bras</b>                           | -Ne pas oublier de faire les 2 bras  |    |
|     | <b>Etirements des abdos</b>                          | -Se grandir vers le haut<br>-Puis relâcher et recommencer  |   |
|    | <b>Etirement des cuisses (ischios et quadriceps)</b> | -Dos droit sans creuser le dos<br>-Attraper son pied et tirer légèrement vers l'arrière<br>-Assis au sol<br>-Attraper ses pieds, dans l'idéal les talons |   |
|  | <b>Etirements des fessiers</b>                       | -Assis au sol<br>-Une jambe fléchi croisée par dessus l'autre<br>-Avec son coude pousser le genou vers l'extérieur                                       |  |
|  | <b>Etirements des mollets</b>                        | -Monter la pointe des pieds sur un support<br>-Laisser son poids du corps dans les talons  |  |