

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

## 0. ÉCHAUFFEMENT :

- Placez-vous debout, puis amenez les genoux vers le haut en alternance pendant 1 minute en maintenant le dos droit (sans saut).
- Effectuez 10 rotations des épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.
- Effectuez 10 rotations des bras vers l'avant, puis vers l'arrière.
- Effectuez 10 flexions de la hanche : assoyez-vous lentement sur la chaise et relevez-vous sans utiliser vos bras.

## 1. RESPIRATIONS EN SQUAT

- Fléchissez les genoux afin d'amener les cuisses parallèles au sol et levez les bras au-dessus de la tête, lors de l'inspiration.
- Lors de l'expiration, revenez à votre position de départ, c'est-à-dire une posture droite et les bras le long du corps.

**2 à 3 séries de 12 répétitions,  
1 minute de repos entre les séries.**



## 2. LE TIREUR À L'ARC

- Placez vos pieds à la largeur de vos hanches.
- Avancez la jambe gauche devant et fléchissez le genou.
- Pendant votre inspiration, portez votre poids sur la jambe d'appui en joignant vos deux poings ensemble, à la hauteur de vos épaules.
- Transférez votre poids sur la jambe arrière en maintenant les orteils alignés vers l'avant. Amenez la main droite (opposée) sous votre aisselle en gardant le coude près du corps, comme si vous tendiez la corde d'un arc à flèches. Revenez à la position de départ.
- Entre chaque répétition, effectuez une ouverture des deux bras en croix pour ouvrir la cage thoracique, tout en gardant le tronc vers l'avant et en maintenant un étirement de la colonne vertébrale.
- Répétez l'exercice avec la jambe droite devant.

**2 à 3 séries de 12 répétitions,  
1 minute de repos entre chaque série.**



## 3. RESPIRATIONS EN SQUAT SUMO

- Placez les pieds à la largeur des hanches.
- Orientez vos orteils vers l'extérieur.
- Fléchissez les genoux et élevez les bras de chaque côté du corps afin de former un angle droit avec celui-ci (90 degrés) lors de l'inspiration.
- Revenez à votre posture de départ lors de l'expiration.

**2 à 3 séries de 12 répétitions,  
1 minute de repos entre les séries.**



#### 4. L'ARC-EN-CIEL SUR CHAISE

- Effectuez un mouvement de demi-lune latéral un bras à la fois allant d'une jambe à l'autre en passant les bras par-dessus la tête.
- Inclinez le tronc de chaque côté en suivant le mouvement des bras.
- Rentrez le nombril et gardez le dos droit comme si une ficelle tirait sur le dessus de votre tête vers le plafond.

**2 à 3 séries de 10 répétitions / bras,  
1 minute de repos entre les séries.**



#### 5. GENOU AU COUDE OPPOSÉ SUR CHAISE

- Abaissez un coude et soulevez le genou opposé pour les rapprocher l'un de l'autre.
- Levez le genou le plus haut possible tout en gardant le dos droit.
- Ramenez le coude en l'air et la jambe au sol, puis alternez de manière dynamique.

**Note : si vous êtes incapables de placer les mains derrière la tête en gardant les coudes vers l'arrière, débutez avec les bras en croix.**

**2 à 3 séries de 12 répétitions / côté,  
1 minute de repos entre les séries.**



#### 6. RESPIRATIONS SUR CHAISE

- Levez les bras de chaque côté du corps afin d'amener les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration.
- Gardez le dos droit.
- Poussez les bras devant soi en enroulant le dos en forme de C lors de l'expiration.

**2 à 3 séries de 10 répétitions,  
1 minute de repos entre les séries.**



#### 7. RETOUR AU CALME :

Placez-vous debout, ralentissez votre rythme respiratoire en effectuant 5 respirations profondes. Apposez une main sur le ventre et une autre sur la poitrine. Pour ce faire, assurez-vous de gonfler uniquement le bas du ventre pendant l'inspiration. Répétez les 5 respirations profondes en position assise.

**Photographies : Anne-Josée Beaudoin**



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