

Les points-clés cités à chaque exercice sont les critères de réussite des mouvements. En tout temps, respectez votre amplitude de mouvement.

0. ÉCHAUFFEMENT

Sur place, faites :

- 20 genoux élevés (sans sauts)
- 20 talons aux fesses (sans sauts)
- 10 rotations d'épaule vers l'avant
- 10 rotations d'épaule vers l'arrière

1. SQUAT ET GENOU À COUDE OPPOSÉ

- Placez les pieds à la largeur des épaules.
- Gardez les genoux alignés vers l'avant.
- Descendez les fesses le plus bas possible selon vos capacités en gardant le dos droit.
- Amenez le genou au coude opposé de manière dynamique lors de la remontée, puis alternez.

**2 séries de 20 répétitions (10 répétitions / côté),
1 minute de repos entre les séries.**



2. FENTE ARRIÈRE ALTERNÉE AVEC COUP DE POING

- Déplacez un pied vers l'arrière, comme si vous souhaitiez déposer votre genou au sol, sans l'appuyer.
- Ramenez le genou de la jambe arrière vers l'avant à la hauteur de la hanche, puis donnez un coup de poing avec le bras opposé.
- Alternez de côté pour chaque répétition.

**2 séries de 12 répétitions (6 répétitions / côté),
1 minute de repos entre les séries.**



3. FENTE LATÉRALE AVEC TIRADE

- Faites un grand pas sur le côté avec les bras tendus devant vous à l'horizontale, puis fléchissez légèrement un genou tout en gardant la jambe opposée tendue. Maintenez cette position.
- Faites des mouvements de tirade en amenant les coudes vers l'arrière de manière à serrer les omoplates ensemble.
- Changez ensuite la jambe d'appui (la jambe fléchie), puis refaites les mouvements de tirade.

**2 séries de 20 répétitions (10 répétitions / côté),
1 minute de repos entre les séries.**



4. PLANCHE MAINS/COUDES SUR GENOUX

- Placez-vous en position de planche sur les genoux avec appui sur mains en ayant les paumes sous les épaules.
- Descendez au sol un bras à la fois en position de planche basse, coudes sous les épaules.
- Remontez pour retrouver la position initiale en poussant avec les bras en alternance. Assurez-vous de varier le bras qui initie la poussée entre chaque série.
- Gardez le dos droit et rentrez le ventre.

**2 séries de 10 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



5. TOUCHE TALONS ALTERNÉS

- Étendez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les genoux fléchis et les pieds à plat au sol à la largeur des hanches.
- Décollez les épaules du sol et tentez d'aller toucher, de manière alternée, vos talons avec le bout des doigts.
- Gardez le dos bien à plat au sol et maintenez une distance d'un poing entre le menton et la poitrine en tout temps.
- Maintenez les abdominaux engagés et le nombril tiré vers le sol.

**2 séries de 10 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



6. PONT AVEC COUPS DE PIED ALTERNÉS

- Couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps.
- Placez vos pieds à plat au sol et vos genoux au-dessus des chevilles.
- Soulevez le bassin pour former une ligne droite des épaules aux genoux, puis maintenez cette position.
- Allongez une jambe en alternance de manière dynamique.

**2 séries de 20 répétitions (10 répétitions / côté),
1 minute de repos entre les séries.**



7. RETOUR AU CALME :

Étirement du dos et des ischio-jambiers

- Placez-vous en position assise en écartant les jambes au sol à une largeur plus grande que celle des épaules.
- Penchez le corps tranquillement vers l'avant en gardant les genoux au sol et essayez d'aller toucher les orteils de votre pied droit.
- Prenez de grandes respirations tout au long de l'étirement et tentez de relâcher les muscles du bas du dos.
- Maintenez cette position pour une durée d'environ 20 à 30 secondes, puis changez de côté.

**2 séries de 20 à 30 secondes / côté,
10 secondes de repos entre les séries.**

Ouverture de la cage thoracique

- Placez-vous en position debout et enlacez vos doigts derrière le bas de votre dos.
- Bombez la poitrine et essayez de coller les omoplates ensemble comme si vous vouliez coincer un doigt entre les deux.
- Maintenez cette position en continuant de respirer normalement pour une durée d'environ 20 à 30 secondes.

**2 séries de 20 à 30 secondes,
10 secondes de repos entre les séries.**

En position debout, prenez 5 respirations profondes en soulevant lentement les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration par le nez, puis les redescendre à vos côtés lors de l'expiration.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin



Les plans d'entraînement sont produits par les finissants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke.

mo>e50+
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME