

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui stable (ex : chaise).
- En cas de malaise ou de douleur, arrêter immédiatement l'exercice.
- Plusieurs exercices se font en position debout, si l'exercice est trop exigeant, le faire en position assise.

### Échauffement

1. Tourner la tête et l'incliner pour rapprocher le menton de l'épaule.



15 fois de chaque côté

2. Sur une jambe et toucher les doigts à tour de rôle avec le pouce de chacune des mains.



15 secondes par côté

3. Faire des rotations de chevilles dans les deux sens.



15 fois par côté

4. Balancer les hanches en transférant le poids du corps d'une jambe à l'autre.



30 fois

### Aérobic

5. Un pied devant l'autre, croiser et décroiser les bras à la hauteur des épaules (mouvement de ciseaux).



30 fois

6. Ouvrir la jambe en levant les bras puis refaire le mouvement avec l'autre jambe.



15 fois par côté

7. Tenir une planche imaginaire et descendre les bras en levant la jambe pour casser la planche avec le genou.



15 fois par côté

8. Donner des coups de poing vers l'avant en alternant les bras et en augmentant progressivement la vitesse.



15 fois par côté

Musculation

**9.**  
Balancer les bras de l'avant vers l'arrière, à tous les 2 balancements, fléchir les coudes en arrêtant les poings à la hauteur du menton.



30 fois

**10.**  
Presser les mains l'une contre l'autre puis lever et redescendre les bras en maintenant la pression.



15 fois

**11.**  
Donner un coup de poing de côté lorsque les genoux sont fléchis, puis, un autre en se relevant.



15 fois par côté

**12.**  
En contractant les abdominaux, déposer lentement le dos sur le dossier, puis remonter en conservant la contraction.



15 fois

Étirements

**13.**  
Prendre appui sur le dossier et lever l'autre bras pour fléchir le tronc du côté opposé.



30 secondes par côté

**14.**  
Joindre les mains devant puis, tourner et pousser les paumes des mains vers l'avant en arrondissant le haut du dos.



30 secondes

**15.**  
Tirer les orteils vers soi, tout en s'inclinant légèrement vers l'avant et en gardant le dos droit.



30 secondes par côté

**16.**  
Agrapper l'assise de la chaise avec la main, incliner doucement la tête vers l'épaule opposée et maintenir la position.



30 secondes par côté