

VIACTIVE À LA CARTE



PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
POUR LES AÎNÉS

Production financée par

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur,
Ministère de la Famille,
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Secrétariat aux aînés

Conception et coordination de la production

Monique Dubuc, Kino-Québec,
Direction du sport, du loisir et de l'activité physique,
ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Jean-Philippe Dussault, étudiant,
Direction du sport, du loisir et de l'activité physique,
ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Mariane Martel-Thibault, Kinésiologue, B. Sc

Pierre Patry, Direction générale de la santé publique,
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Soutien à la production

Édith Dumont, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux
de Chaudière-Appalaches

Marie-Chantal Fournel, Direction de santé publique,
Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de la Montérégie-Centre

Judith Rose-Maltais, Direction de santé publique,
Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de la Capitale-Nationale

Julie Tourville, Direction de santé publique
et responsabilité populationnelle,
Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Révision linguistique

Yvette Gagnon

Photographie

Jocelyn Martel-Thibault

Conception graphique

Ministère de la Santé et des services sociaux

Montage infographique

Ministère de la Santé et des services sociaux
Pro-Actif

Montage audio

Studio SFX

Remerciements

Nous remercions M. Robert Blier, M. Ross Walsh, M^{me} Marie-Paule Beaulieu et M^{me} Renelle Nicole, qui ont contribué au projet comme modèles pour les photos. Ils ont fait preuve d'une grande patience et d'une remarquable disponibilité en expérimentant tous les exercices et en mettant à contribution leur expérience en tant qu'animateurs Viactive.

Nous remercions aussi nos groupes d'essai en Mauricie et Centre-du-Québec, en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et dans la Capitale-Nationale. Nous adressons des remerciements particuliers à M^{mes} Ingrid Fleurant, Dounia Cherradi et Nola Mercier pour leurs commentaires pertinents et leur précieuse collaboration.

Édition

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce document s'adresse exclusivement aux répondants régionaux en activité physique, aux conseillers ainsi qu'aux animateurs Viactive. Il peut être commandé en s'adressant à la Direction de santé publique régionale (<http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/recherche/>).

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019
Bibliothèque et Archives Canada, 2019

ISBN : 978-2-550-84685-7 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-88219-0 (version PDF)

Les photographies contenues dans cette publication ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés. Les personnes y apparaissant sont des figurants.

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
Section 1 : Échauffement	9
Bloc 1.1	11
Bloc 1.2	20
Section 2 : Aptitude aérobie	29
Bloc 2.1	31
Bloc 2.2	41
Bloc 2.3	50
Bloc 2.4	59
Section 3 : Équilibre	71
Bloc 3.1	73
Bloc 3.2	83
Section 4 : Renforcement musculaire	95
Bloc 4.1	97
Bloc 4.2	109
Bloc 4.3	124
Bloc 4.4	137
Section 5 : Flexibilité	153
Bloc 5.1	155
Bloc 5.2	165
Section 6 : Relaxation	175
Bloc 6.1	176
Bloc 6.2	178

INTRODUCTION

Le document *Viactive à la carte* a été conçu par des professionnels de l'activité physique dans le but d'accroître la gamme d'outils dont disposent déjà les animateurs de séances d'activité physique en groupe.

Il se divise en six sections, qui présentent chacune une composante essentielle de la condition physique à inclure dans une séance d'exercices complète : Échauffement, Aptitude aérobie, Équilibre, Renforcement musculaire, Flexibilité et Relaxation. Chaque section contient de deux à quatre blocs d'exercices, pour un total de seize.

■ UTILISATION DE VIACTIVE À LA CARTE

L'outil peut être utilisé de deux façons :

1. Les blocs peuvent être soit ajoutés aux routines Viactive existantes pour varier ou pour compléter les séances, soit utilisés pour intensifier le travail d'une composante de la condition physique.
2. Il est aussi possible de construire une toute nouvelle routine d'exercices à partir de plusieurs blocs du présent outil. Toutefois, il est important de respecter l'ordre des sections, telles qu'elles apparaissent dans les pages qui suivent, pour s'assurer d'une progression optimale tout au long de la séance.

■ OBJECTIFS

Les exercices contenus dans le présent outil favorisent le maintien d'une bonne forme physique et de l'autonomie fonctionnelle, en plus de contribuer à diminuer le risque de chute. Ils permettent également d'avoir du plaisir à garder une **vie active**.

■ NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Il est important que les participants respectent leur condition physique et leurs capacités. Pour ce faire, il est recommandé aux animateurs de montrer les exercices aux participants, dans un premier temps, selon la description qui en est faite dans le document. Ensuite, à l'aide du tableau 1, ils peuvent proposer différentes variantes, de façon à ce que chaque participant puisse augmenter ou diminuer le niveau de difficulté des exercices selon sa condition et ses capacités. Il est aussi recommandé aux animateurs d'expérimenter les variantes, en les intégrant de façon progressive, pour modifier l'intensité en douceur.

De façon générale, s'asseoir pour effectuer un exercice proposé dans la position debout permet d'en diminuer l'intensité et, inversement, se lever pour effectuer un exercice qui devrait être fait dans la position assise en augmente l'intensité. Par ailleurs, il faut mentionner que le critère d'intensité ne s'applique pas aux exercices de relaxation; cette composante n'est donc pas incluse dans le tableau qui suit.

TABLEAU 1 : VARIANTES POUR ADAPTER LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES EXERCICES

Composante d'une séance d'exercices	Façons de diminuer l'intensité des exercices	Façons d'augmenter l'intensité des exercices
Échauffement	Faire l'exercice sur place.	Faire l'exercice en marchant ou en sautillant.
Aptitude aérobie	Diminuer l'amplitude des mouvements ou ne pas faire de mouvements de bras. Diminuer la vitesse d'exécution.	Augmenter l'amplitude des mouvements ou en ajouter. Augmenter la vitesse d'exécution.
Équilibre	Prendre appui à deux mains sur le dossier d'une chaise. Conserver la position statique moins longtemps.	Prendre appui à deux doigts sur le dossier d'une chaise ou ne pas s'y appuyer. Conserver la position statique plus longtemps.
Renforcement musculaire	Diminuer le nombre de répétitions.	Ajouter une charge (ex. : tube élastique, petit poids, bouteille remplie de sable).
Flexibilité	Diminuer l'amplitude du mouvement.	Augmenter l'amplitude du mouvement.

POSITIONS DE BASE

Tous les exercices proposés peuvent être effectués en position assise ou debout. Voici, de façon détaillée, la posture à adopter pour chacune d'elles.

Exercices en position debout

La grande majorité des exercices s'effectuent en position debout. Pour bien exécuter les exercices, les participants doivent avoir :

- › la tête droite et le regard dirigé vers l'avant;
- › les épaules basses et détendues;
- › les bras allongés de chaque côté du corps;
- › les paumes des mains orientées vers les cuisses;
- › le dos bien droit et les abdominaux contractés;
- › les genoux légèrement fléchis;
- › les pieds placés à la largeur des épaules.



Exercices en position assise

Dans les sections « Renforcement musculaire » et « Flexibilité », quelques exercices doivent être exécutés en position assise. Pour les faire adéquatement, les participants sont assis au centre de leur chaise, sauf indication contraire, sans prendre appui sur le dossier, et doivent avoir :

- › la tête droite et le regard dirigé vers l'avant;
- › les épaules basses et détendues;
- › le dos droit et les abdominaux contractés;
- › les pieds appuyés sur le sol et placés à la largeur des épaules;
- › les mains sur les cuisses.

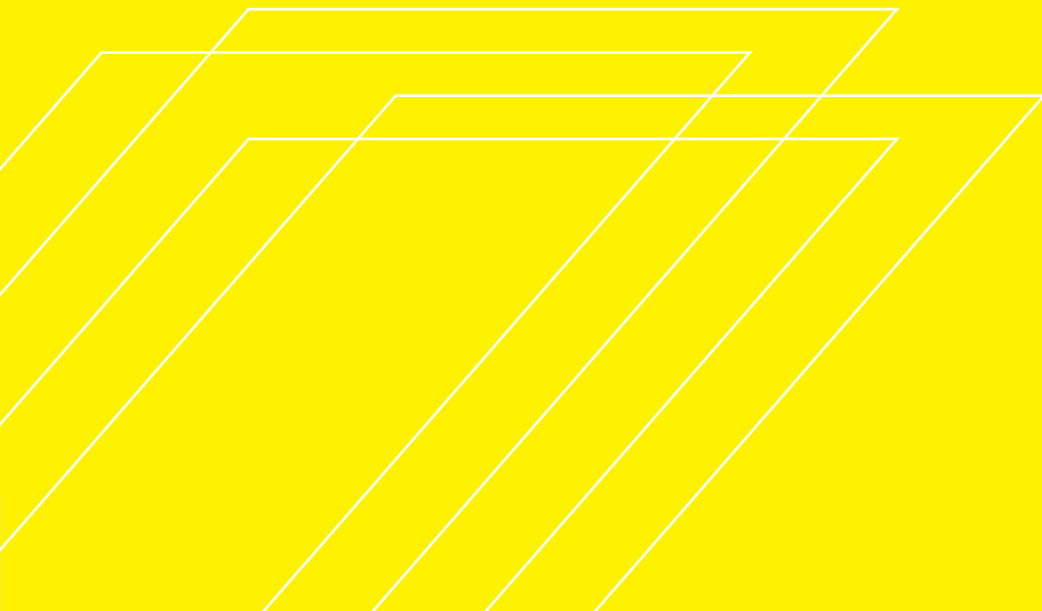


SECTION

1

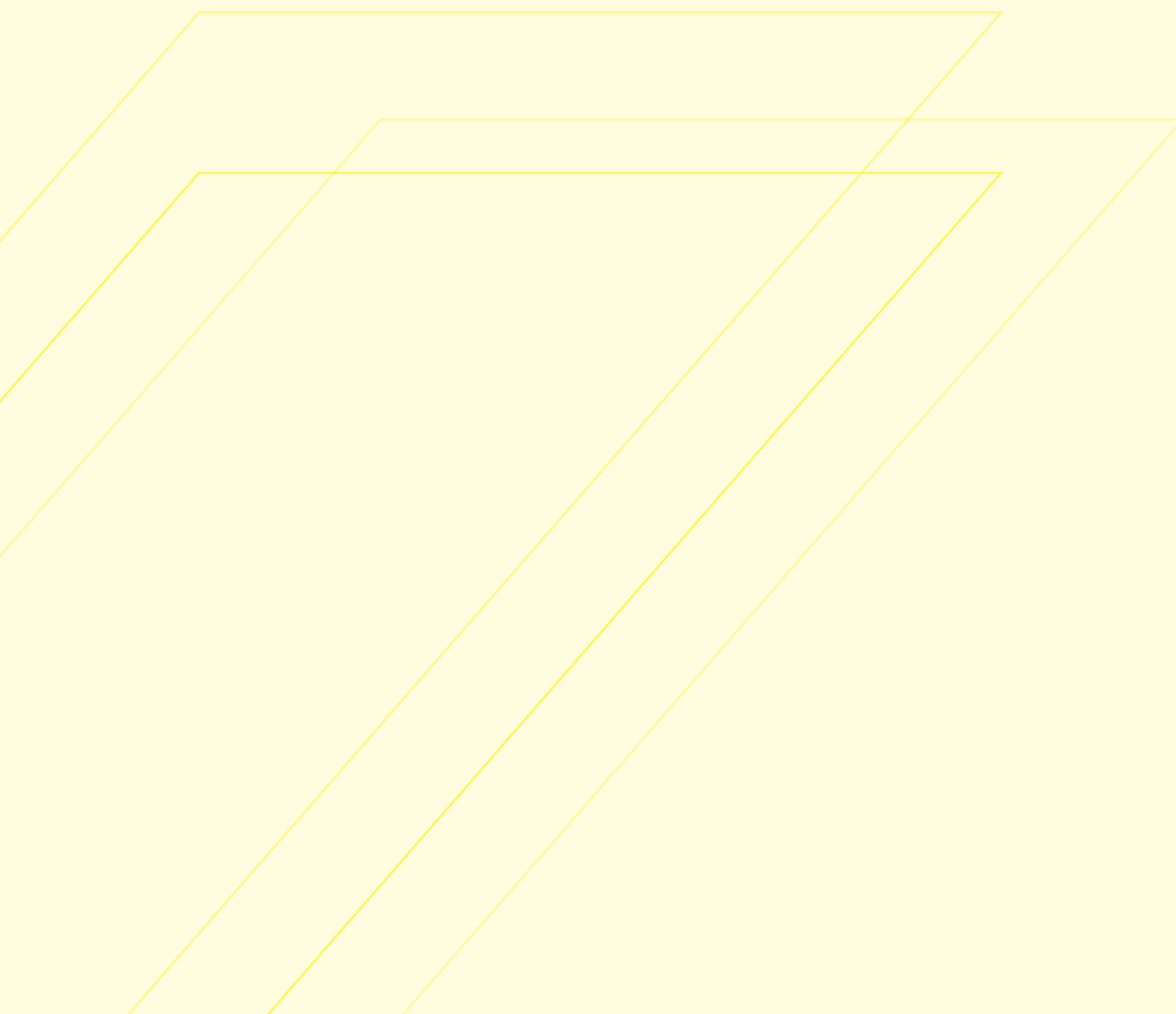
ÉCHAUFFEMENT

Les exercices de la section sur l'échauffement permettent de préparer l'organisme à l'effort en mettant progressivement le corps en éveil. Ils sont exécutés à intensité faible pour faire augmenter progressivement la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire et la température corporelle. Il est important de s'échauffer pour éviter les blessures musculaires et articulaires.



BLOC 1.1

Le premier bloc comprend huit exercices, d'une durée allant de trente secondes à une minute chacun. Ces exercices sont exécutés lentement, sans retenir sa respiration et tout en contrôlant ses mouvements.



1. LE DEMI-CERCLE

La tête penchée vers l'avant, faire un demi-cercle vers la droite en dirigeant le menton au-dessus de l'épaule droite, le ramener vers la poitrine, puis faire ensuite le mouvement vers la gauche et ramener le menton vers la poitrine. Répéter.



NOTES

2. LES RONDS

Faire des rotations vers l'arrière avec les deux épaules en même temps.



Faire ensuite des rotations vers l'avant.

NOTES

3. LA MARCHÉ DÉCOMPOSÉE

Marcher en déposant lentement le talon au sol et en déroulant le pied jusqu'à ce que les orteils touchent le sol.



NOTES

4. LA MARCHÉ TALONS ORTEILS

Marcher quelques pas sur les talons, puis quelques pas sur la pointe des pieds.
Répéter.



NOTES

5. LA TOUR DE PISE

Les mains sur les hanches, faire une légère flexion du tronc vers la droite, revenir à la verticale, puis faire une légère flexion du tronc vers la gauche et revenir à la verticale. Répéter.

› **L'exercice doit être effectué lentement, en gardant les hanches immobiles.**



NOTES

6. LE POING

Les mains devant soi, paumes vers le sol, à la hauteur des épaules. Fermer les poings, puis ouvrir les mains en étirant les doigts. Répéter.



NOTES

7. LE BASKETBALL

Les coudes fléchis et les mains tendues vers l'avant, diriger les doigts vers le sol, puis vers le plafond. Répéter.



NOTES

8. L'ARBITRE

Les bras en croix, fléchir les coudes pour diriger les mains vers la poitrine, puis revenir à la position initiale. Répéter.

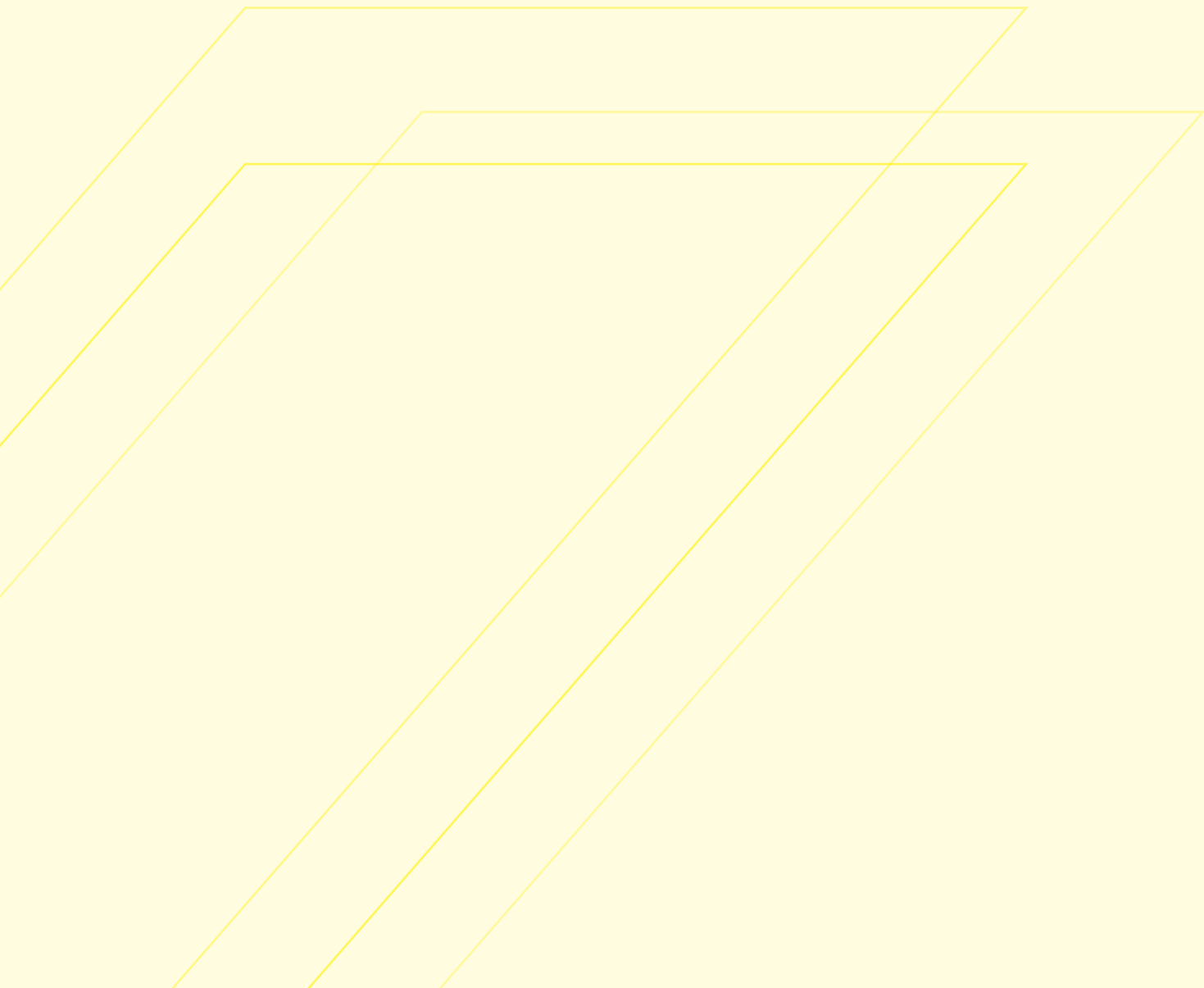
› **En tout temps, garder les bras à la hauteur des épaules.**



NOTES

BLOC 1.2

Le deuxième bloc portant sur l'échauffement comprend huit exercices, d'une durée de trente secondes à une minute chacun. Ces exercices sont exécutés lentement, sans retenir sa respiration, tout en contrôlant ses mouvements.



1. LE PEINTRE

Les mains devant soi, à la hauteur des épaules, faire des rotations avec les poignets, sans bouger les bras.



Faire ensuite l'exercice en effectuant des rotations dans l'autre sens.

NOTES

2. LA VIS

Prendre appui à deux mains sur le dossier d'une chaise puis, en équilibre sur la jambe gauche, soulever le pied droit et faire des rotations avec la cheville.



Faire ensuite l'exercice en effectuant des rotations de la cheville dans l'autre sens.

Faire, enfin, l'exercice avec la jambe gauche, en effectuant des rotations de la cheville dans un sens, puis dans l'autre.

NOTES

3. LES BATTEMENTS

Prendre appui avec la main gauche sur le dossier d'une chaise, soulever la jambe droite vers la droite, puis revenir à la position initiale sans déposer le pied au sol. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche (appui avec la main droite sur le dossier de la chaise).

NOTES

4. LES HÉLICES

Les bras en croix, faire des petites, puis des moyennes et, enfin, des grandes rotations des bras vers l'avant.

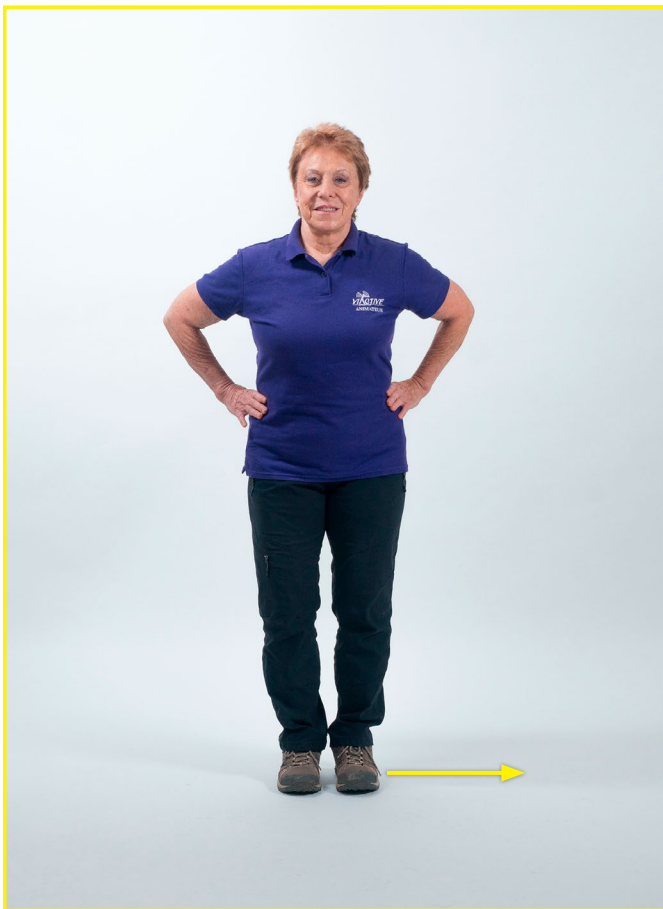


Faire ensuite l'exercice en effectuant des grandes, puis des moyennes et, enfin, des petites rotations vers l'arrière.

NOTES

5. LES PAS CHASSÉS

Les mains sur les hanches et les genoux légèrement fléchis, faire trois pas de côté vers la droite, puis trois pas vers la gauche. Répéter.



NOTES

6. LE SALUT

Allonger les bras devant soi, à la hauteur des épaules, puis les monter au-dessus de la tête et les abaisser devant soi. Répéter.



NOTES

7. LA RAQUETTE

Se placer les pieds pour qu'ils soient plus écartés que la largeur des épaules et marcher lentement sur place.



NOTES

8. LE TRIANGLE

Les bras en croix et les paumes vers le sol, pousser les deux mains le plus loin possible vers l'arrière, puis les ramener sur les côtés. Répéter.

› **En tout temps, garder le dos droit.**



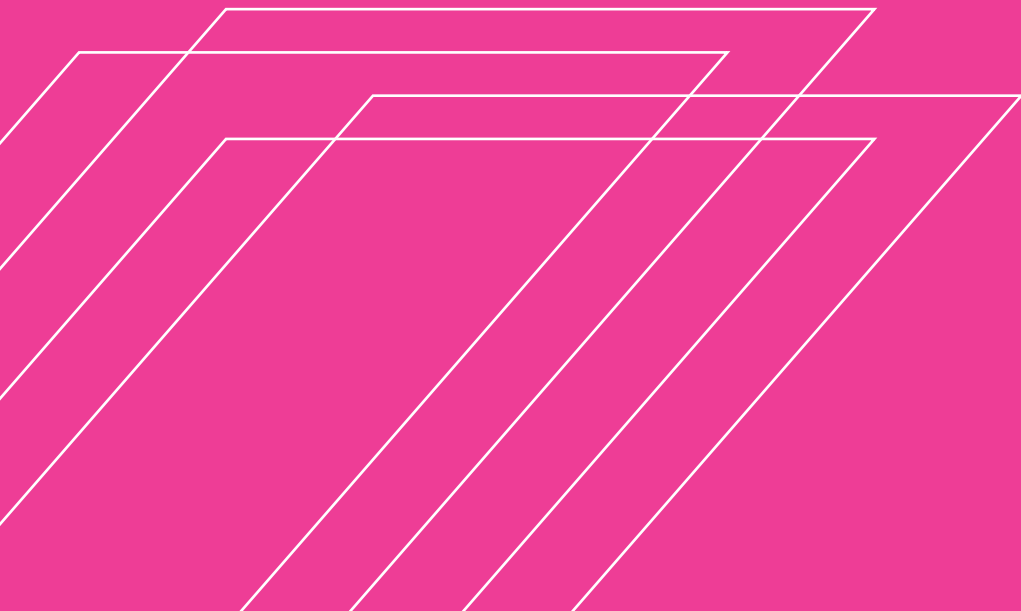
NOTES

SECTION

2

APTITUDE AÉROBIE

Les exercices de la section portant sur l'aptitude aérobie sont soutenus et sollicitent tout le corps. Ils sont d'une grande importance pour améliorer la capacité du cœur et des poumons. Ils visent à faire augmenter la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire et la température corporelle.



BLOC 2.1

Le premier bloc comprend huit exercices qui sollicitent le système cardiovasculaire, d'une durée d'une minute à une minute et demie chacun. Ces exercices doivent être faits avec dynamisme, en suivant le rythme de la musique. Toutefois, il est important que les participants respectent leurs limites. Ainsi, ils devraient demeurer en mesure de parler, malgré un léger essoufflement.

1. LA GRANDE EXPLORATION

Marcher rapidement sur place en suivant le rythme de la musique et en balançant les bras avec dynamisme dans un mouvement avant-arrière. Il est possible de faire un léger jogging.



NOTES

2. LES PAS DE CÔTÉ

Faire trois pas de côté vers la droite tout en traçant de grands cercles avec les bras, puis faire trois pas vers la gauche en traçant des cercles avec les bras dans l'autre sens. Répéter.



NOTES

3. LE PAPILLON

Lever les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules tout en soulevant les talons, puis revenir à la position de base. Répéter.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en plaçant les bras vers l'avant.



NOTES

4. LE PANTIN

Les bras en croix et les coudes fléchis à 90°, lever le genou droit sur le côté en fléchissant le tronc vers la droite et revenir à la position initiale, puis faire le même mouvement du côté gauche. Répéter.



NOTES

5. LE PATINAGE

Les coudes fléchis à 90°, allonger le bras droit vers l'arrière tout en ouvrant la jambe droite vers l'extérieur, puis revenir à la position initiale. Répéter.

› **En tout temps, le pied gauche reste immobile.**



Faire ensuite l'exercice avec le côté gauche.

Faire enfin l'exercice en allant une fois du côté droit et une fois du côté gauche.

NOTES

6. LA COURSE FOLLE

Sur place, faire de petits pas rapides pendant cinq secondes, suivis de petits pas sur la pointe des pieds pendant cinq secondes. Répéter.

› Les bras suivent la cadence, comme dans la course à pied.



NOTES

7. LA CORDE À DANSER

Sautiller sur place en faisant tourner une corde imaginaire avec les mains.



NOTES

8. LA TOUR EIFFEL

Ouvrir la jambe droite vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe droite. Ouvrir la jambe gauche vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe gauche. Répéter.



NOTES

BLOC 2.2

Le deuxième bloc sur l'aptitude aérobie comprend huit exercices qui sollicitent le système cardiovasculaire, d'une durée d'une minute à une minute trente secondes chacun. Ces exercices doivent être faits avec dynamisme, en suivant le rythme de la musique. Toutefois, il est important que les participants respectent leurs limites. Ainsi, ils devraient demeurer en mesure de parler, malgré un léger essoufflement.

1. LE CROISÉ ARRIÈRE

Croiser la jambe droite derrière la jambe gauche tout en balançant le bras droit vers l'arrière et le bras gauche vers l'avant, revenir à la position de base. Croiser la jambe gauche derrière la jambe droite tout en balançant le bras gauche vers l'arrière et le bras droit vers l'avant, et revenir à la position de base. Répéter.



NOTES

2. LA DIAGONALE

Les bras en croix, lever le genou droit vers l'avant et tourner le tronc pour toucher la cuisse droite avec la main gauche, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.

Faire enfin l'exercice en enchaînant le mouvement vers la droite et le mouvement vers la gauche.

NOTES

3. LE ROBOT

Marcher dans la salle en levant, en alternance, les jambes tendues vers l'avant. Bouger aussi les bras, en extension, en avançant le bras opposé à la jambe levée.



NOTES

4. L'ÉCHELLE

Monter dans une grande échelle imaginaire en levant le bras et le genou droits en même temps, puis revenir à la position de base, alterner avec le côté gauche et répéter.



NOTES

5. LE TALON DEVANT

Déplacer le talon gauche devant le pied droit, revenir à la position de base, puis déplacer le talon droit devant le pied gauche et revenir à la position de base. Répéter.



NOTES

6. LA BOXE TALON-FESSE

Marcher dans la salle en fléchissant les genoux pour amener les talons vers les fesses et en faisant un mouvement de boxe avec les bras.



NOTES

7. LE DISCO

Lever le bras droit vers le ciel tout en pointant de côté le pied gauche au sol et revenir à la position de base, puis faire le mouvement de l'autre côté. Répéter.



NOTES

8. LE SPRINT

Faire un léger jogging en accélérant l'allure pendant de courts intervalles.

› **Les bras suivent la cadence, comme dans la course à pied.**



NOTES

BLOC 2.3

Le troisième bloc relatif à l'aptitude aérobie comprend huit exercices cardiovasculaires effectués avec un sac de sable, d'une durée d'une à deux minutes chacun. Ces exercices doivent être faits avec dynamisme, en suivant le rythme de la musique. Toutefois, il est important que les participants respectent leurs limites. Ainsi, ils devraient demeurer en mesure de parler, malgré un léger essoufflement.

1. L'ASCENSEUR

En position debout, le sac de sable placé entre les genoux, faire de légères flexions et extensions des genoux en balançant les bras vers l'avant.

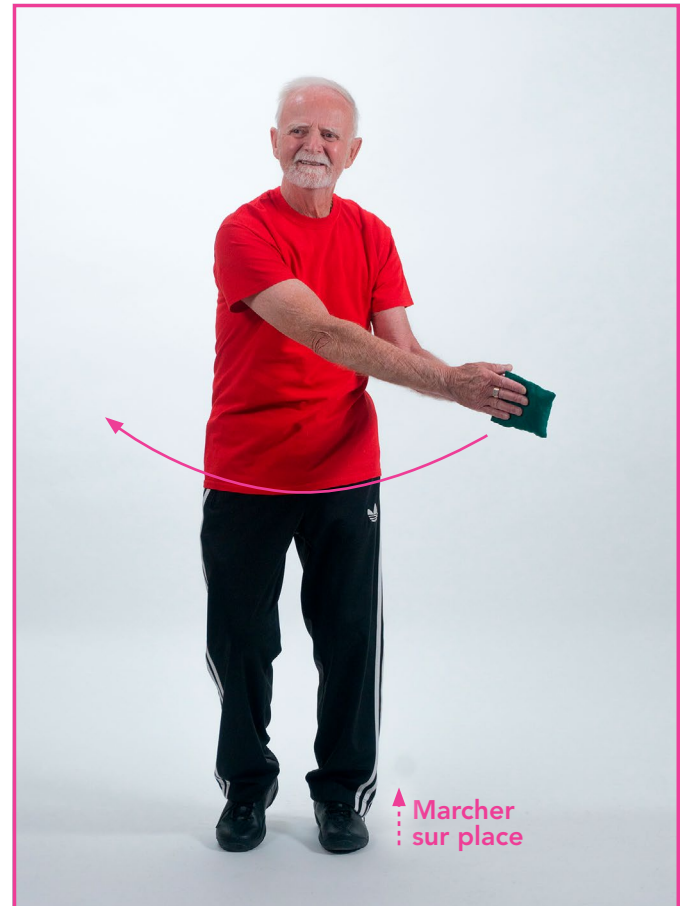


NOTES

2. LE TOURNIQUET

Tenir le sac de sable avec les deux mains et garder les bras en extension devant le nombril. Marcher sur place en tournant les épaules vers la droite, puis vers la gauche, de façon à déplacer le sac de sable de chaque côté.

› **En tout temps, les hanches et le nombril sont orientés vers l'avant.**



NOTES

3. LE FRENCH CANCAN

Tenir le sac de sable avec les deux mains devant le nombril. Lever la jambe droite en extension pour toucher le sac de sable avec le genou, revenir à la position initiale, puis faire le mouvement avec la jambe gauche. Répéter.



NOTES

4. D'ARBRE EN ARBRE

Tenir le sac de sable de la main droite, les mains sur les épaules. Avancer la jambe droite en élevant les bras au-dessus de la tête pour changer le sac de sable de main et revenir à la position de base, mais en tenant le sac de sable de la main gauche, puis faire le mouvement avec la jambe gauche tout en changeant le sac de sable de main. Répéter.



NOTES

5. LA DANSE RYTHMÉE

Tenir le sac de sable de la main gauche. Avancer le pied droit, fléchir le genou et toucher le genou droit avec le sac de sable, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.

Faire enfin l'exercice en enchaînant le mouvement vers la droite et le mouvement vers la gauche, tout en passant le sac de sable d'une main à l'autre.

NOTES

6. LE SAUT DU PAPILLON

Prendre le sac de sable dans la main droite et placer les bras en croix. Faire un petit pas de côté vers la droite avec le pied droit en élevant les bras au-dessus de la tête pour changer le sac de sable de main, puis revenir à la position initiale. Répéter.



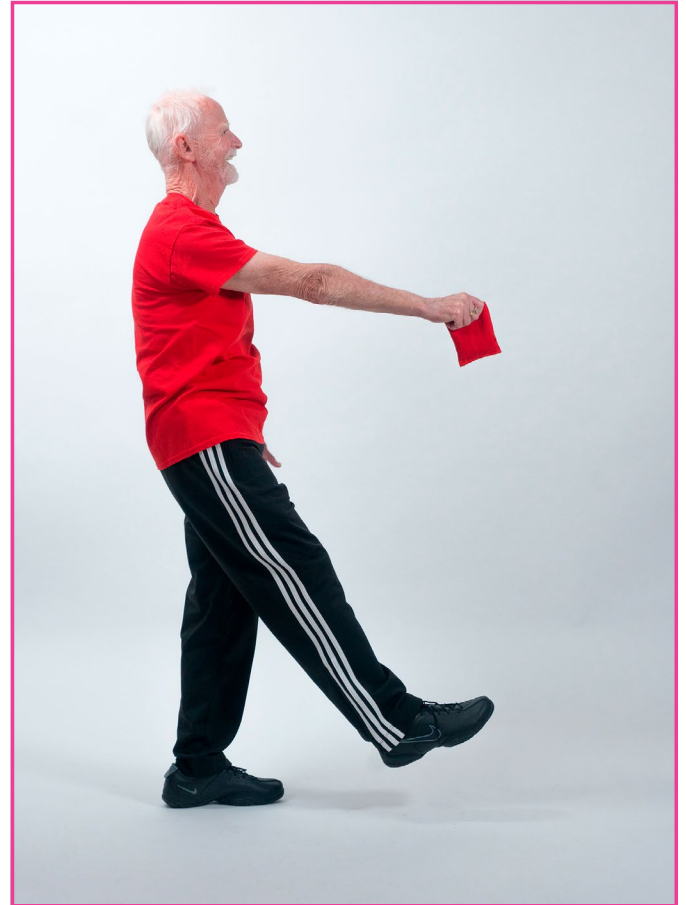
Faire ensuite l'exercice vers la gauche.

Faire, enfin, l'exercice en effectuant des plus grands pas de côté.

NOTES

7. LE PARALLÈLE

Tenir le sac de sable dans la main droite. Lever la jambe et le bras droits vers l'avant, en extension, et revenir à la position initiale en changeant le sac de sable de main, puis lever la jambe et le bras gauches, et revenir à la position initiale sans oublier de changer le sac de sable de main. Répéter.



NOTES

8. L'OISEAU

Prendre le sac de sable dans la main droite et placer les bras en croix. Ouvrir la jambe droite vers l'extérieur en fléchissant les genoux et en descendant les mains à la hauteur des genoux, changer le sac de sable de main et revenir à la position de base, puis faire le mouvement vers la gauche et revenir à la position initiale. Répéter.



NOTES

BLOC 2.4

Le quatrième et dernier bloc qui concerne l'aptitude aérobie comprend huit exercices cardiovasculaires, d'une durée d'une minute à une minute trente secondes chacun. Ces exercices doivent être faits avec dynamisme, en suivant le rythme de la musique. Toutefois, il est important que les participants respectent leurs limites. Ainsi, ils devraient demeurer en mesure de parler, malgré un léger essoufflement.

1. LE GRIMPEUR

Lever le genou gauche et le bras droit vers le plafond, puis revenir à la position de base. Lever ensuite le genou droit et le bras gauche, puis revenir à la position de base. Répéter.



NOTES

2. LA PORTE

Les bras fléchis devant soi de manière à avoir les paumes devant les yeux, ouvrir la jambe droite et le bras droit vers l'extérieur, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice du côté gauche.

Faire, enfin, l'exercice en enchaînant le mouvement vers la droite et le mouvement vers la gauche.

NOTES

3. LA MARCHÉ GENOUX HAUTS

Les mains sur les épaules, se déplacer dans la salle en levant les genoux et les bras et en ramenant les mains sur les épaules en redescendant les jambes.



NOTES

4. LE DÉPLACEMENT LATÉRAL, CROISÉ DEVANT DERRIÈRE

Les mains sur les hanches, faire un pas de côté vers la droite avec la jambe droite, croiser la jambe gauche devant et revenir à la position initiale, puis faire le mouvement de l'autre côté. Répéter.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en croisant la jambe derrière.



NOTES

5. LE BONHOMME CARNAVAL

Allonger la jambe droite en extension vers l'avant et toucher le genou droit avec la main droite, puis revenir à la position de base. Répéter.

› **En tout temps, garder le dos droit.**



Faire ensuite l'exercice du côté gauche.

Faire, enfin, l'exercice en enchaînant le mouvement du côté droit et le mouvement du côté gauche.

NOTES

6. LE PIÉTINEMENT VARIÉ

Les pieds rapprochés, piétiner lentement sur place en faisant des petits pas.

› **Varié le rythme des pas progressivement, de lent à rapide.**

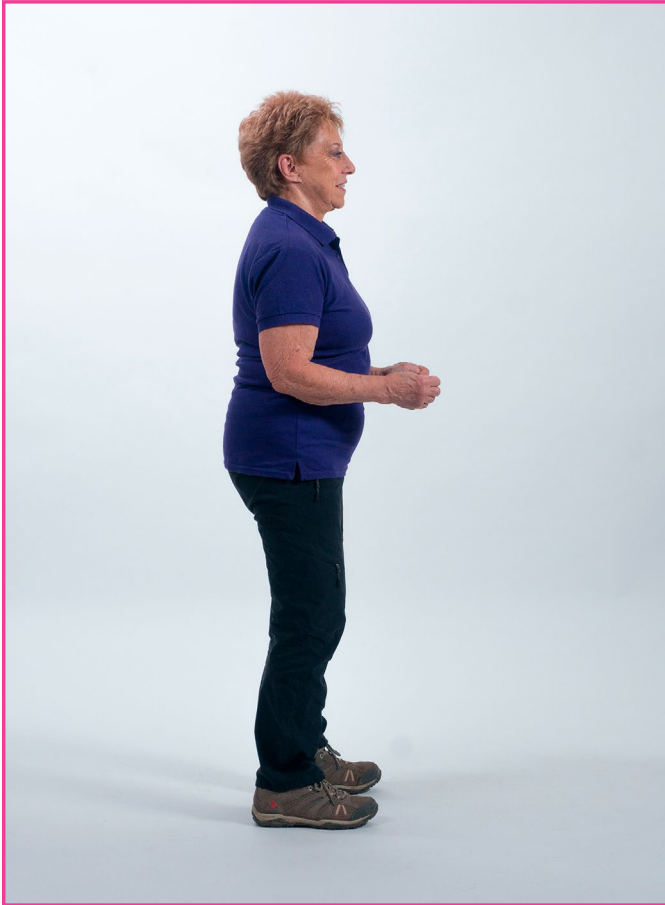


Faire ensuite l'exercice en ayant les pieds à la largeur des épaules.

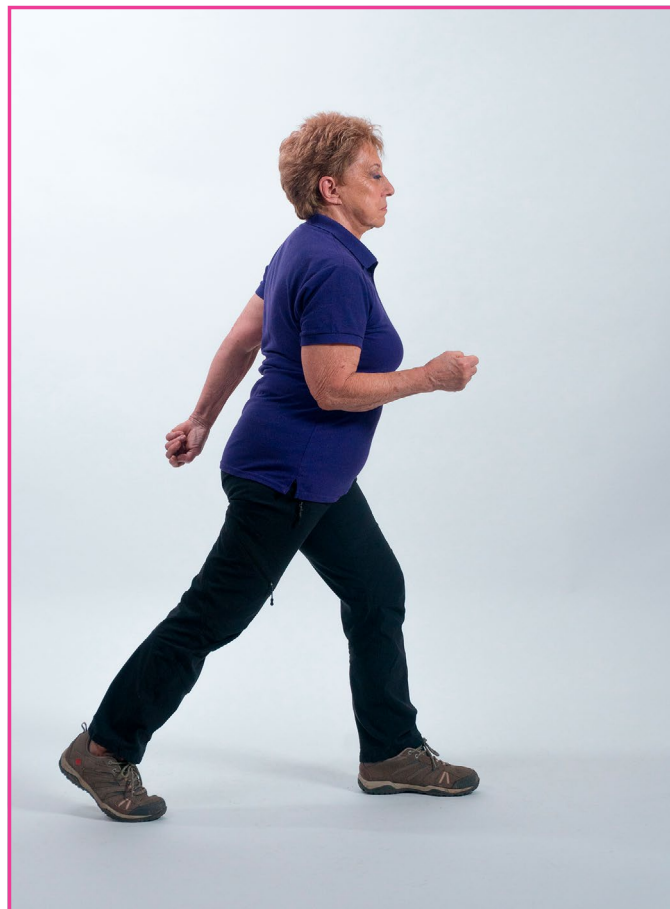


7. LE SKI DE FOND

Les coudes fléchis à 90°, allonger le bras droit et la jambe gauche vers l'arrière, puis revenir à la position initiale. Allonger ensuite le bras gauche et la jambe droite vers l'arrière, puis revenir à la position initiale. Répéter.



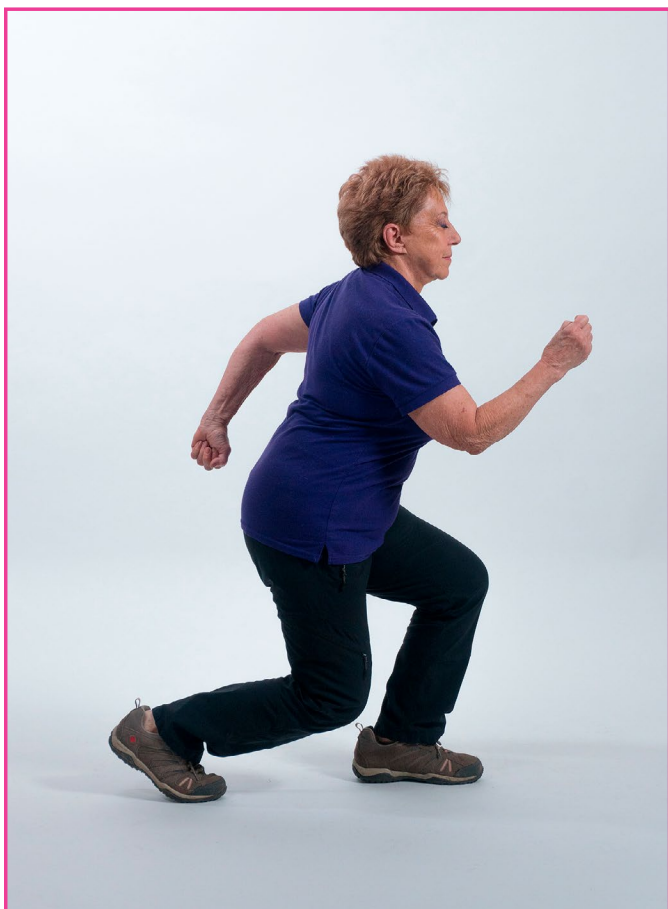
NOTES



NOTES

8. LE PETIT HOMME

Marcher dans la salle en gardant les genoux modérément fléchis et en balançant les bras.



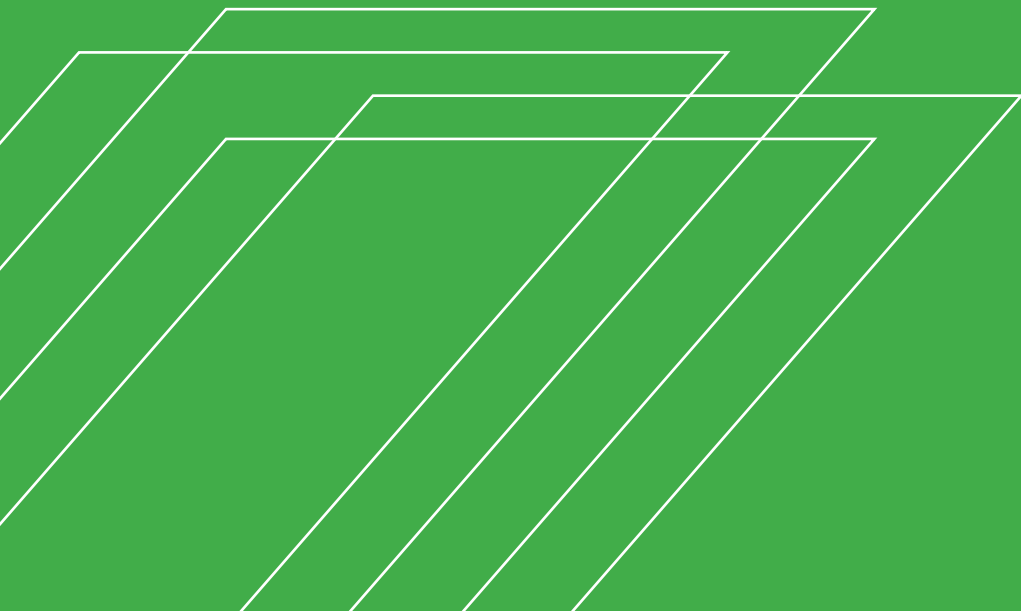
NOTES

SECTION

3

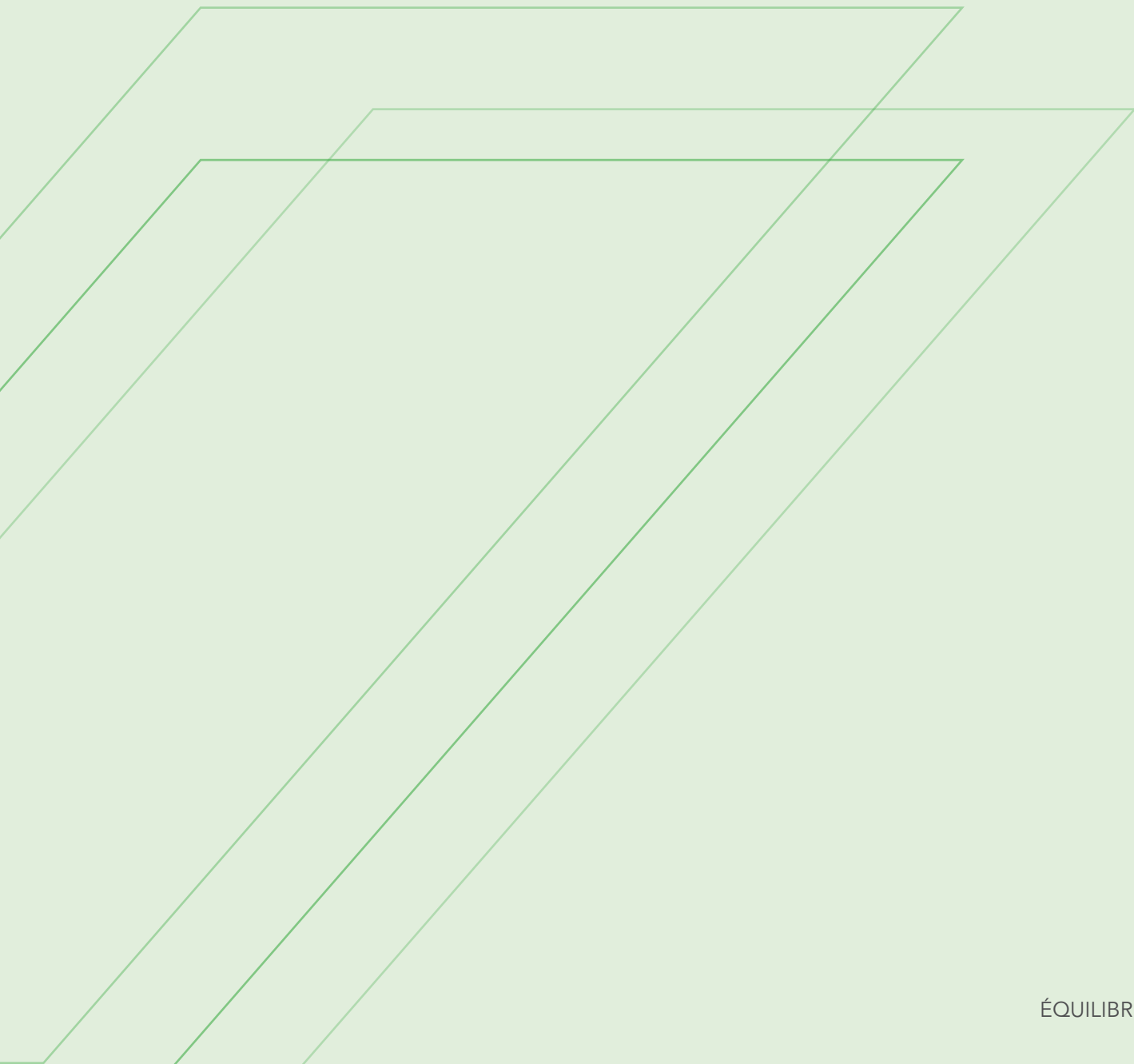
ÉQUILIBRE

Les exercices de la section sur l'équilibre permettent d'améliorer l'équilibre sur place (équilibre statique) et l'équilibre en mouvement (équilibre dynamique). Ils contribuent à diminuer les risques de chute. Ils doivent être faits avec une chaise ou près d'un mur, de façon à ce que l'on puisse s'y appuyer au besoin.



BLOC 3.1

Le premier bloc comprend huit exercices à effectuer avec un sac de sable, d'une durée d'une minute à une minute trente secondes chacun. Pour faire les exercices en position debout, les participants s'appuient sur le dossier d'une chaise. Selon leur aisance, il leur est possible soit de prendre appui avec une seule main ou avec le bout des doigts seulement, soit de ne pas prendre appui sur la chaise mais de garder la main à proximité du dossier.



1. LE TOUCHÉ

Se placer à droite de la chaise et tenir le sac de sable dans la main droite.
Lever la jambe gauche vers l'avant en fléchissant le genou à 90°, puis déposer le sac de sable sur la cuisse gauche, garder la position pendant cinq secondes et revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec la jambe droite.

NOTES

2. LE JONGLEUR

Les jambes collées et le pied gauche soulevé du sol, faire décrire un demi-cercle au sac de sable pour qu'il passe d'une main à l'autre en le suivant des yeux.



Faire ensuite l'exercice avec le pied droit soulevé du sol.

NOTES

3. LE TRANSFERT

Les pieds plus écartés que la largeur des épaules, transférer le poids du corps sur les orteils, puis revenir à la position initiale. Répéter.

- › **En tout temps, garder le dos droit et une partie des pieds en contact avec le sol.**



NOTES

Faire ensuite l'exercice en transférant le poids du corps sur les talons.



Faire, enfin, l'exercice en enchaînant le transfert du poids du corps sur les orteils et sur les talons.

NOTES

4. L'ÉQUILIBRISTE

Se poser un sac de sable sur la tête et, les bras en croix, marcher dans la salle sur un fil de fer imaginaire.



NOTES

5. LES CERCLES AUTOUR DE LA CUISSE

Lever la jambe droite vers l'avant en fléchissant le genou et faire tourner le sac de sable autour de la cuisse en le passant d'une main à l'autre.

- › Pour que l'exercice soit plus facile, on peut seulement toucher la cuisse avec le sac de sable plutôt que d'en faire le tour.



Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.

Faire, enfin, l'exercice en faisant passer le sac de sable d'une main à l'autre, dans l'autre sens en équilibre, sur la jambe gauche puis sur la jambe droite.

NOTES

6. LES ÉPAULETTES

Pieds collés, placer le sac de sable sur l'épaule droite et incliner la tête du côté droit pour rapprocher l'oreille du sac de sable, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice du côté gauche.

NOTES

7. LE LANCER

Placer le pied gauche à quelques pouces devant le pied droit, puis lancer le sac de sable vers le haut et le rattraper des deux mains. Répéter.



Faire ensuite l'exercice en inversant la position des pieds.

NOTES

8. LES CERCLES AU SOL

Déposer le sac de sable au sol et décrire des cercles autour du sac avec la pointe du pied droit.



Faire ensuite l'exercice avec le pied gauche.

NOTES

BLOC 3.2

Le deuxième bloc portant sur l'équilibre comprend huit exercices, d'une durée d'une à deux minutes chacun. Pour faire les exercices en position debout, les participants s'appuient sur le dossier d'une chaise. Selon leur aisance, il leur est possible soit de prendre appui avec une seule main ou avec le bout des doigts seulement, soit de ne pas prendre appui sur la chaise mais de garder la main à proximité du dossier. Il est important de rappeler aux participants de respecter leurs limites et d'y aller à leur rythme.

1. LA GYMNASTE

Se lever sur la pointe des pieds, lever les bras en croix, puis les amener vers l'avant tout en conservant son équilibre. Revenir à la position initiale en faisant le mouvement inverse des bras et en descendant les talons au sol. Répéter.



NOTES



NOTES

2. LE CANARD

Placer les pieds en position ouverte, talons collés, et faire lentement le signe « oui » avec la tête. Répéter.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en effectuant lentement le signe « non » avec la tête.



Faire, enfin, l'exercice en levant et en descendant les épaules (signe « je ne sais pas »).



3. LE FLAMANT

Lever lentement le pied droit vers l'arrière en fléchissant le genou et garder la position.



Faire ensuite l'exercice avec le pied gauche.

NOTES

4. LES CERCLES À UNE JAMBE

La jambe droite levée de côté, décrire des cercles avec la jambe.



Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.

Faire, enfin, l'exercice en décrivant des cercles avec une jambe, puis l'autre, dans l'autre sens.

NOTES

5. LA LIGNE

Placer le pied droit devant le pied gauche, de façon à ce que le talon du pied droit touche les orteils du pied gauche et garder la position.



Faire ensuite l'exercice en inversant la position des pieds.

NOTES

Faire, enfin, l'exercice en effectuant des clins d'œil, pour augmenter le niveau de difficulté.



NOTES

6. L'AVION

Les bras en croix, faire une légère flexion du tronc vers l'avant en levant la jambe droite vers l'arrière et garder la position pendant cinq secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

NOTES

7. LE PENDULE

Basculer légèrement le tronc vers la droite tout en levant la jambe gauche, de façon à former une diagonale du pied gauche à la tête, garder la position pendant cinq secondes et revenir à la position initiale, puis basculer de l'autre côté et revenir à la position initiale. Répéter.



NOTES

8. L'ÉQUILIBRE POINTÉ

Lever le pied droit à mi-mollet de la jambe gauche et pointer les orteils vers le plafond, puis vers le sol. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec le pied gauche.

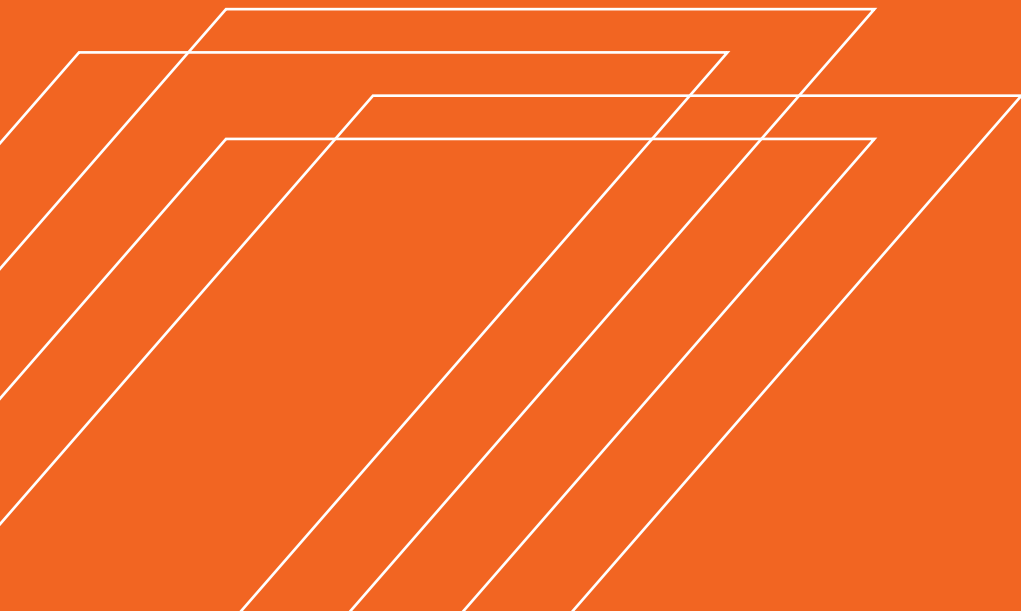
NOTES

SECTION

4

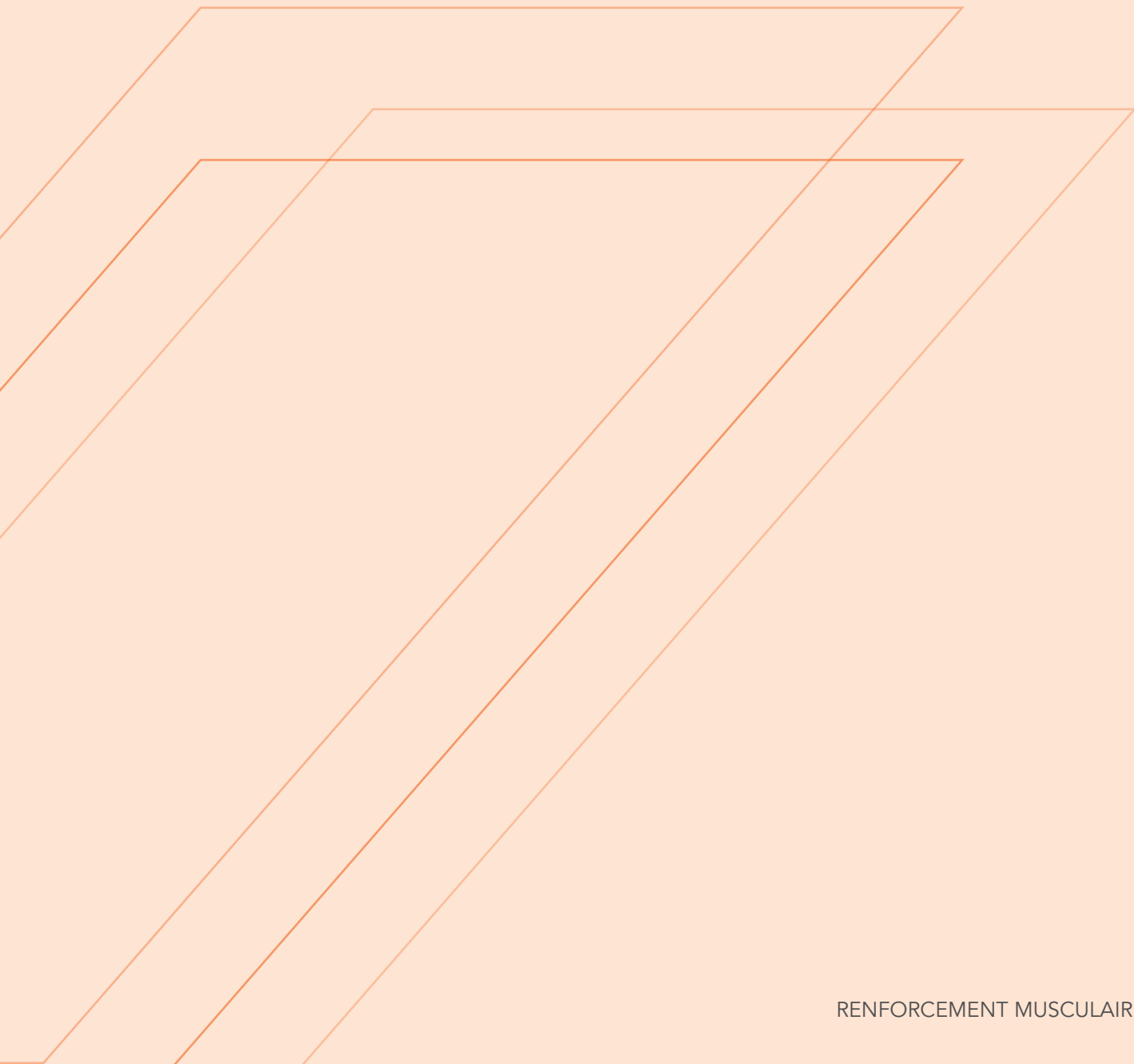
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les exercices de la section sur le renforcement musculaire se font à l'aide du poids du corps. Ils s'exécutent sous forme de répétitions. Ils permettent de renforcer les muscles et les os, d'améliorer la posture, de préserver la masse musculaire, de diminuer les risques de chute et de maintenir l'autonomie. Pour augmenter le degré de difficulté, il est possible d'effectuer les exercices en utilisant des petits poids ou des objets offrant une résistance (ex. : tube élastique).



BLOC 4.1

Le premier bloc comprend huit exercices, d'une durée d'une à deux minutes. Pour chacun des exercices, imaginer tenir des poids très lourds dans les mains, de façon à avoir une sensation de résistance. Contracter les muscles pendant trois secondes pour la première partie du mouvement et revenir à la position de base, ou à la position initiale, en relâchant les muscles pendant trois secondes. Il est important de respecter ses limites. Tout au long des exercices, s'assurer d'avoir les abdominaux contractés et de garder le dos droit.

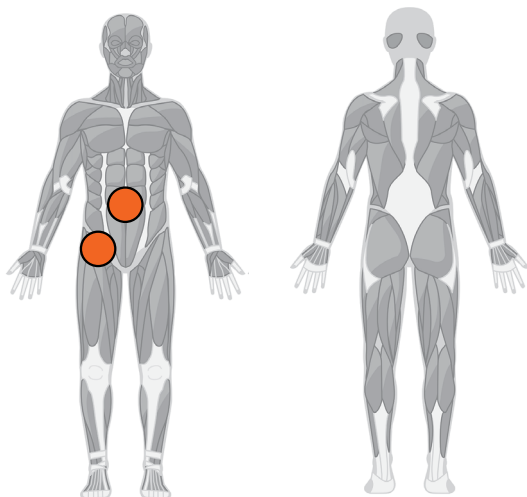


1. METTRE SES CHAUSSURES

En position assise, fléchir le genou droit pour aller toucher la cheville droite avec les deux mains et revenir à la position initiale. Répéter.



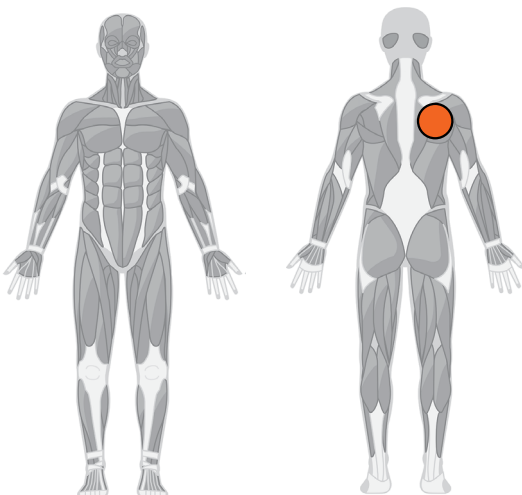
Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



NOTES

2. LE SERVEUR

En position debout, coller les coudes sur les côtés du corps et fléchir les bras à 90°, les paumes tournées vers le haut. Ouvrir les avant-bras vers l'extérieur en gardant les coudes collés au corps, puis revenir à la position initiale. Répéter.

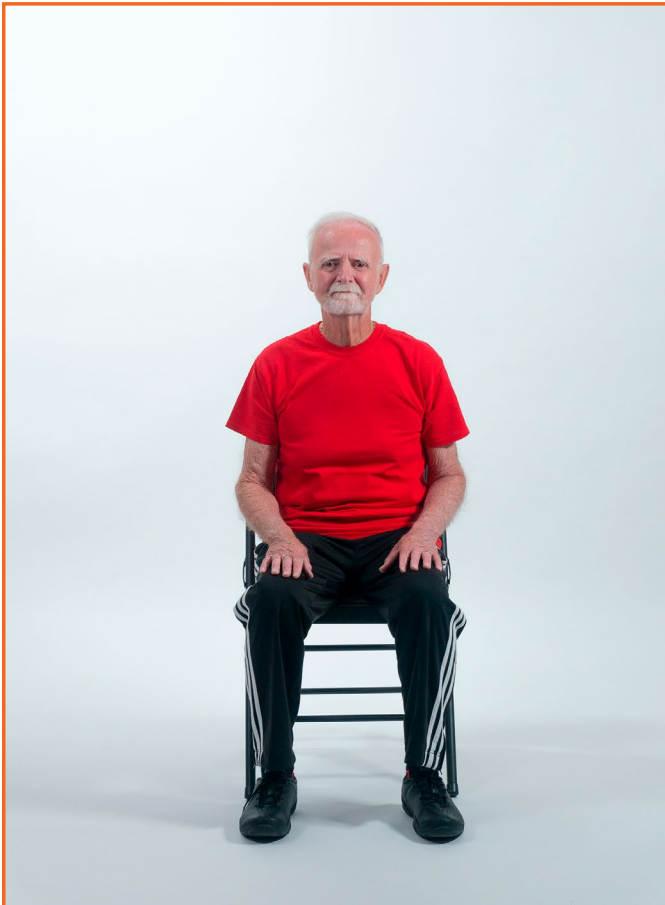


NOTES

3. LE SINGE

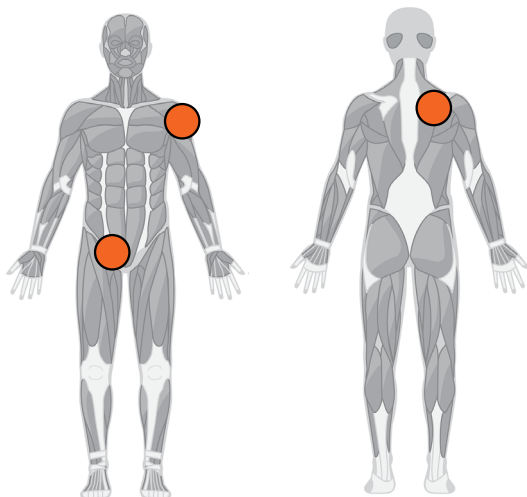
En position assise, lever le genou droit et la main droite le plus haut possible, garder la position pendant cinq secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter.

› **En tout temps, garder le dos droit.**



Faire ensuite l'exercice du côté gauche.

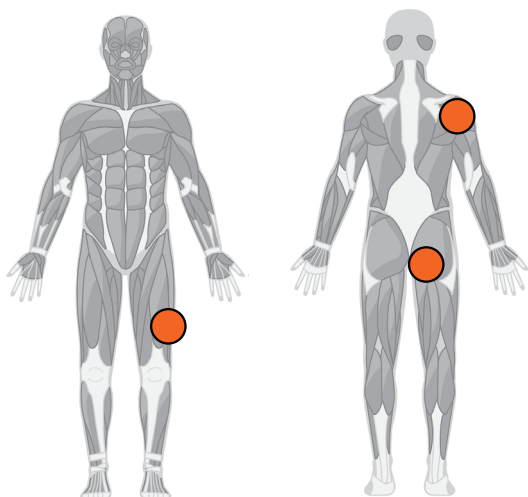
Faire, enfin, l'exercice en enchaînant le mouvement de la droite et celui de la gauche.



NOTES

4. LE SKI ALPIN

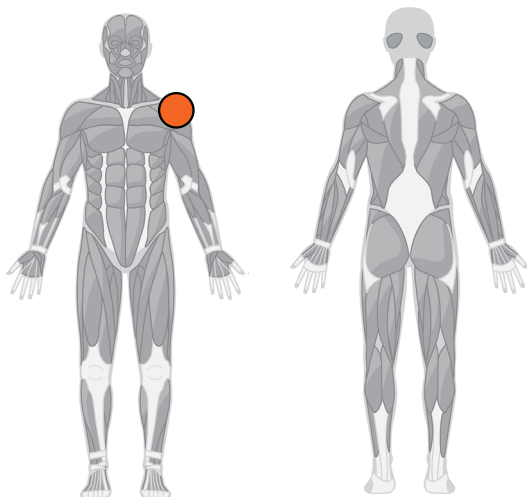
En position debout, déplacer les bras vers l'arrière tout en fléchissant les genoux, puis revenir à la position de base. Répéter.



NOTES

5. LE RENFORCEMENT DES ÉPAULES

Fléchir les coudes à 90°, les paumes orientées l'une vers l'autre, lever les coudes à la hauteur des épaules en gardant la flexion des bras et en tournant les paumes vers le sol, puis revenir à la position initiale. Répéter.



NOTES

Faire ensuite l'exercice avec le bras droit seulement.

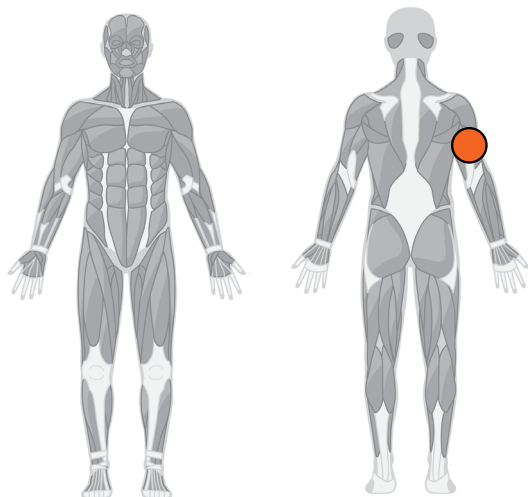


Faire, enfin, l'exercice avec le bras gauche seulement.

NOTES

6. LE COUP DE HACHE

Les bras allongés au-dessus de la tête et les mains jointes, fléchir les coudes à 90° pour amener les mains derrière la tête, puis revenir à la position initiale. Répéter.



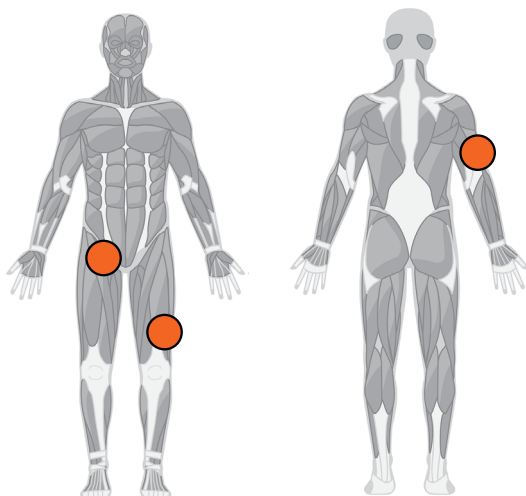
NOTES

7. LA RÉSISTANCE

La main gauche appuyée sur le dossier de la chaise, soulever la jambe droite vers l'avant en fléchissant le genou à 90°. Appuyer la main droite sur le dessus de la cuisse pour créer une résistance, garder la position pendant quinze secondes et déposer le pied au sol. Répéter.



Faire ensuite l'exercice en soulevant la jambe gauche.



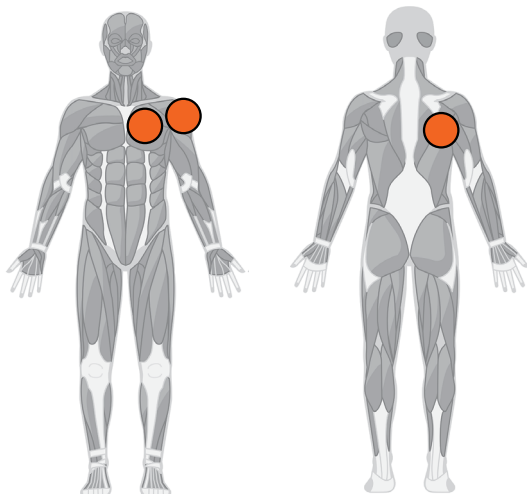
NOTES

8. LES POIDS

Fléchir les coudes devant soi de manière à avoir les paumes devant les yeux, allonger le bras droit vers le haut et le redescendre. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec le bras gauche.



NOTES

Faire l'exercice avec les deux bras en même temps.



Faire, enfin, l'exercice en enchainant le mouvement du bras droit et celui du bras gauche.

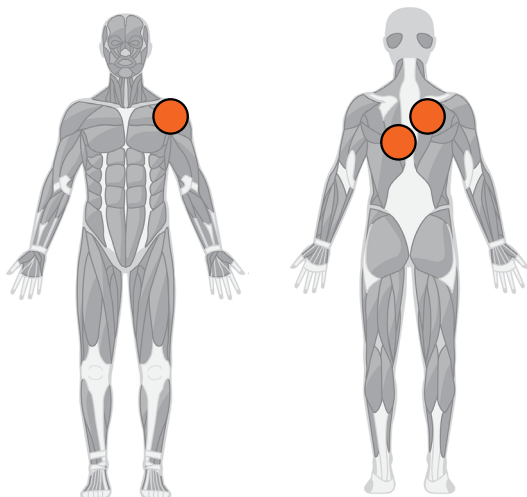
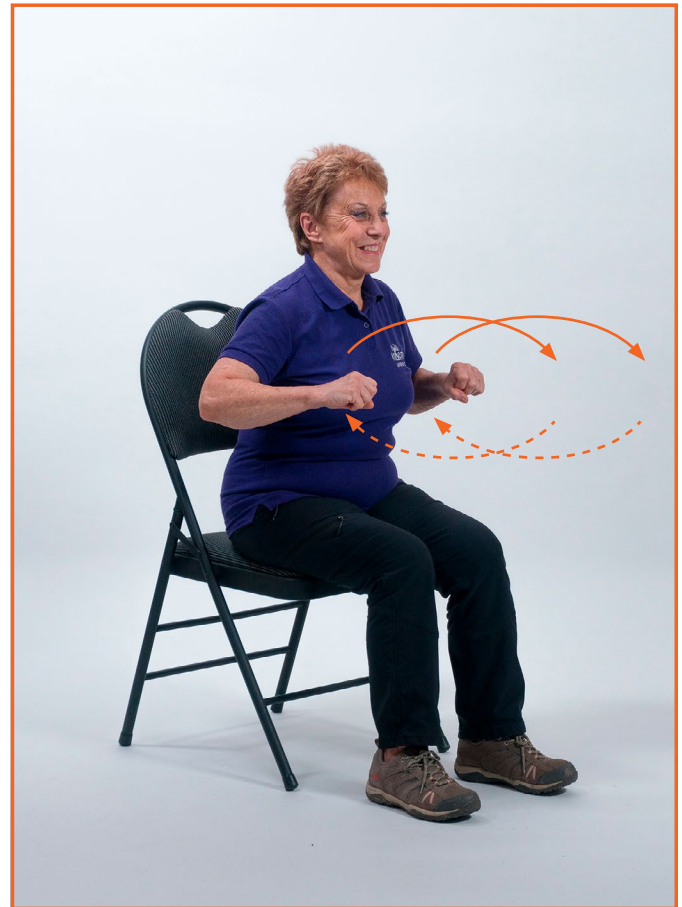
NOTES

BLOC 4.2

Le deuxième bloc relatif au renforcement musculaire comprend huit exercices, d'une durée d'une à deux minutes. Pour chacun des exercices, imaginer tenir des poids très lourds dans les mains afin d'avoir une sensation de résistance. Contracter les muscles trois secondes pour la première partie du mouvement et revenir à la position initiale en relâchant les muscles pendant trois secondes. Il est important de respecter ses limites. Tout au long des exercices, s'assurer d'avoir les abdominaux contractés et de garder le dos droit.

1. LE RAMEUR

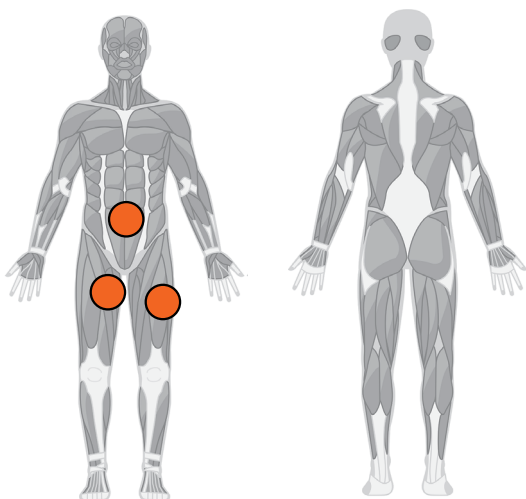
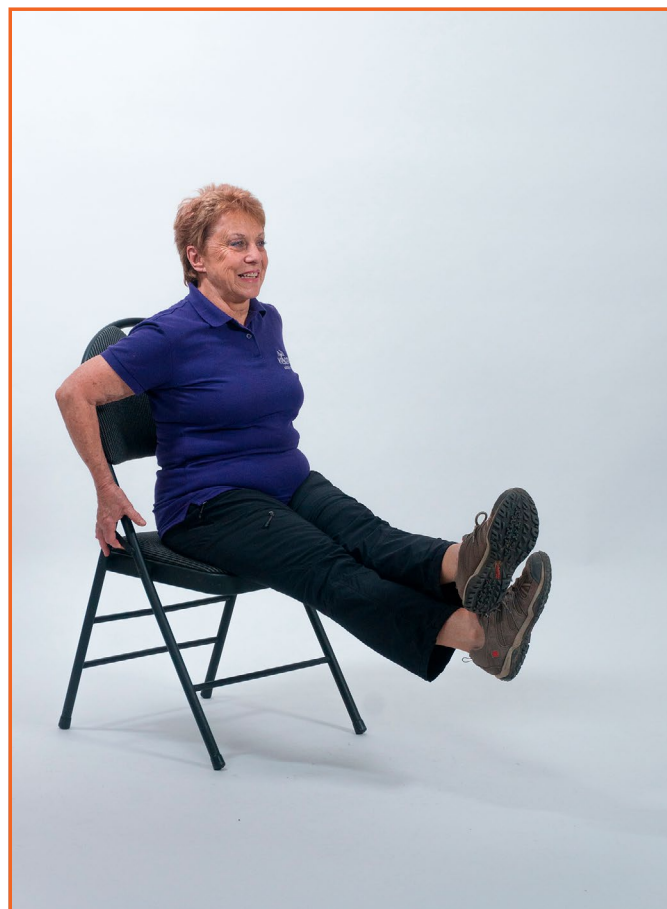
En position assise, allonger les deux bras devant soi à la hauteur de la poitrine, puis rapprocher les mains du corps en décrivant des demi-cercles, comme pour ramer.



NOTES

2. LES CISEAUX

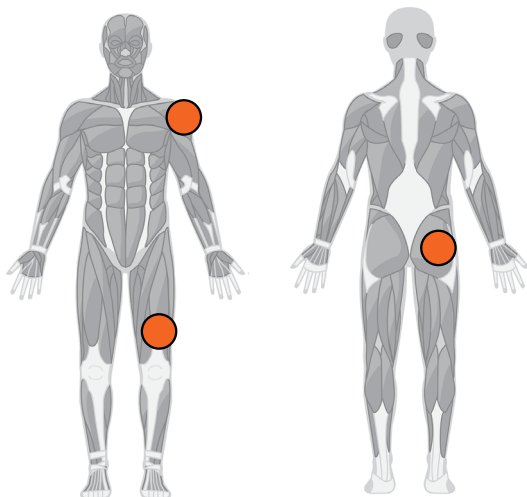
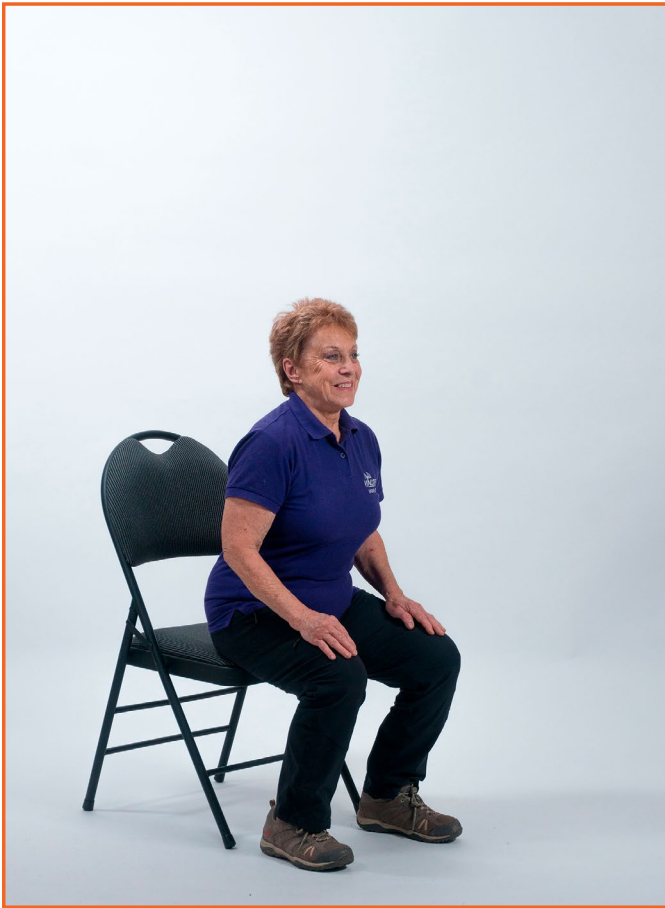
Les mains agrippées à la chaise, allonger les jambes vers l'avant, parallèlement au sol, puis les ouvrir et les croiser. Répéter.



NOTES

3. LE LEVER DU MATIN

Se lever et s'asseoir sur la chaise lentement. Répéter.



NOTES

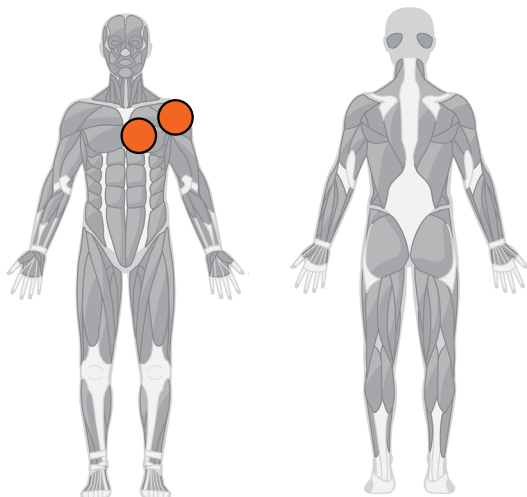
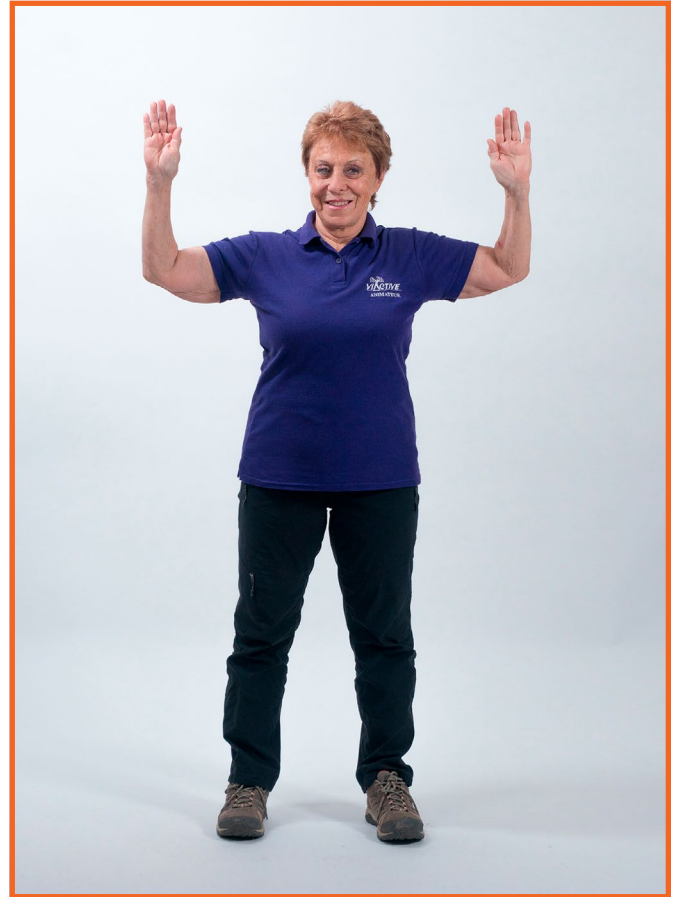
Faire l'exercice en allongeant les bras vers le plafond pendant que l'on se lève et en les descendant le long du corps pendant que l'on s'assoit.



NOTES

4. LA FENÊTRE

En position debout, les bras fléchis devant soi et les mains jointes à la hauteur du front, ouvrir et fermer les bras en gardant les coudes parallèles au sol.



NOTES

Faire ensuite l'exercice avec le bras droit seulement.

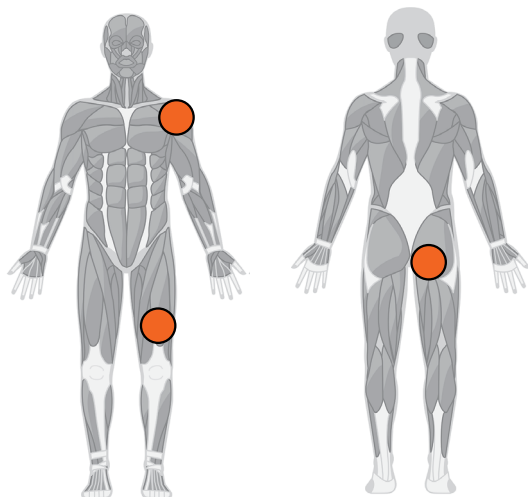


Faire, enfin, l'exercice avec le bras gauche seulement.

NOTES

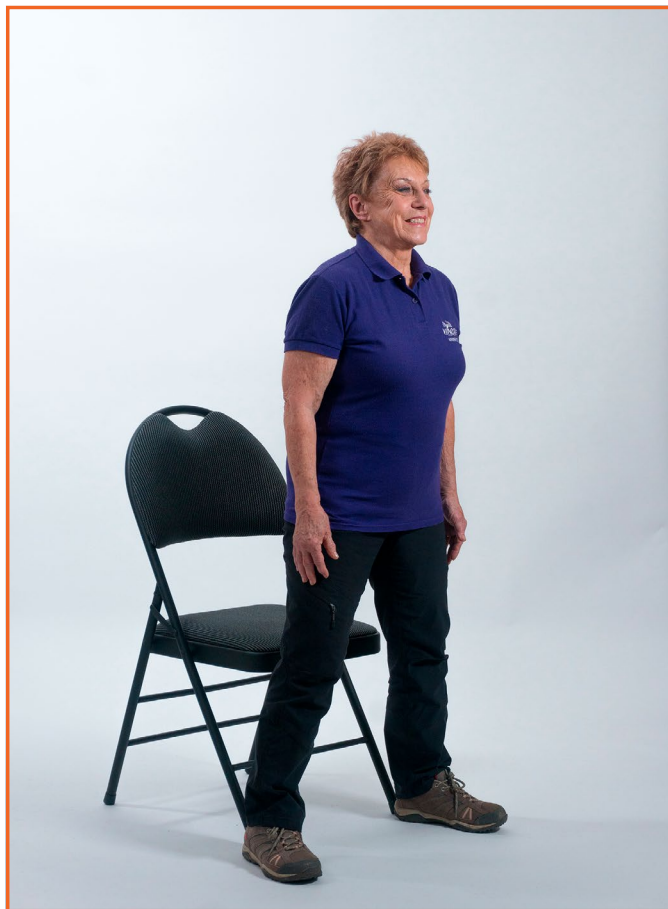
5. LA CHAISE

Devant la chaise, fléchir les genoux à environ 45° en sortant les fesses, mais sans que les genoux ne dépassent les orteils, et garder la position pendant deux secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter.



NOTES

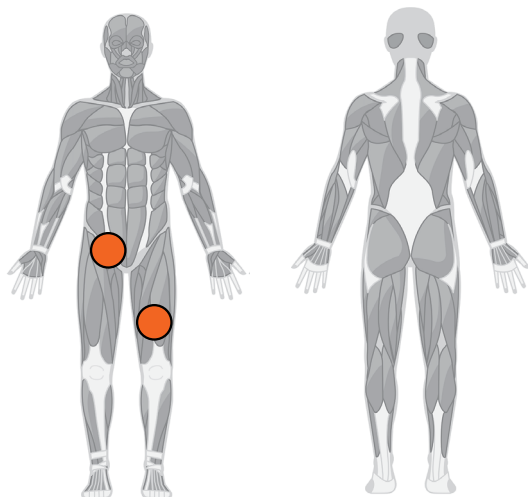
Faire ensuite l'exercice en ayant les pieds plus écartés que la largeur des épaules.



NOTES

6. LES GENOUX LEVÉS

En position assise, agripper les mains à la chaise, lever les genoux et garder la position pendant cinq secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter.



NOTES

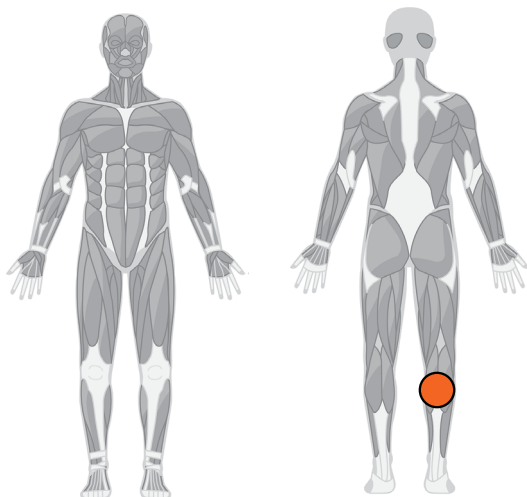
Faire ensuite l'exercice en allongeant les jambes.



NOTES

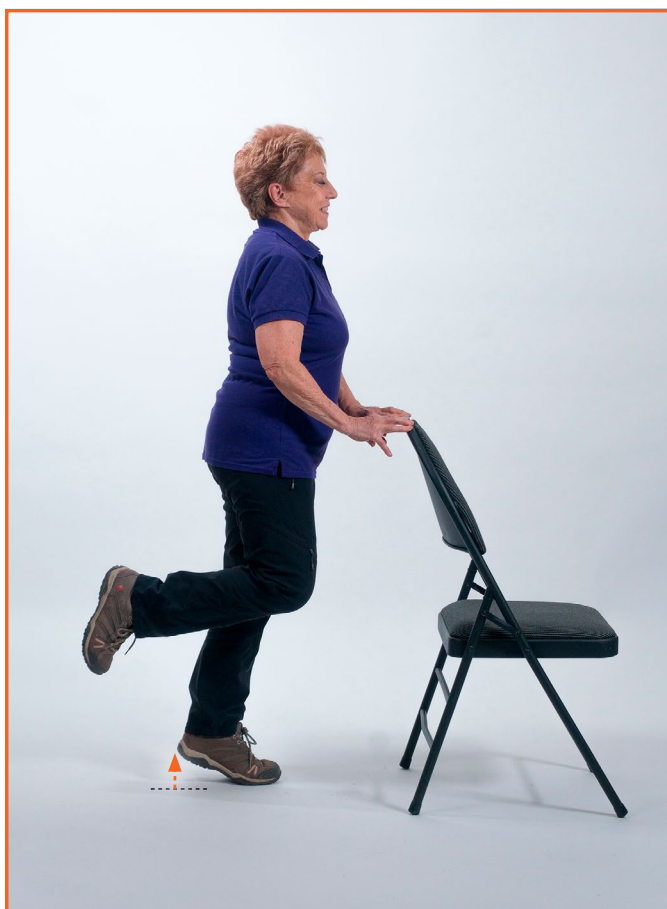
7. LA MONTÉE

En position debout, les mains appuyées sur le dossier de la chaise, soulever les talons lentement, puis revenir à la position initiale. Répéter.



NOTES

Faire ensuite l'exercice de la jambe gauche seulement, en gardant la jambe droite pliée vers l'arrière.



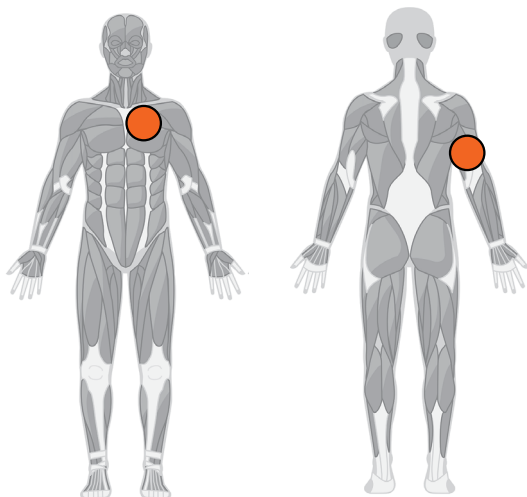
Faire, enfin, l'exercice de la jambe droite seulement, en gardant la jambe gauche pliée vers l'arrière.

NOTES

8. LES « PUSH UP » AU MUR, PRISE ÉTROITE

Les bras allongés à la hauteur de la poitrine et les mains appuyées sur un mur, les pieds et les mains étant positionnés à la largeur des épaules, fléchir les coudes pour rapprocher la poitrine du mur, puis revenir à la position initiale. Répéter.

› En tout temps, garder les bras près du corps.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en prenant appui sur la main droite seulement.



Faire, enfin, l'exercice en prenant appui sur la main gauche seulement.

NOTES

BLOC 4.3

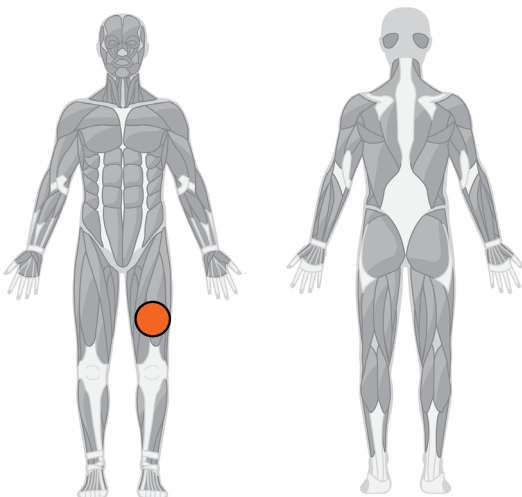
Le troisième bloc sur le renforcement musculaire comprend huit exercices, d'une durée d'une à deux minutes. Pour chacun des exercices, imaginer tenir des poids très lourds dans les mains afin d'avoir une sensation de résistance. Contracter les muscles trois secondes pour la première partie du mouvement et revenir à la position initiale en relâchant les muscles pendant trois secondes. Il est important de respecter ses limites. Tout au long des exercices, s'assurer d'avoir les abdominaux contractés et de garder le dos droit.

1. LE BALANCIER

En position assise, allonger la jambe droite vers l'avant, garder la position pendant cinq secondes et revenir à la position initiale sans que le pied touche le sol. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



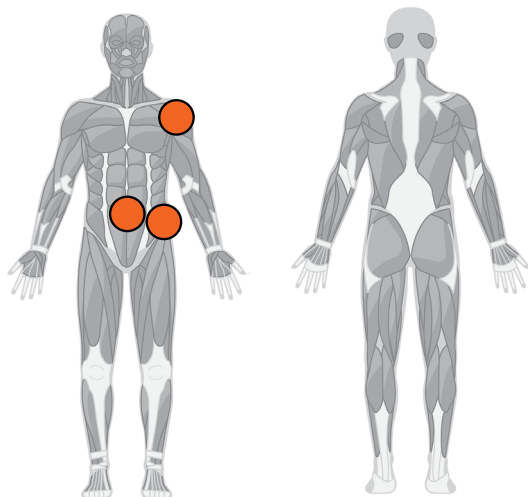
NOTES

2. LA ROTATION

Le bras droit allongé de côté, à la hauteur des épaules, et la main gauche à la taille, lever la jambe gauche et tourner le tronc pour que la main droite puisse aller toucher la jambe gauche, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.

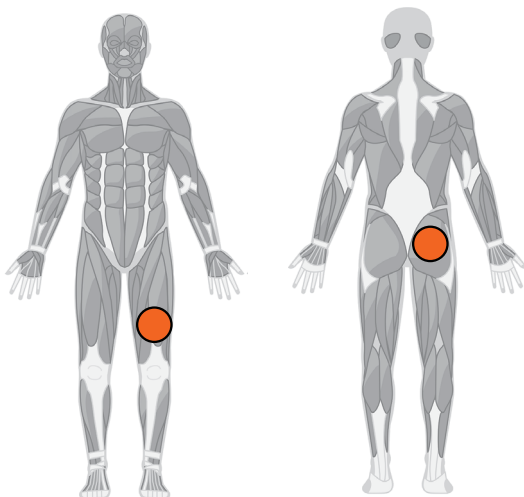


NOTES

3. LA FLEXION DU GENOU ALTERNÉE

En position debout, les pieds plus écartés que la largeur des épaules, transférer le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant le genou à environ 45° et en sortant les fesses, mais sans que les genoux ne dépassent les orteils, et revenir à la position initiale, puis transférer le poids du corps sur la jambe gauche et revenir à la position initiale. Répéter.

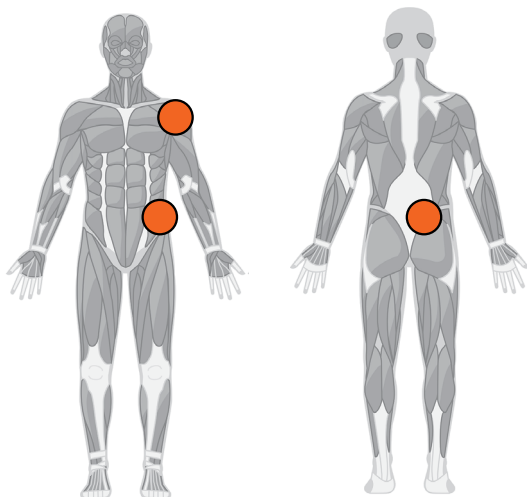
› **En tout temps, garder les pieds au sol et une légère flexion des genoux.**



NOTES

4. LE PLANEUR

Allonger les bras de côté, à la hauteur des épaules, et garder la position.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en fléchissant le tronc vers la droite.

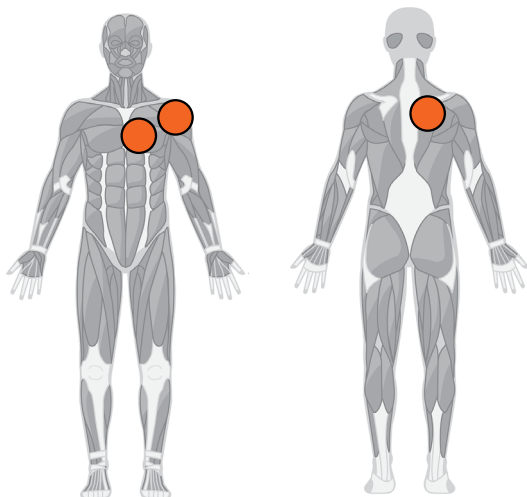


Faire, enfin, l'exercice en fléchissant le tronc vers la gauche.

NOTES

5. LE 8 À L'INFINI

Allonger les bras devant soi et décrire des « 8 » à l'horizontale, comme le signe de l'infini.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en créant un effet miroir entre les deux bras.



NOTES

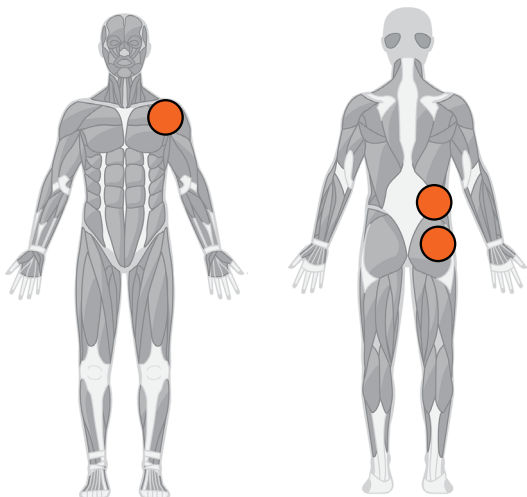
6. L'ACROBATE

La main droite appuyée sur le dossier de la chaise, le bras gauche allongé devant soi à la hauteur des épaules et la jambe droite légèrement levée vers l'arrière, décrire des cercles, avec la jambe et le bras allongés.



Faire ensuite l'exercice en inversant la position des bras et des jambes.

Faire, enfin, l'exercice en décrivant des cercles dans l'autre sens, dans une position puis dans l'autre.

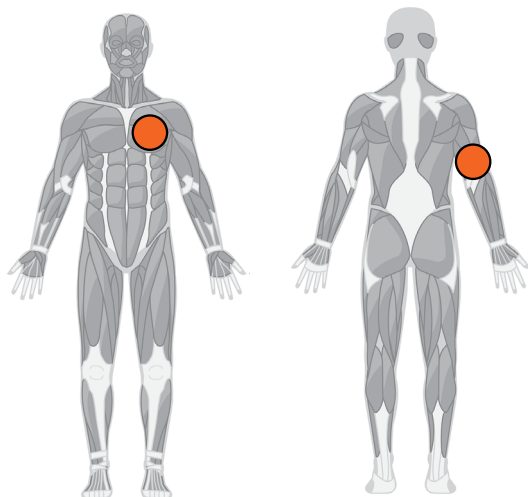


NOTES

7. LES «PUSH-UP» AU MUR, PRISE LARGE

Les bras allongés à la hauteur de la poitrine et les mains appuyées sur un mur, les pieds et les mains étant positionnées légèrement à l'extérieur par rapport aux épaules, fléchir les coudes pour approcher la poitrine du mur, puis revenir à la position initiale. Répéter.

› **En tout temps, garder les coudes à la hauteur de la poitrine.**



NOTES

Faire ensuite l'exercice en prenant appui sur la jambe droite seulement.



Faire, enfin, l'exercice en prenant appui sur la jambe gauche seulement.

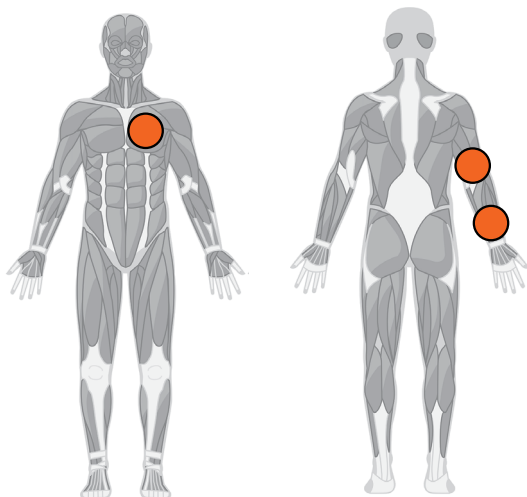
NOTES

8. LA POUSSÉE

Placé face à un mur, à distance d'un grand pas, avancer la jambe droite, appuyer les mains au mur, les coudes légèrement fléchis et pousser sur le mur avec les mains pendant cinq secondes, puis relâcher la pression. Répéter.



Faire ensuite l'exercice en inversant la position des pieds.



NOTES

BLOC 4.4

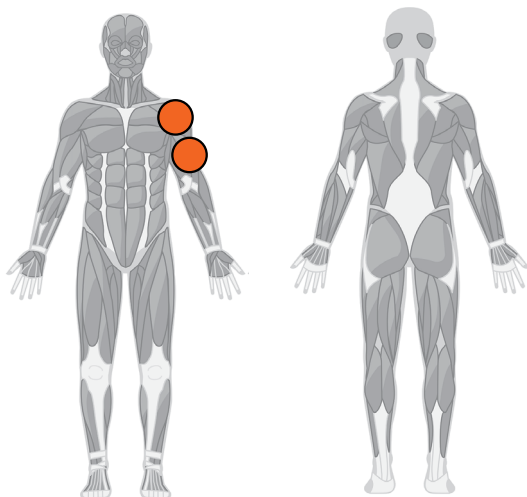
Le quatrième et dernier bloc portant sur le renforcement musculaire comprend huit exercices, d'une durée d'une à deux minutes. Pour chacun des exercices, imaginer tenir des poids très lourds dans les mains afin d'avoir une sensation de résistance. Contracter les muscles trois secondes pour la première partie du mouvement et revenir à la position de base, ou à la position initiale, en relâchant les muscles pendant trois secondes. Il est important de respecter ses limites. Tout au long des exercices, s'assurer d'avoir les abdominaux contractés et de garder le dos droit.

1. LA FLEXION DES COUDES

Les bras en croix et les paumes vers le plafond, fléchir le coude droit pour ramener la main sur l'épaule, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec le bras gauche.



NOTES

Faire l'exercice les deux bras en même temps.



Faire, enfin, l'exercice en enchainant le mouvement du bras droit et celui du bras gauche.

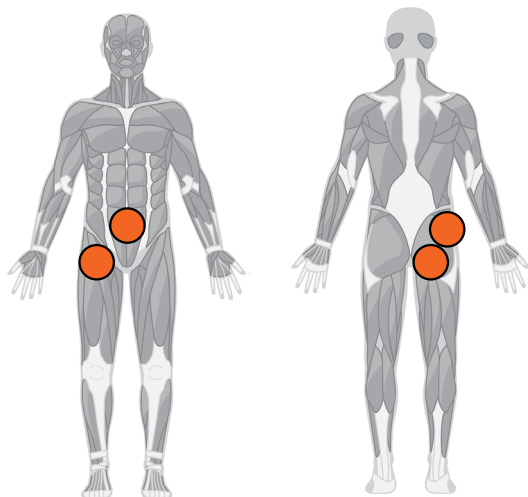
NOTES

2. LA STABILITÉ

En position assise, les pieds plus écartés que la largeur des épaules, lever la cuisse droite et garder la position pendant dix secondes, puis déposer le pied au sol. Répéter.



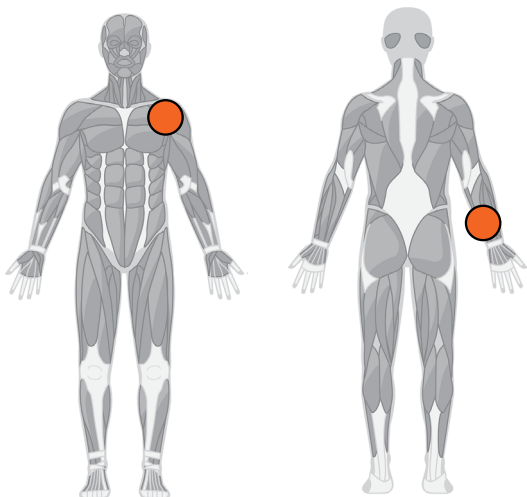
Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



NOTES

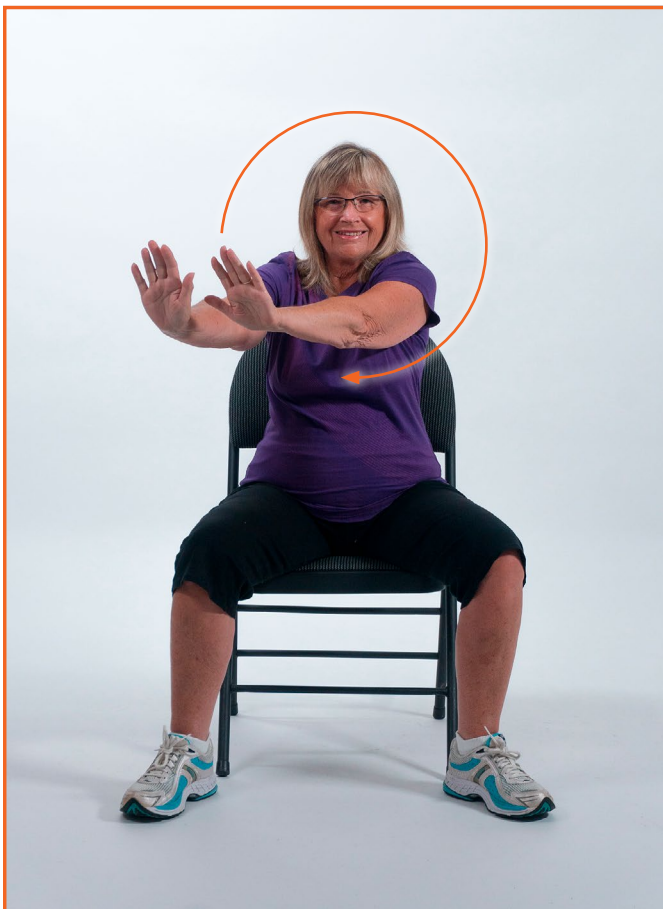
3. LE LAVAGE DES CARREAUX

Les bras allongés vers l'avant, à la hauteur du nombril, décrire de petits cercles avec les bras, dans un sens, puis dans l'autre.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en gardant les bras à la hauteur des épaules.



NOTES

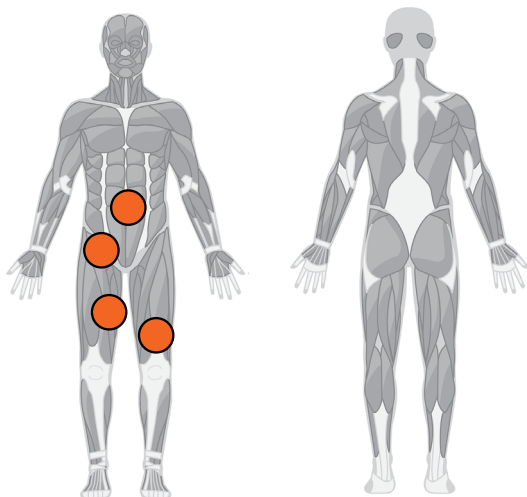
4. LE PÉDALO

Les mains agrippées au siège de la chaise et les jambes allongées devant soi, pédaler comme pour faire avancer un pédalo.

› **En tout temps, garder les abdominaux contractés.**



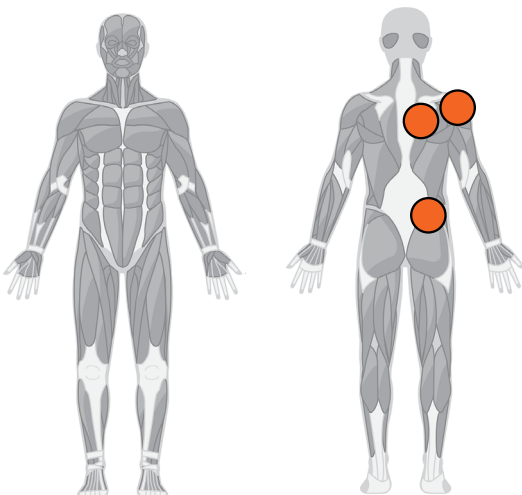
Faire ensuite l'exercice en pédalant vers l'arrière.



NOTES

5. LE SOLEIL LEVANT

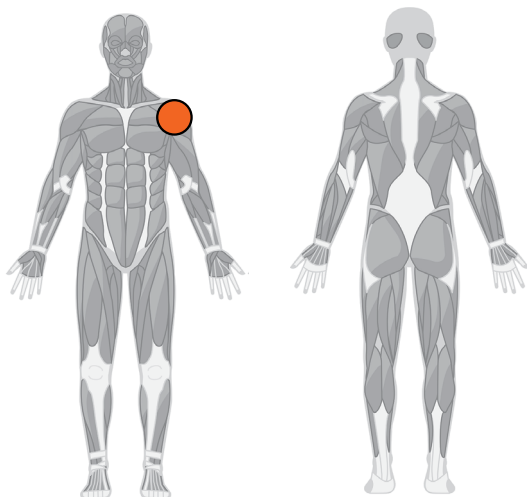
Les bras allongés vers le plafond et appuyés sur les oreilles, se pencher vers l'avant en gardant le dos droit, puis revenir à la position initiale. Répéter.



NOTES

6. L'AIGLE

En position debout, lever les bras en croix, puis revenir à la position de base. Répéter.



NOTES

Faire ensuite l'exercice avec le bras gauche seulement.



Faire, enfin, l'exercice avec le bras droit seulement.

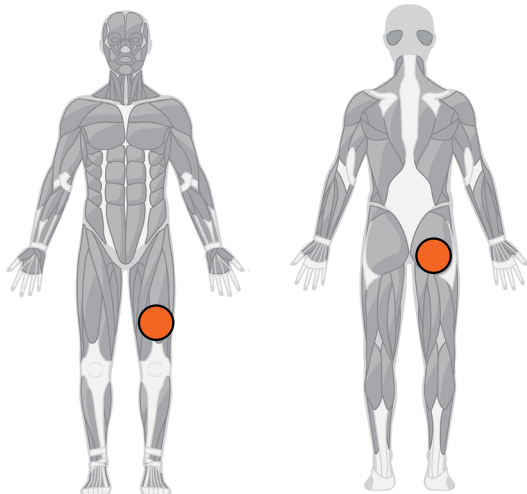
NOTES

7. LE FLAMANT ROSE

Les mains appuyées au dossier de la chaise, prendre appui sur la jambe droite et lever légèrement le pied gauche. Fléchir la jambe droite, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice en appui sur la jambe gauche.



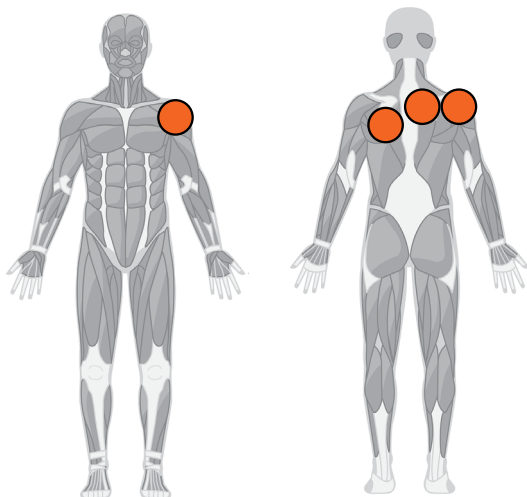
NOTES

8. L'OUVERTURE DES BRAS

Les bras allongés devant soi, à la hauteur des épaules et les mains collées, ouvrir le bras droit vers l'arrière, puis revenir à la position initiale. Répéter.



Faire ensuite l'exercice avec le bras gauche.



NOTES

Faire, enfin, l'exercice avec les deux bras en même temps.



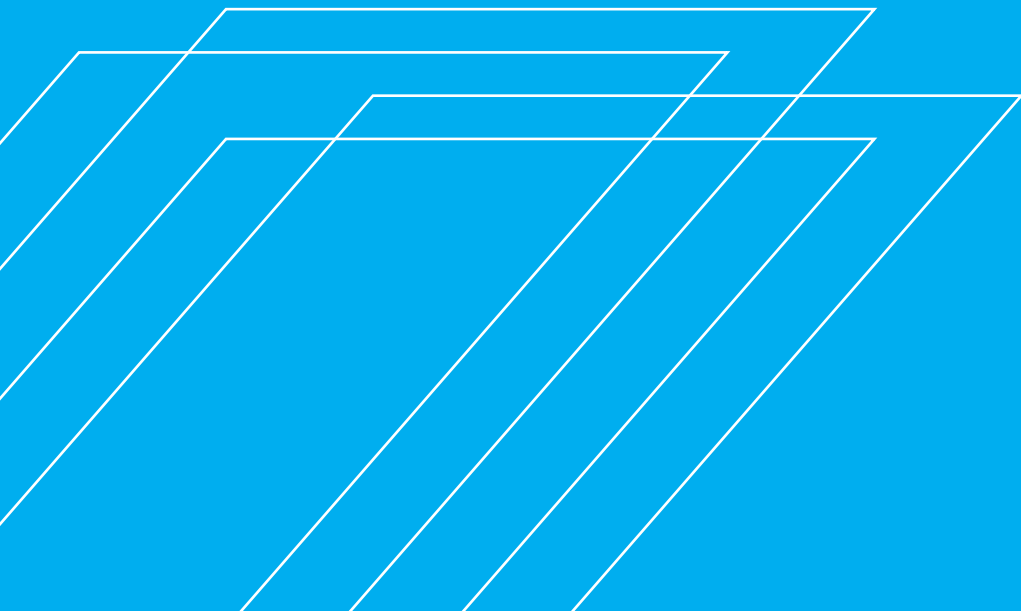
NOTES

SECTION

5

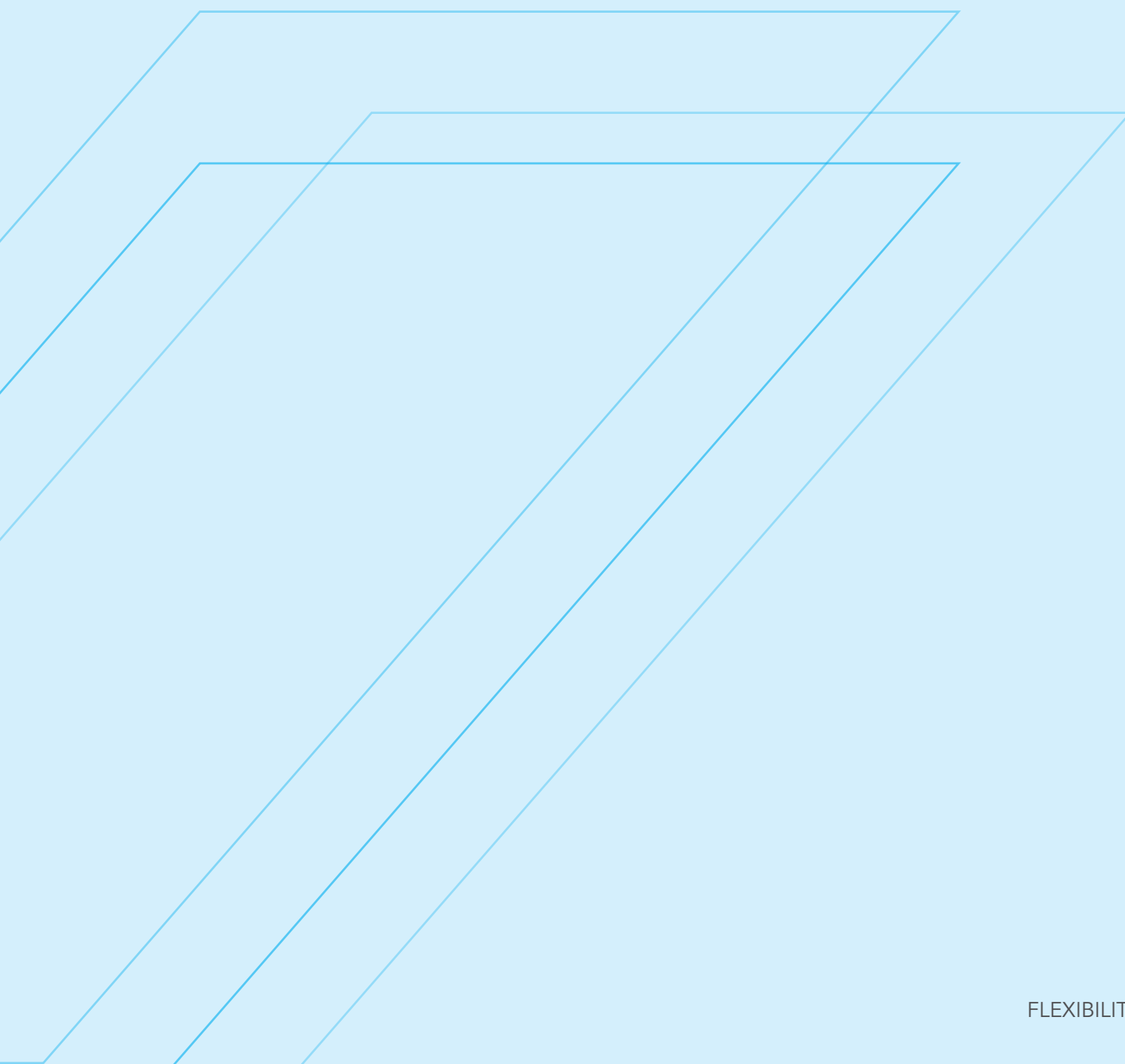
FLEXIBILITÉ

Les exercices de la section relative à la flexibilité permettent de maintenir ou d'améliorer l'amplitude des mouvements du corps et de prévenir les raideurs articulaires. La flexibilité contribue à diminuer les risques de blessure, à faciliter l'exécution des gestes du quotidien et la pratique des loisirs. Le niveau d'intensité de ces exercices est faible.



BLOC 5.1

Le premier bloc comprend huit exercices d'étirement, d'une durée allant de trente secondes à une minute chacun. Lorsqu'une légère tension est ressentie, garder la position durant trente secondes, puis relâcher. Les exercices se font lentement, sans retenir la respiration, et ils ne doivent pas causer de douleur.

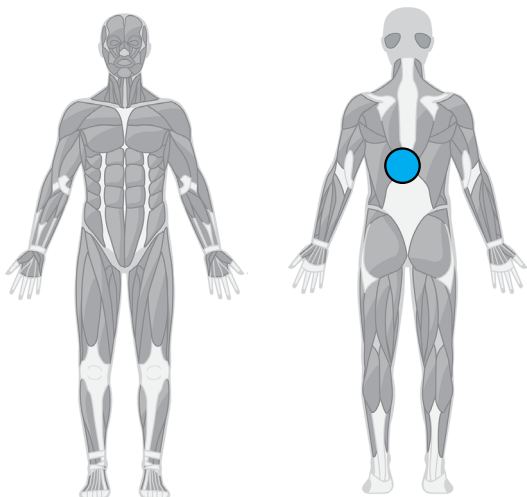


1. LE «Z»

En position assise, croiser la jambe gauche sur la jambe droite, placer les mains sur le côté externe de la cuisse gauche, tourner le tronc vers la gauche et garder la position.



Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.



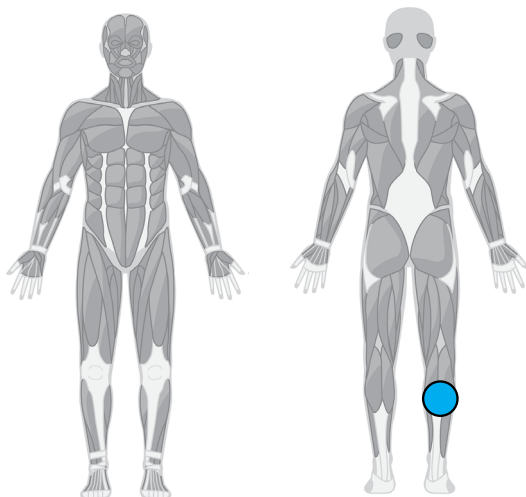
NOTES

2. LE PIQUÉ

S'asseoir sur le bout de la chaise, le pied droit ramené sous la chaise de sorte que seulement les orteils touchent le sol, descendre doucement le talon vers le sol et garder la position.



Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



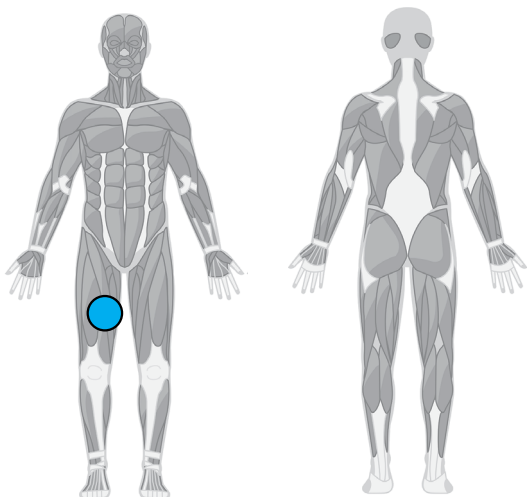
NOTES

3. LE GRAND ÉCART

En position debout, les mains appuyées sur le dossier de la chaise et les pieds plus écartés que la largeur des épaules, fléchir le genou gauche pour étirer l'intérieur de la jambe droite et garder la position.



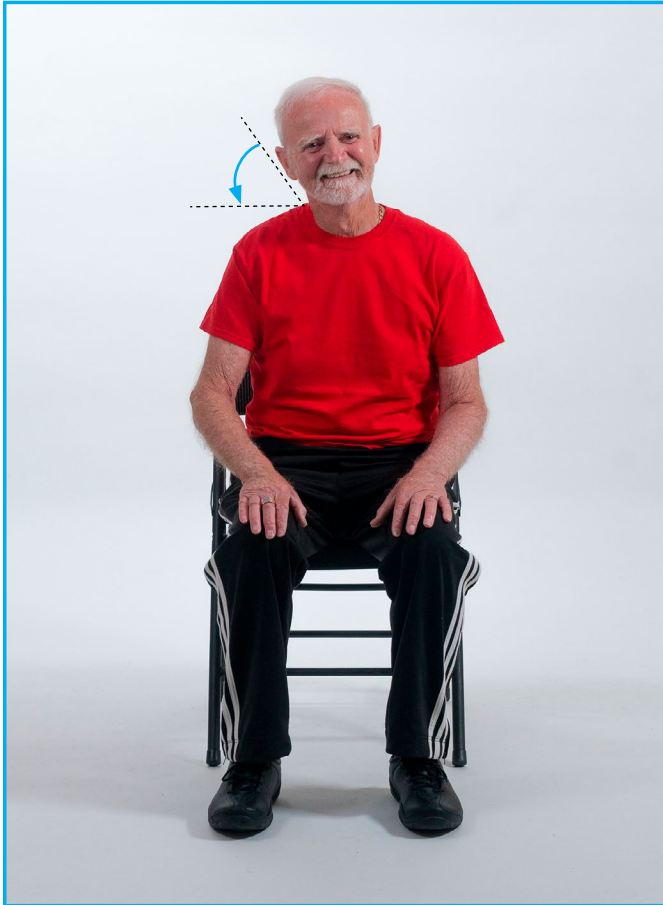
Faire ensuite l'exercice en fléchissant le genou droit.



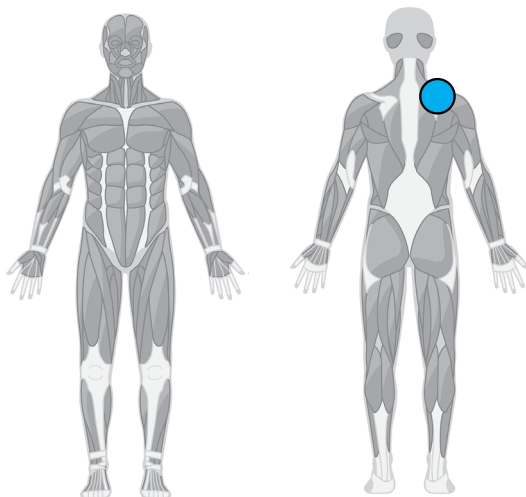
NOTES

4. LA VERTICALE

En position assise, incliner la tête du côté droit pour rapprocher l'oreille de l'épaule et garder la position.



Faire ensuite l'exercice vers la gauche.



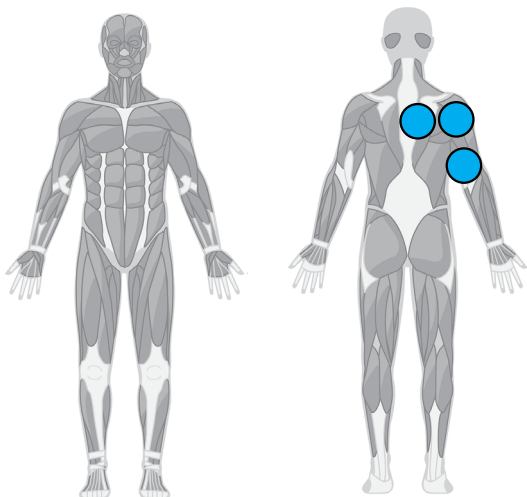
NOTES

5. LE BEC D'OISEAU

Placer la main droite sur l'épaule gauche, pousser le coude droit avec la main gauche et garder la position.



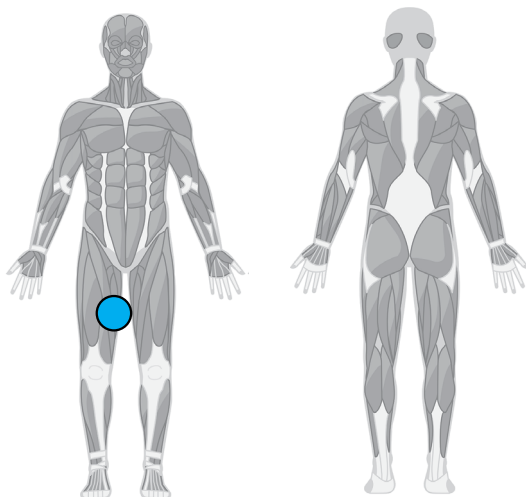
Faire ensuite l'exercice en inversant la position des bras.



NOTES

6. LA GRENOUILLE

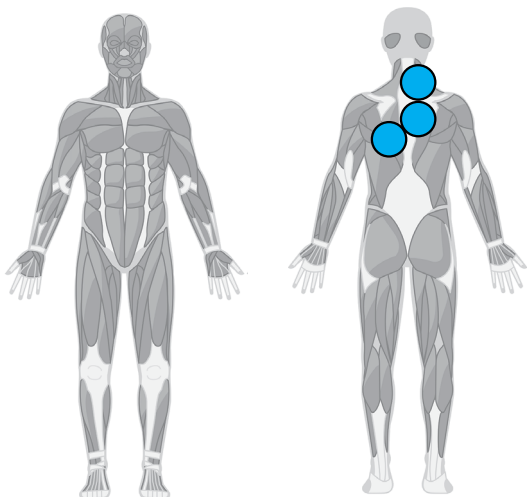
Écarter les pieds, ouvrir les jambes en appliquant une légère pression avec les mains sur l'intérieur des cuisses et garder la position.



NOTES

7. LE PLONGEON

Les bras allongés devant soi, à la hauteur des épaules, et les mains jointes, arrondir le haut du dos en poussant les mains vers l'avant et garder la position.



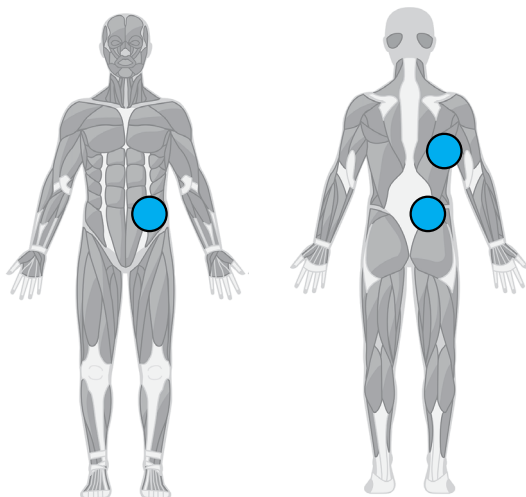
NOTES

8. LA BALLERINE

Le bras droit allongé au-dessus de la tête et la main gauche agrippée au siège, fléchir le tronc vers la gauche et garder la position.



Faire ensuite l'exercice vers la droite.



NOTES

BLOC 5.2

Le deuxième bloc portant sur la flexibilité comprend huit exercices d'étirement, d'une durée allant de trente secondes à une minute chacun. Lorsqu'une légère tension est ressentie, garder la position durant trente secondes, puis relâcher. Les exercices se font lentement, sans retenir la respiration, et ils ne doivent pas causer de douleur.

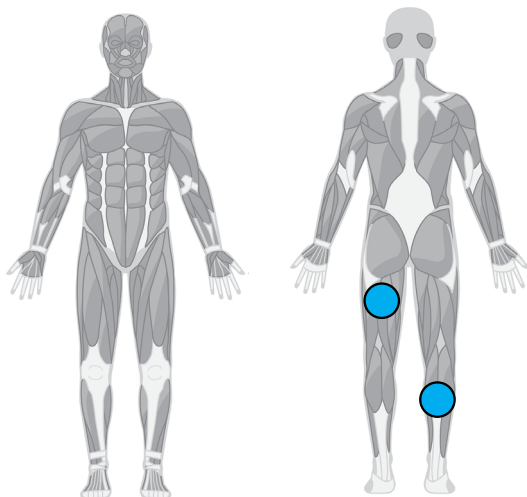
1. LA LIGNE DROITE

En position assise, la jambe droite en extension et le talon appuyé au sol, fléchir la cheville droite en ramenant les orteils vers soi et garder la position.

› **En tout temps, conserver une légère flexion du genou.**



Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



NOTES

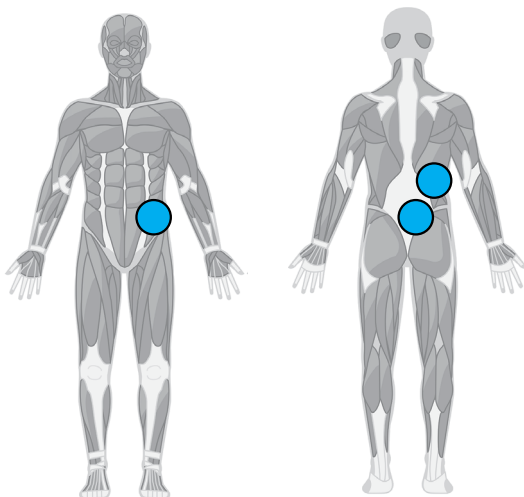
2. L'HORLOGE

Les bras en croix, fléchir le tronc vers la droite pour amener le bras droit vers le sol et garder la position.

› **En tout temps, les deux fesses doivent rester en contact avec la chaise.**



Faire ensuite l'exercice vers la gauche.



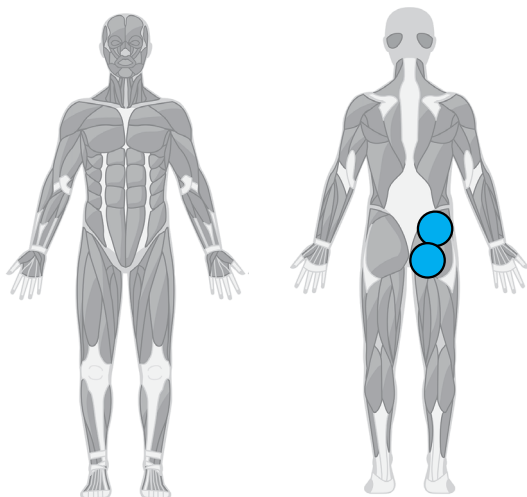
NOTES

3. LA GLISSADE

La jambe gauche en extension et le talon appuyé au sol, croiser la jambe droite sur la jambe gauche un peu plus haut que la cheville, appuyer les mains sur l'intérieur de la cuisse droite, pousser légèrement sur celle-ci, puis se pencher vers l'avant en gardant le dos droit. Garder la position.



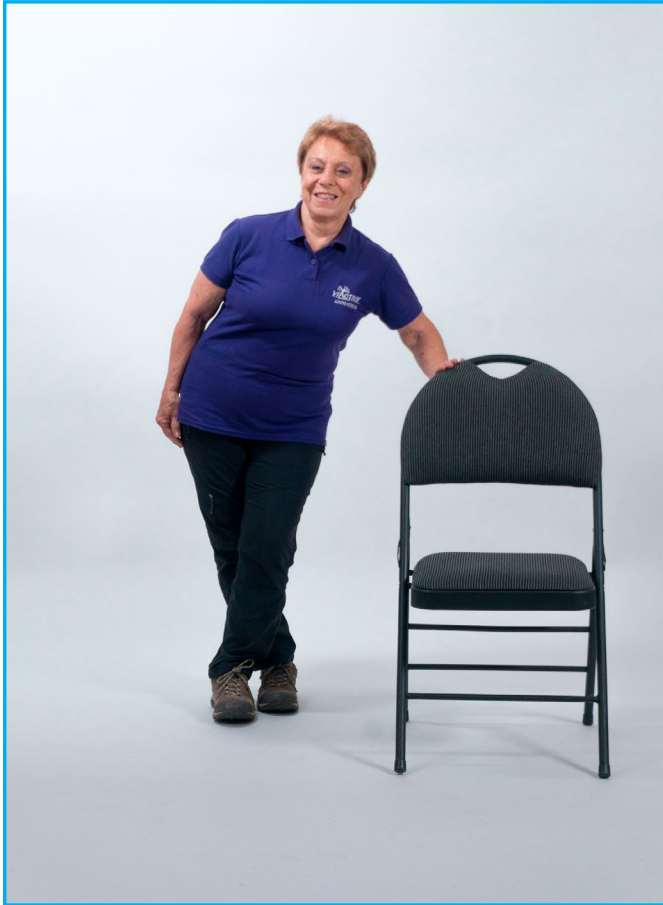
Faire ensuite l'exercice en inversant la position des jambes et des mains.



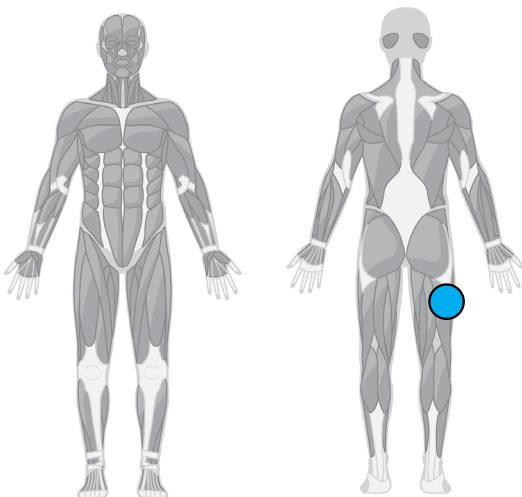
NOTES

4. LA SPIRALE

Debout derrière la chaise, la main gauche appuyée sur le dossier, croiser la jambe droite devant la jambe gauche, puis déplacer le bassin vers la droite en se penchant légèrement vers la gauche et garder la position.



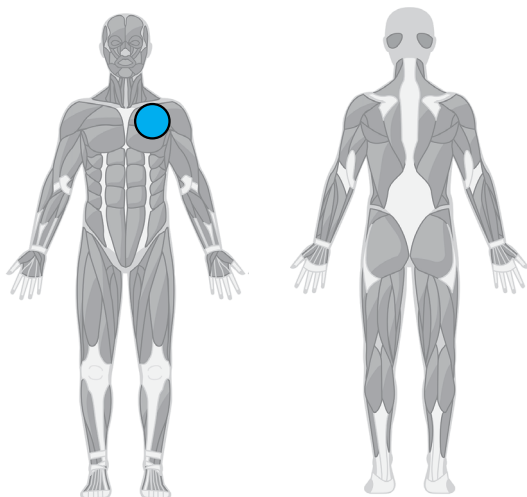
Faire ensuite l'exercice en inversant la position des mains et des jambes.



NOTES

5. LA POUSSÉE ARRIÈRE

En position assise, les bras en croix et les paumes tournées vers l'arrière, pousser les mains vers l'arrière et garder la position.



NOTES

Faire ensuite l'exercice en mettant les mains sur les épaules et en poussant les coudes vers l'arrière.

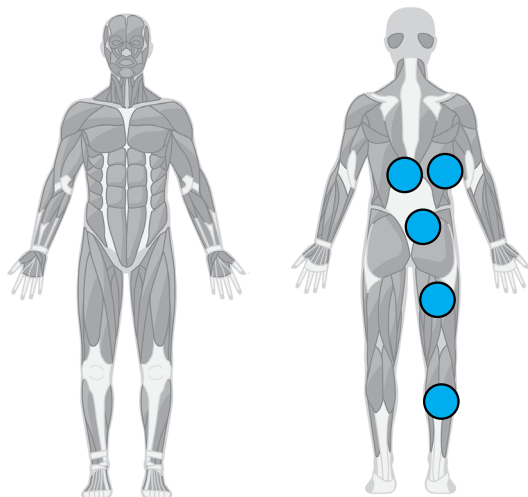


NOTES

6. LE PONT

En position debout, les mains appuyées sur le dossier de la chaise, reculer les pieds en s'inclinant doucement vers l'avant, tout en gardant les bras en extension et en regardant le sol, et garder la position.

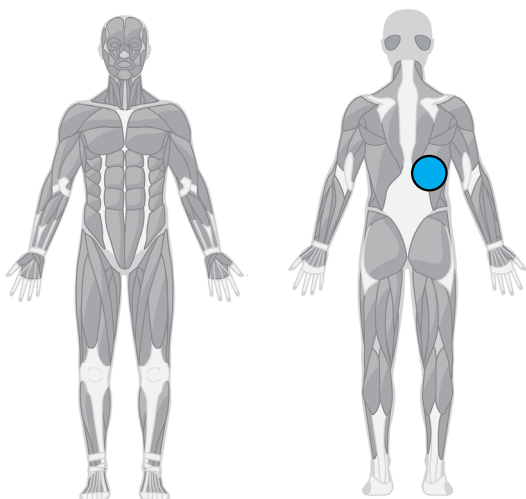
› **En tout temps, garder le dos droit.**



NOTES

7. LA PYRAMIDE

En position assise, les bras allongés au-dessus de la tête et les mains jointes, étirer le tronc et garder la position.



NOTES

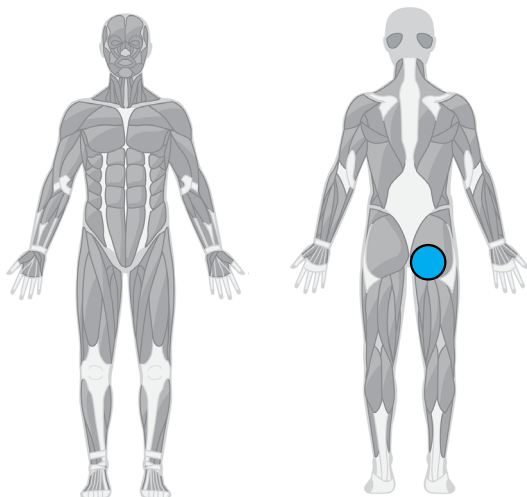
8. LA BOMBE

Le pied droit appuyé au sol et les mains sous la cuisse gauche, tirer la jambe gauche vers la poitrine et garder la position.

› **En tout temps, garder le dos droit et les épaules basses.**



Faire ensuite l'exercice avec la jambe droite.



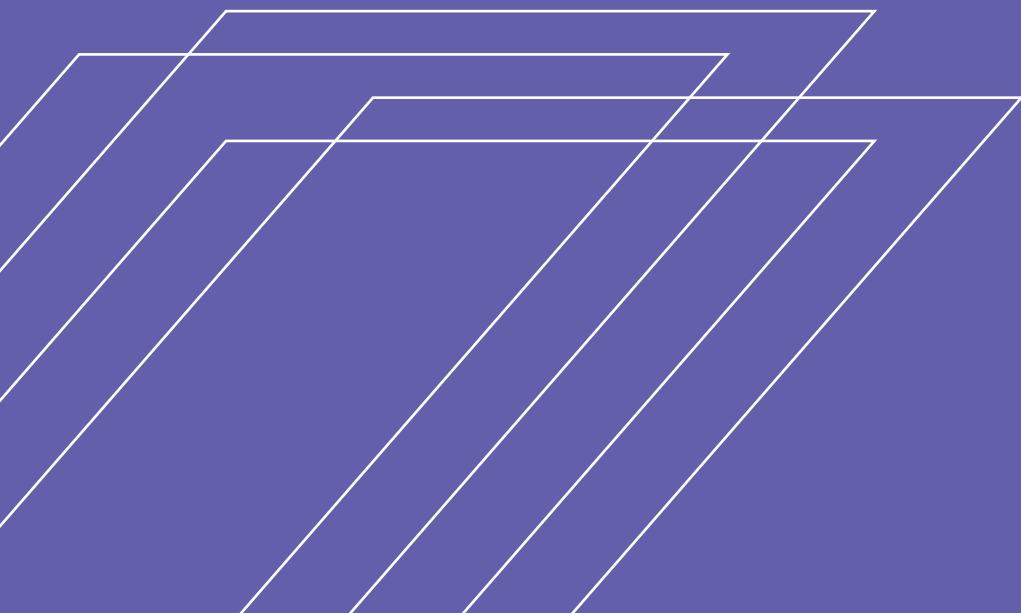
NOTES

SECTION

6

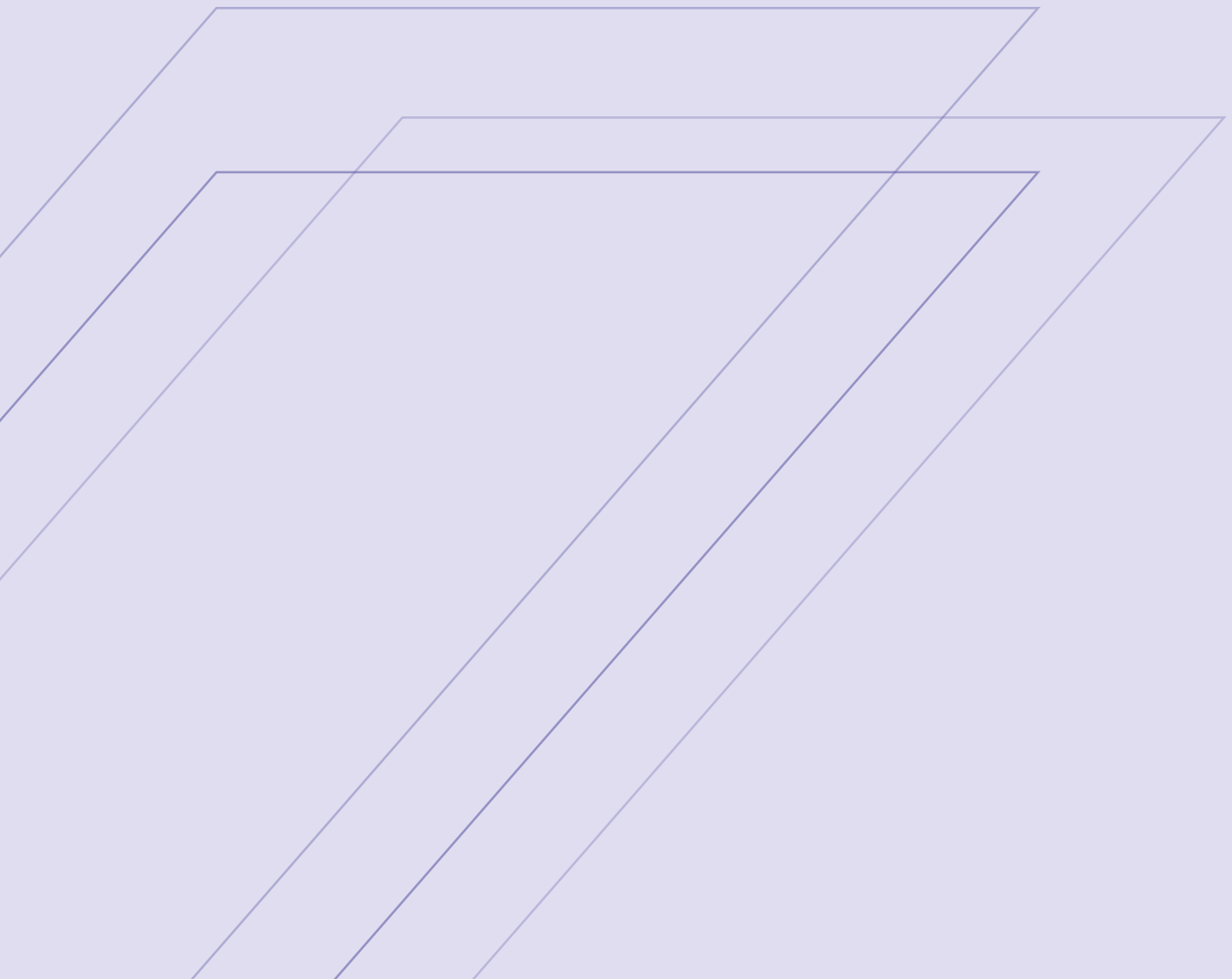
RELAXATION

La relaxation est un moyen d'arriver à un état de détente. Elle a pour objectif de faire diminuer le niveau de stress, la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire et la tension artérielle. Elle constitue une manière de se relier à soi par un travail sur la respiration, par la visualisation et par la prise de conscience et la détente de toutes les parties du corps.



BLOC 6.1

Le premier bloc, d'une durée de six minutes, est basé sur une technique qui permet de relâcher les groupes musculaires un à un, en coordination avec la respiration. Il vise à ce que chaque participant retrouve le calme et le mieux-être.



S'asseoir confortablement, déposer la main droite dans la main gauche et joindre les pouces. Ensuite, se laisser guider par le support audio dans cette relaxation musculaire progressive.



NOTES

BLOC 6.2

Le deuxième bloc sur la relaxation, d'une durée de six minutes, vise à stimuler l'esprit, l'imagination et l'intuition pour améliorer les performances et le mieux-être. Il fait appel à une technique qui permet de se concentrer sur un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation.

S'asseoir confortablement et placer les mains sur les cuisses. Ensuite, se laisser guider par le support audio dans cette relaxation par la visualisation.



NOTES

