



OUTIL
D'ANIMATION

Viactive



LES ÉLÉMENTS

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

Votre
gouvernement

Québec

OUTIL
D'ANIMATION

Viactive



LES ÉLÉMENTS

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES ÂNÉES

REMERCIEMENTS



Production financée par :

le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

Conception et coordination de la production :

Chloé Lavigne, kinésiologue, B. Sc.,
Claudiane Marc-Aurèle, kinésiologue, M. Sc.,
Stefany Roy-Robert, kinésiologue, M. Sc.,
Groupe Promo-Santé

Soutien à la production :

Annabel Asselin, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Marie-Claude Babin, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux
de Lanaudière

Pascale Bellemare, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux
des Laurentides

Annie Bussière, Santé Québec

Aurélié Côté, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux
du Saguenay-Lac-Saint-Jean

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

Tzitzizjanick Giron-Médina et Barbara Fillion,
Direction régionale de santé publique de Montréal

Mélanie Langlois, MSSS

Geneviève Doray, MSSS

Yanik Lefebvre, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Mauricie-Centre-du-Québec

Claudine Pelletier, Direction de santé publique,
Centre intégré de santé et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Annie Roy, conseillère Viactive, organisme Sercovie

Révision linguistique :

Perfection Design

Photographie :

Photographie Fortin

Conception et réalisation graphique :

Perfection Design

Montage audio :

Studio SFX

Remerciements généraux :

Nous tenons à remercier nos sept modèles, Lorraine Brisson,
Francine Gérard, Marcela Gomez, Gilles Labrecque,
Marie-Claire Lefrançois, Murielle Routhier et Paule Trudelle
qui ont aimablement posé pour les photos de ce guide.

Édition : Groupe Promo Santé

Ce document s'adresse exclusivement aux répondants régionaux
en mode de vie physiquement actif et sécurité, aux conseillers ainsi
qu'aux animateurs Viactive. Le présent document peut être consulté
en ligne à l'adresse : publications.msss.gouv.qc.ca.

Ce document a été réalisé à la suite d'un mandat provincial
octroyé par le MSSS au Groupe Promo Santé dans le cadre
du programme Viactive.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
Bibliothèque et Archives Canada, 2026
ISBN : 978-2-555-03127-2 (version imprimée)
ISBN : 978-2-555-03126-5 (PDF)

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. © Gouvernement du Québec, 2026.

TABLE DES MATIÈRES



Introduction	4
Niveau de difficulté	5
Conseils d'usage et de sécurité pour les participants	6
Structure des routines.....	9
Planche anatomique	11
Routine TERRE	12
Routine EAU	38
Routine FEU	82
Routine VENT	118



Nous sommes heureux de vous proposer quatre routines d'exercices amusantes, chacune inspirée d'un élément : la terre, l'eau, le feu et le vent. L'objectif de ces routines est de vous aider à intégrer l'activité physique dans votre quotidien. Chaque routine a un objectif précis : améliorer la posture avec la routine TERRE, la capacité cardiovasculaire avec la routine FEU, le renforcement musculaire avec la routine EAU, et l'équilibre avec la routine VENT.

L'ensemble des routines présentées dans ce guide a été préparées et validées par des kinésithérapeutes et des spécialistes de l'activité physique. Les routines sont composées d'exercices sécuritaires et conviennent à la majorité des personnes âgées autonomes.



Vous trouverez, pour la plupart des exercices, une version plus facile et une version plus difficile, indiquées par la légende suivante :

 Version plus facile

En général, réaliser les exercices en position assise ou faire des mouvements plus petits les rend plus faciles.

 Version plus difficile

En général, réaliser les exercices en position debout ou faire des mouvements plus grands les rend plus difficiles.

Chaque participant est libre de choisir la version qui convient le mieux à sa condition physique actuelle. Si nécessaire, les participants peuvent également prendre une pause à tout moment en s'asseyant sur une chaise, puis reprendre les exercices avec le groupe lorsqu'ils se sentent prêts.

Le temps d'exécution des exercices est synchronisé avec la musique des pistes audio. L'animateur peut mettre la musique sur pause pour donner des explications supplémentaires aux participants, si nécessaire.

Les pistes audio décrivent principalement la version de l'exercice en position debout. Si la version de l'exercice en position assise est différente, elle sera expliquée. Le guide suit le même principe : une variante assise est illustrée et expliquée uniquement si elle diffère de la version debout.

Le test de la parole peut servir d'indicateur du niveau d'effort des participants. Chacun doit être capable de tenir une conversation pendant la séance d'activité physique, même si les phrases peuvent être plus courtes. Cependant, il peut être difficile de chanter une chanson à cause d'un léger essoufflement. C'est d'ailleurs ce léger essoufflement qui est recommandé lors des exercices cardiovasculaires pour améliorer la santé. Pendant les exercices de musculation, il est normal de ressentir une chaleur dans les muscles sollicités, mais aucune douleur ne devrait être présente.



Sécurité

Chaque participant devrait avoir une chaise stable et idéalement sans appui-bras à sa disposition, puisque les exercices se font parfois en position assise ou en utilisant une chaise pour maintenir l'équilibre. Les participants peuvent s'appuyer sur la chaise à tout moment pour prendre une pause, rendre le mouvement plus facile à exécuter ou s'asseoir pour effectuer une version plus facile de l'exercice. Il est recommandé de ne pas s'agripper au dossier de la chaise, mais simplement de s'y appuyer, ce qui permet de conserver une bonne posture et d'exécuter les mouvements correctement.

Il est essentiel que chaque participant respecte ses limites et ses capacités. Aucun exercice ne devrait causer de douleur. Si un inconfort survient, il est important d'arrêter l'exercice et d'en aviser l'animateur. Il est parfois possible de réduire l'ampleur des mouvements pour continuer à être actif sans douleur.

Il est recommandé d'effectuer les mouvements de manière fluide, sans donner de coups. Dans le même ordre d'idées, ne « bloquez » pas vos articulations, c'est-à-dire qu'il faut toujours maintenir les genoux et les coudes légèrement pliés.

Position de base

Sauf indication contraire, les exercices débutent tous dans la position de base, soit debout ou assis, selon la condition physique des participants. En cas de doute, il est recommandé de commencer la session en position assise et d'ajouter progressivement quelques exercices en position debout au fil des semaines.

Debout

- Placer les pieds à la largeur des hanches
- Garder les genoux légèrement pliés
- Contracter légèrement les abdominaux
- Baisser les épaules et les apporter vers l'arrière, les bras le long du corps
- Garder le regard vers l'avant, la tête bien droite
- Imaginer une ficelle qui tire sur le dessus de votre tête pour vous allonger





Assis

- S'asseoir au milieu de la chaise
- Placer les pieds à la largeur des hanches
- S'assurer que les pieds sont bien appuyés au sol
- Contracter légèrement les abdominaux
- Baisser les épaules et les apporter vers l'arrière
- Garder le regard vers l'avant, la tête bien droite
- Imaginer une ficelle qui tire sur le dessus de votre tête pour vous allonger



Tenue vestimentaire

Les animateurs et les participants devraient porter des vêtements confortables qui permettent de bouger aisément. Il est également important de choisir les bonnes chaussures : des chaussures de sport fermées, lacées et de la bonne taille sont recommandées. Optez pour des chaussures offrant un bon maintien de l'arche plantaire et une semelle antidérapante pour éviter de glisser. Cela vous procurera une stabilité et augmentera votre confiance lors de la séance.

Hydratation

Il est conseillé d'avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main, idéalement réutilisable, pour s'hydrater tout en limitant les déchets. Prendre quelques gorgées régulièrement, avant même de ressentir la soif, permet de rester hydraté tout au long de la séance VIACTIVE. Profitez des pauses pour boire quelques gorgées d'eau. N'oubliez pas qu'il est aussi important, sinon plus important, de boire de l'eau avant et après votre séance.



Respiration

Il est essentiel de maintenir une respiration fluide pendant toute la séance VIACTIVE. Il est normal de ressentir un léger essoufflement, mais il ne faut jamais bloquer sa respiration. Essayez de bien faire chaque mouvement et, si nécessaire, choisissez une variante plus facile qui vous permettra de maintenir une respiration continue et régulière. La respiration est un élément clé pour une pratique efficace et sécuritaire. De manière générale, il est suggéré d'expirer lors de la contraction musculaire et d'inspirer lors du retour à la position initiale.

Disposition de la salle et du matériel

Il est important d'installer le matériel de manière sécuritaire et en fonction de l'espace dont vous disposez. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace entre les chaises pour que chaque participant puisse se déplacer librement autour de sa chaise et tendre les bras de chaque côté sans toucher son voisin. Il est également important que tous les participants puissent voir facilement l'animateur. Les bouteilles d'eau et le matériel utilisé pendant la séance doivent être rangés sur ou sous la chaise lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Assurez-vous qu'il n'y a rien sur le sol et dans les rangées, pour éviter les chutes. Il est essentiel, lors de l'installation de la salle, d'assurer la sécurité des participants et de leur laisser suffisamment d'espace pour se déplacer et exécuter les exercices sans gêne.

Matériel recommandé

Dans la routine EAU et VENT, vous trouverez une section à réaliser avec du matériel avant le retour au calme. Notez que cette section peut très bien être retirée ou réalisée sans matériel. D'autre part, la routine EAU pourrait se faire entièrement avec une charge supplémentaire (bouteille d'eau, conserves, petits poids libres, etc.). Pour la section avec matériel de la routine VENT, il est proposé d'utiliser un petit tapis au sol de style casse-tête, un disque de stabilité ou un petit coussin déposé sur la chaise si l'activité se fait en position assise.





Ce guide d'animation est composé de quatre routines différentes ayant chacune un objectif différent :

- Amélioration de la posture — Routine TERRE
- Amélioration de la capacité cardiovasculaire — Routine FEU
- Amélioration de la force et de l'endurance musculaire — Routine EAU
- Amélioration de l'équilibre — Routine VENT

Chaque routine est composée d'un échauffement, d'exercices axés sur la thématique de la routine et d'un retour au calme. Chaque routine est d'une durée comprise entre 20 et 40 minutes. L'exécution des exercices est de 30 à 60 secondes et la relaxation dure environ 5 minutes. De plus, si une routine est trop courte, il est possible de jumeler deux routines pour allonger la séance d'activité physique. Dans ce cas, nous vous suggérons de faire l'échauffement de l'une des deux routines, de poursuivre avec le corps de la séance des deux routines sélectionnées et de terminer avec le retour au calme d'une seule routine. Dans tous les cas, assurez-vous de toujours commencer une séance avec un échauffement et de la terminer avec un retour au calme.

Voici deux exemples de combinaisons proposés :

- Échauffement et corps de la routine Feu, corps et retour au calme de la routine Vent
- Échauffement et corps de la routine Eau, corps et retour au calme de la routine Terre

Notez que plusieurs combinaisons sont possibles, il est préférable de choisir un objectif principal pour la séance et de commencer par la routine qui correspond à cet objectif. Les routines Vent et Terre sont plus douces et peuvent plus facilement suivre une autre routine.

Échauffement

L'échauffement permet de préparer le corps et le cerveau à la séance d'activité physique. Il favorise une meilleure coordination musculaire et permet de réaliser plus facilement les mouvements des routines. Il augmente la fréquence cardiaque, améliore la circulation sanguine et l'oxygénation musculaire, lubrifie les articulations et permet ainsi de prévenir les blessures musculaires et articulaires. L'intensité de l'échauffement devrait être de faible à modérée selon vos capacités. Référez-vous au test de la parole pour évaluer votre effort, tel que décrite dans la section « Niveau de difficulté ».



Corps de la séance

Selon la routine, le corps de la séance est composé d'exercices sollicitant plus ou moins la capacité cardiovasculaire en mettant l'accent sur la thématique travaillée.

En règle générale, pour les débutants, il est préférable d'exécuter les mouvements lentement et de manière contrôlée, en portant une attention particulière à la posture. Les routines VIACTIVE sont conçues pour être exécutées en fonction du temps plutôt qu'en fonction du nombre de répétitions. Cela permet aux participants d'ajuster l'intensité de leur séance en fonction de leurs capacités, en prenant des pauses au besoin pendant les mouvements.

Retour au calme

Le retour au calme permet de ramener le rythme cardiaque et la respiration du participant à leur état de repos. La réalisation d'exercices d'étirements doux et de relaxation favorise une transition en douceur vers cet état.

Étirements

Chaque routine se termine avec des étirements. Ils contribuent à améliorer la flexibilité et l'amplitude articulaire qui sont deux qualités musculaires essentielles pour réaliser les gestes du quotidien. De plus, ils favorisent la relaxation¹ procurant une sensation de bien-être global.

Relaxation

Pour terminer les routines, vous serez guidé à travers une méditation d'environ 5 minutes. La méditation présente de nombreux bienfaits. Elle aide à réduire le stress et l'anxiété, favorisant ainsi une sensation de calme et de détente. Elle favorise également une meilleure gestion des émotions en développant la conscience de soi et en permettant de prendre du recul par rapport aux situations.

1. Kato, M., Nihei Green, F., Hotta, K., Tsukamoto, T., Kurita, Y., Kubo, A., & Takagi, H. (2020). The efficacy of stretching exercises on arterial stiffness in middle-aged and older adults : a meta-analysis of randomized and non-randomized controlled trials. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5643.

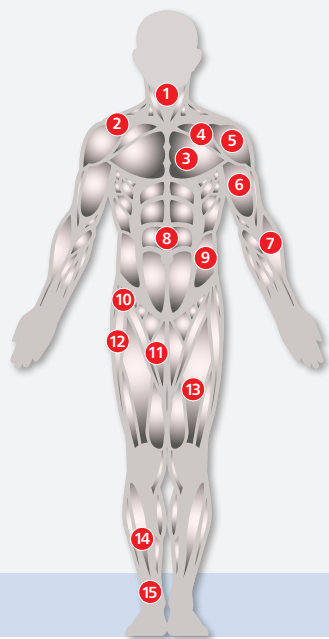
PLANCHE ANATOMIQUE

Pour chacun des exercices, vous trouverez une planche anatomique indiquant les principaux muscles sollicités par l'exercice



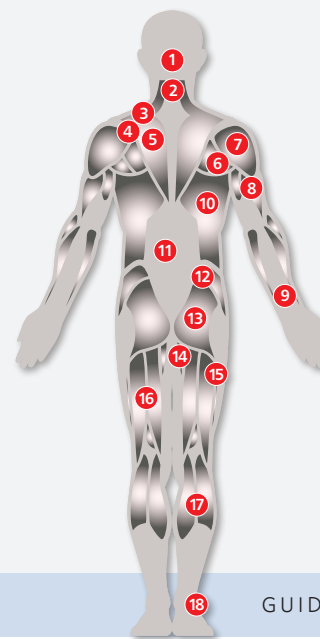
VUE DE FACE

- 1 Rotateurs et fléchisseurs de la tête et du cou
- 2 Supra-épineux
- 3 Pectoraux
- 4 Rotateurs de l'épaule
- 5 Deltoïdes (antérieurs et médians)
- 6 Biceps
- 7 Fléchisseurs du poignet et des doigts
- 8 Droit de l'abdomen
- 9 Abdominaux obliques
- 10 Psoas iliaques
- 11 Adducteurs de la hanche
- 12 Abducteurs de la hanche
- 13 Quadriceps
- 14 Tibiaux antérieurs
- 15 Fléchisseurs de la cheville et du pied et extenseurs des orteils



VUE DE DOS

- 1 Sous-occipitaux
- 2 Rotateurs et extenseurs de la tête et du cou
- 3 Trapèzes
- 4 Supra-épineux
- 5 Rhomboïdes (sous les trapèzes)
- 6 Rotateurs de l'épaule
- 7 Deltoïdes (postérieurs)
- 8 Triceps
- 9 Extenseurs du poignet et des doigts
- 10 Grands dorsaux
- 11 Érecteurs du rachis
- 12 Carrés des lombes
- 13 Fessiers et piriformes
- 14 Adducteurs de la hanche
- 15 Abducteurs de la hanche
- 16 Ischio-jambiers
- 17 Mollets (soléaires et gastrocnémiens)
- 18 Extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils





ROUTINE

Terre

POSTURE

Terre

POSTURE



CAPSULE D'INFORMATION

Respirer pour s'enraciner

Un adulte respire environ 20 000 fois par jour. Ce geste rythmé, mécanique et, la plupart du temps, inconscient est essentiel à notre bien-être.

La respiration a un impact positif sur¹ :

- La gestion du stress
- La réduction des douleurs
- Le relâchement des tensions musculaires
- La qualité du sommeil
- La posture

Voici un exercice de respiration simple pour aider à apaiser le corps et favoriser un état de bien-être.²

1. Asseyez-vous confortablement au centre d'une chaise
2. Relâchez les épaules
3. Placez une main sur le haut de votre poitrine et l'autre sur votre ventre, juste en dessous de votre cage thoracique. Respirez lentement par le nez. Imaginez que l'air descend et fait gonfler votre ventre. La main sur votre poitrine devrait rester relativement immobile, tandis que celle sur votre ventre devrait être poussée par votre ventre.

4. Pincez vos lèvres comme si vous buviez avec une paille. Expirez en laissant la main sur votre ventre retourner à sa position initiale. Sentez vos muscles abdominaux se contracter légèrement.

5. Répétez 6 à 10 fois

Lorsque vous respirez consciemment et de manière régulière, vous vous permettez d'améliorer votre bien-être physique et mental et vous vous laissez vivre le moment présent. La respiration, un acte essentiel depuis votre naissance, devient ainsi un outil puissant pour vous retrouver et cultiver votre bien-être.

1. Peeters, G. G., Burton, N. W. et Brown, W. J. (2013). Associations between sitting time and a range of symptoms in mid-age women. *Preventive Medicine*, 56(2), 135-141.

2. Russo, M. A., Santarelli, D. M., et O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298-309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>



EXERCICE

CD 1
PISTE 2

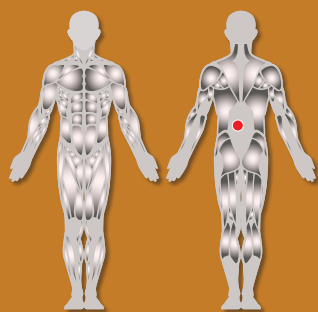
1



Se concentrer sur
l'agrandissement
à l'inspiration
seulement



Fermer les yeux



Muscles sollicités
Érecteurs du rachis

S'enraciner

- À l'inspiration, imaginer une ficelle tirer sur le dessus de la tête
- À l'expiration, imaginer des racines pousser sous les pieds



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 3

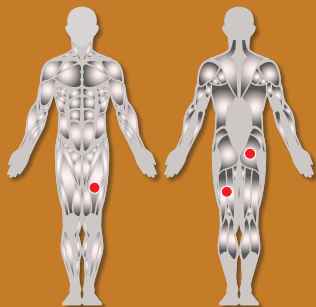
2



Garder les pieds l'un à côté de l'autre à la largeur des épaules



Placer le pied arrière sur la pointe des orteils



Muscles sollicités

Quadriceps, fessiers et pirifomes et ischio-jambiers

Faire pousser ses racines

- Faire un pas avec le pied droit vers l'arrière
- Plier les deux genoux et faire de petits mouvements de rebonds de haut en bas
- Revenir au centre et répéter avec le pied gauche



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 4

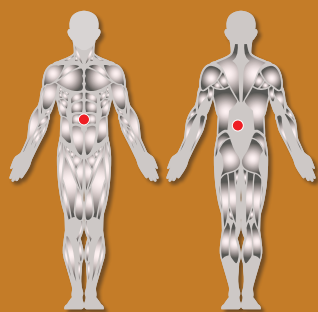
3



*Diminuer l'amplitude
du mouvement*



*En retrouvant la
position de base,
porter le regard vers
le haut sans pencher
la tête vers l'arrière*

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen,
érecteurs du rachis

La souplesse du roseau

- À l'expiration, rentrer le menton et enruler lentement le dos en rentrant le nombril vers la colonne
- À l'inspiration, revenir à la position de départ en déroulant la colonne et les épaules vers l'arrière

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 5

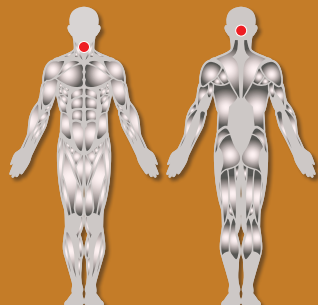
4



Tourner la tête sans fixer de point vers l'avant



Compter à rebours de 10 à 0 par bonds de deux durant l'exécution du mouvement

**Muscles sollicités**

Rotateurs et fléchisseurs de la tête et du cou, sous-occipitaux

Le hibou perché dans l'arbre

- Fixer un point devant
- Tourner la tête vers la droite en gardant le regard vers l'avant
- Revenir au centre
- Répéter en tournant la tête vers la gauche
- Alternier de droite à gauche



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 6

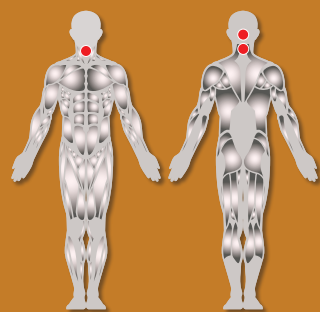
5



Faire le mouvement
lentement



Fermer les yeux



Muscles sollicités

Rotateurs et fléchisseurs
de la tête et du cou,
sous-occipitaux

Les bourgeons qui se réveillent

- Imaginer que le nez est une pointe de crayon
- Dessiner de petits 8 couchés (symbole de l'infini), de gauche à droite.
- Changer de sens

NOTES



Terre

(25 MIN)



SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 1
PISTE 7

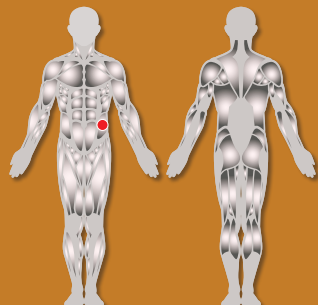
6



Diminuer la rotation
du tronc



En gardant la tête
fixe, diriger le regard
dans la même
direction que
les épaules



Muscles sollicités
Abdominaux obliques

Faire couler la sève de l'arbre

- Placer les mains sur les épaules en croisant les bras
- Garder les hanches les plus stables possibles
- Tourner les épaules et la tête vers la gauche jusqu'à ce que le coude droit soit vis-à-vis de la jambe gauche, puis vers la droite jusqu'à ce que le coude gauche soit vis-à-vis de la jambe gauche
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 8

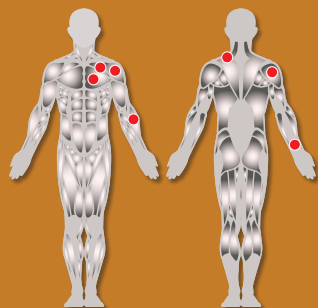
7



Garder les bras le long du corps et alterner entre les mains ouvertes et les poings fermés



Commencer le mouvement avec un bras en haut et un bras en bas. Descendre un bras en même temps que l'autre monte

**Muscles sollicités**

Pectoraux, rotateurs de l'épaule, deltoïdes (antérieurs et médians), fléchisseurs du poignet et des doigts, trapèzes, deltoïdes (postérieurs), extenseurs du poignet et des doigts

Étendre ses branches vers le soleil

- Les bras le long du corps, ouvrir les mains pour que les paumes soient vers le haut
- Serrer les poings en tournant les paumes vers le sol
- Alternier entre les mains ouvertes et les poings fermés en montant progressivement les bras sur le côté
- Une fois en haut, redescendre les bras en continuant d'alterner

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 9

8



Faire un plus petit cercle

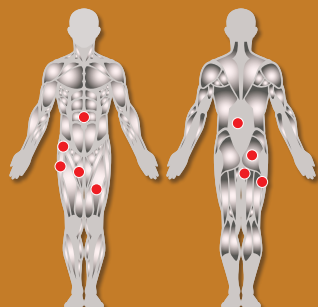


Faire un plus grand cercle

Brasser le compost

- Soulever le pied droit du sol et lever le genou devant soi
- Tracer un grand cercle avec le genou tout en gardant une posture stable
- Répéter
- Inverser le sens
- Répéter avec l'autre jambe
- Inverser le sens

NOTES



Muscles sollicités

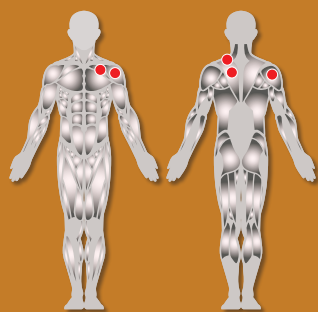
Droit de l'abdomen, psoas iliaques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, quadriceps, érecteurs du rachis, fessiers et piriformes



EXERCICE

Transporter les sacs de terreCD 1
PISTE 10

9

Tenir la position
moins longtempsTenir la position
plus longtemps**Muscles sollicités**

Rotateurs de l'épaule, deltoïdes (antérieurs et médians), trapèzes, rhomboïdes (sous les trapèzes), deltoïdes (postérieurs)

- Ouvrir les mains en les tournant pour pointer les pouces vers l'arrière
- Serrer les omoplates pour faire reculer légèrement les bras et garder la position pendant 3 secondes
- Relâcher et répéter



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 11

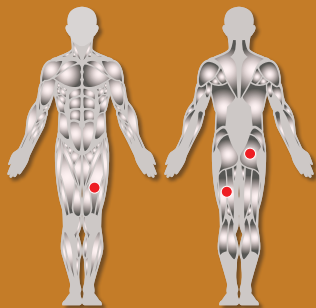
10



Reculer les hanches
moins loin vers
l'arrière



Maintenir la position
quelques secondes
avant de se relever

**Muscles sollicités**

Quadriceps,
fessiers et piriformes,
ischio-jambiers

S'asseoir sur une souche d'arbre

- Se placer derrière une chaise et prendre appui sur le dossier au besoin
- Garder le regard vers l'avant
- Reculer les hanches comme pour s'asseoir sur une chaise en gardant les genoux alignés avec les orteils
- Pousser dans les pieds pour se redresser
- Répéter

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 11

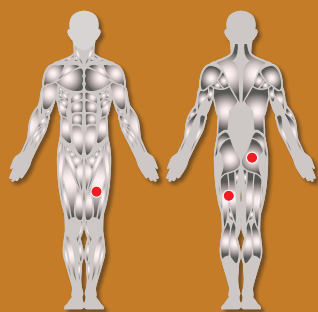
10



S'appuyer sur la chaise pour soulever légèrement les fesses puis se rasseoir en contrôlant la descente



Frôler la chaise sans s'asseoir complètement et se relever

**Muscles sollicités**

Quadriceps, fessiers et piriformes, ischio-jambiers

En position assise :

- Allonger les bras vers l'avant à la hauteur des épaules
- Se lever et s'asseoir sans s'appuyer au dossier de la chaise

NOTES



Terre

(25 MIN)

SECTION **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

EXERCICE

CD 1
PISTE 12

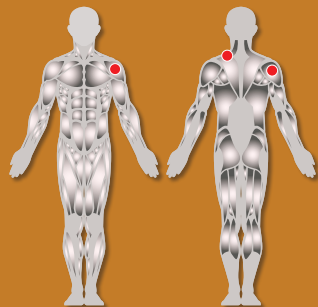
11



Monter les mains
moins haut



Tenir les mains levées
quelques secondes
avant de les
redescendre

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), trapèzes, deltoïdes (postérieurs)

La fleur du printemps

- Joignez les mains l'une contre l'autre au niveau de la poitrine
- En gardant le dos droit, monter les mains vers le haut
- Arrêtez lorsque vous sentez vos épaules se soulever
- Redescendre et répéter



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 13

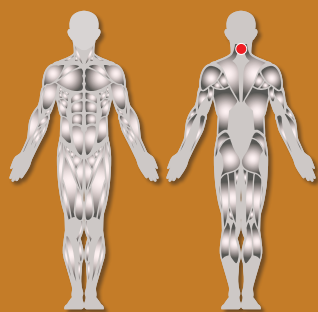
12



Garder la position
moins longtemps



Garder la position
plus longtemps

**Muscles sollicités**

Rotateurs et extenseurs
de la tête et du cou

Reposer sa tête contre l'arbre

- Rentrer le menton sans pencher la tête vers le bas, comme pour avoir un double menton
- Tenir la position 3 secondes
- Relâcher et répéter



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 14

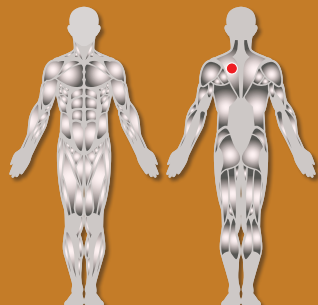
13



Placer les coudes près
du corps à 90 degrés



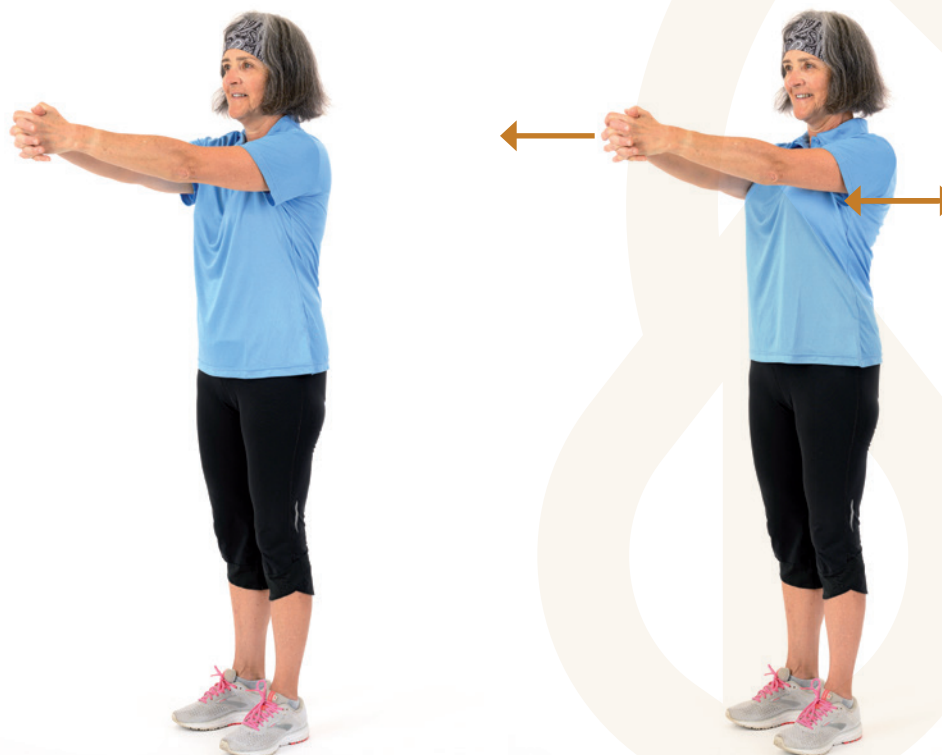
Garder la position
quelques secondes

**Muscles sollicités**

Rhomboïdes (sous les trapèzes)

Préparer la terre aux semis

- Allonger les bras devant à la hauteur des épaules et entrelacer les doigts
- Pousser les mains vers l'avant
- Sans plier les coudes, contracter les muscles du haut du dos de manière à reculer les épaules vers l'arrière
- Répéter



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 15

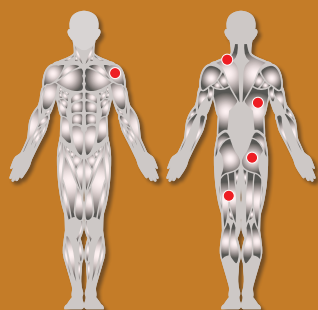
14



Faire le mouvement
avec les bras
seulement



Garder le bras et
la jambe soulevés
quelques secondes
avant de les redéposer



Muscles sollicités

Deltoïdes (antérieurs et médians),
trapèzes, grands dorsaux,
fessiers et piriformes,
ischio-jambiers

Les racines cherchant la source d'eau

- Se placer derrière la chaise et prendre appui sur le dossier en gardant les bras allongés
- Lever tranquillement le bras droit vers le haut et le pied gauche vers l'arrière, en gardant la jambe tendue et sans cambrer le dos
- Redéposer le pied au sol et la main sur la chaise
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES



Terre

(25 MIN)

SECTION **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

EXERCICE

CD 1
PISTE 15

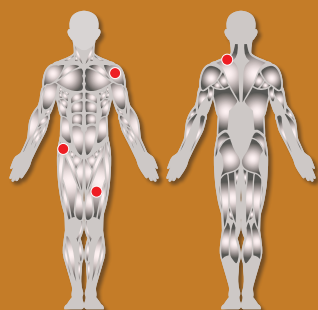
14



Faire le mouvement
avec les bras
seulement



Garder le bras et
la jambe soulevés
quelques secondes
avant de les redéposer

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), trapèzes, psoas iliaques, quadriceps

En position assise :

- En gardant le tronc le plus immobile possible, soulever le bras droit et le genou gauche pour soulever le pied du sol
- Redéposer le pied au sol et redescendre le bras
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 16

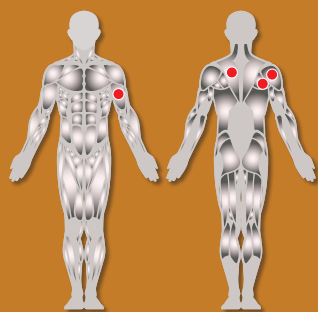
15



Ouvrir les bras moins loin sur le côté



Garder la position quelques secondes avant de revenir au centre

**Muscles sollicités**

Biceps, rhomboïdes (sous les trapèzes), rotateurs de l'épaule, deltoïdes (postérieurs)

La plante carnivore

- Avec les bras collés le long du corps, plier les coudes et tourner les paumes des mains vers le haut
- Ouvrir les avant-bras sur le côté en gardant les bras collés au tronc
- Revenir au centre
- Répéter



NOTES



EXERCICE

CD 1
PISTE 17

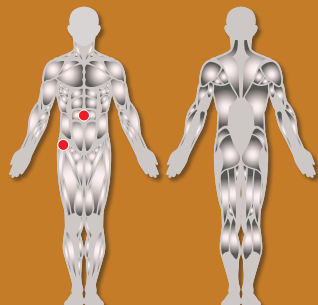
16



Reculer le tronc moins loin vers l'arrière



Garder le tronc incliné vers l'arrière quelques secondes et se redresser



Muscles sollicités

Droit de l'abdomen,
psoas iliaques

Se bercer sur la branche

- S'asseoir au centre la chaise
- Poser les mains sur les cuisses
- Tout en gardant le dos droit, reculer le tronc pour approcher les épaules au dossier de la chaise
- En contractant les abdominaux, se redresser en position initiale en laissant glisser les mains sur les cuisses
- Répéter

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 18

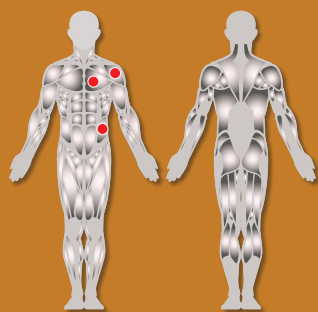
17



Soulever le bras moins haut



Sans bouger la tête, porter le regard plus loin vers l'arrière

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), abdominaux obliques, pectoraux

Déposer la terre derrière

- Soulever le bras droit vers l'avant à la hauteur de l'épaule avec la paume vers le haut
- En suivant la main du regard, tourner le tronc vers la droite pour amener le bras droit vers l'arrière
- Baisser les épaules
- Revenir au centre et répéter de l'autre côté

NOTES



Terre

(25 MIN)

SECTION **RETOUR AU CALME**

EXERCICE

CD 1
PISTE 19

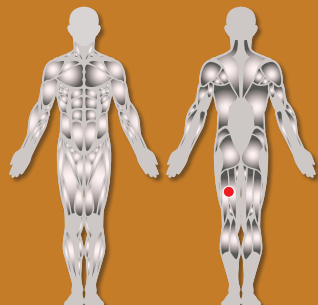
18



Poser le talon au sol
sans amener les
mains vers le pied



Ramener les orteils
vers soi



Muscles sollicités
Ischio-jambiers

Arracher l'herbe à puce

- Allonger la jambe droite vers l'avant sans bloquer le genou et poser le talon au sol
- Amener les mains vers le pied droit tout en maintenant le dos bien droit
- Revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 20

19



Poser le pied droit
sur le tibia de
la jambe gauche

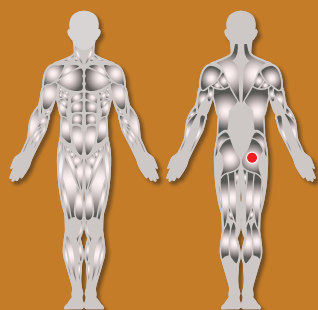


Fléchir le tronc
vers l'avant

Se reposer dans la forêt

- Placer la cheville droite sur la cuisse gauche
- Laisser tomber le genou droit vers le sol sans forcer le mouvement avec les mains
- Redéposer le pied au sol et répéter de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités
Fessiers et piriformes

Terre

(25 MIN)

SECTION **RETOUR AU CALME**

EXERCICE

CD 1
PISTE 21

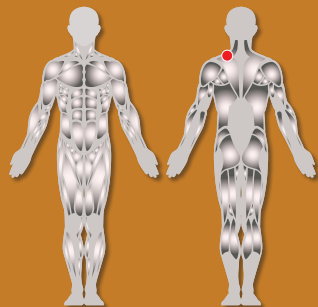
20



*Incliner légèrement
la tête sur le côté*



*Pousser la main
gauche vers le sol en
approchant l'oreille
droite de l'épaule
droite*



Muscles sollicités
Trapèzes

Observer l'abeille sur la fleur

- Rapprocher l'oreille droite vers l'épaule droite sans soulever l'épaule
- Revenir au centre et répéter de l'autre côté

NOTES



Terre (25 MIN)



SECTION **RETOUR AU CALME**

EXERCICE

CD 1
PISTE 22

21

Délier les nœuds de l'arbre

- Pencher la tête légèrement vers la droite
- Masser le côté gauche du cou avec la main droite
- Revenir au centre et répéter de l'autre côté

NOTES



ROUTINE

Terre (25 MIN)



SECTION **RETOUR AU CALME**

EXERCICE

Respirer avec la terre

NOTES

CD 1
PISTE 23

22





ROUTINE

Eau MUSCULATION

Eau

MUSCULATION



CAPSULE D'INFORMATION

Des muscles forts comme les vagues de l'océan

La musculation n'est pas seulement réservée aux haltérophiles ou aux athlètes de haut niveau, elle est également recommandée pour les adultes et devient même nécessaire en vieillissant. En effet, elle joue un rôle important dans la prévention de maladies comme le diabète de type 2, la maladie de Parkinson et l'ostéoporose. De plus, effectuer des exercices de musculation aide à maintenir et à ralentir la perte de force et de masse musculaire qui est observée avec le vieillissement.

Faire des activités de musculation trois fois par semaine permettrait de rétablir en partie la perte de masse musculaire¹ en vieillissant, en plus de² :

- Prévenir la perte de densité osseuse
- Faciliter les activités de la vie quotidienne, comme monter les escaliers
- Diminuer les douleurs articulaires
- Améliorer la posture

- Améliorer l'équilibre
- Améliorer la mobilité
- Préserver les fonctions cognitives³
- Préserver la qualité de vie

Il est possible de faire de la musculation en utilisant simplement le poids de votre corps ou en utilisant du matériel que vous avez déjà à la maison, comme :

- Des boîtes de conserve de formats variés
- Des bouteilles remplies d'eau, de riz ou de sable
- Des contenants de détergent à lessive remplis d'eau ou de sable
- Un sac à dos dans lequel vous pouvez glisser quelques livres

La musculation est recommandée pour les personnes âgées, puisqu'elle favorise un mode de vie actif, un vieillissement en santé et le maintien de leur autonomie plus longtemps.

1. Laszlo, A. (2016). Sarcopénie du sujet âgé : Connaissances et bénéfices de l'exercice physique. *Rev Med Suisse*, 538, 1898-1900.

2. Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A. et Jeandel, C. (2000). Les effets préventifs de l'activité physique chez les personnes âgées. *La Presse Médicale* (Paris, France : 1983), 29(22), 1240-1248.

3. Caron, J. et Thibault, G. (2015). *Adultes âgés et musculation : effets sur la conscience spatiale et le temps de réaction* (publication no 00472). Kino Québec. <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/3589/>



SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 1
PISTE 25

1



Faire le mouvement avec une seule main, puis avec l'autre

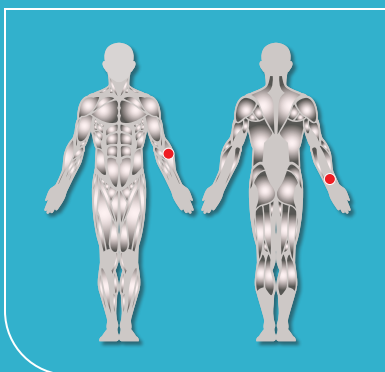


Accélérer le mouvement

La danse des gouttes de pluie

- Avec les deux mains, toucher chaque doigt avec le pouce de la même main
- En arrivant au petit doigt, faire le chemin inverse
- Répéter

NOTES



Muscles sollicités

Fléchisseurs du poignet et des doigts, extenseurs du poignet et des doigts



SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 1
PISTE 26

2



Lever les épaules
moins haut

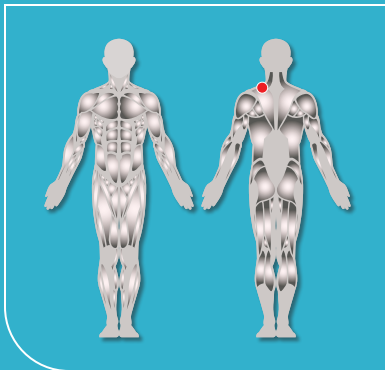


Lever une épaule à
la fois, en alternance

La marée montante

- Hausser les épaules et les redescendre en douceur
- Répéter

NOTES



Muscles sollicités
Trapèzes



EXERCICE

CD 1
PISTE 27

3



Glisser la main moins
loin sur la cuisse

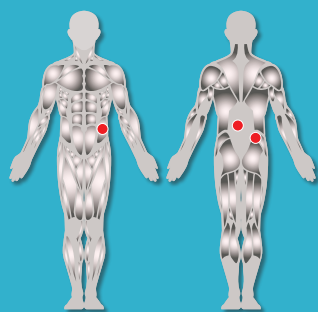


Glisser la main plus
loin sur la cuisse

Le roulis harmonieux

- Placer les mains le long du corps
- Glisser la main droite sur la cuisse droite en penchant le tronc vers la droite
- Remonter et répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES



Muscles sollicités

Abdominaux obliques,
érecteurs du rachis,
carrés des lombes



SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 1
PISTE 27

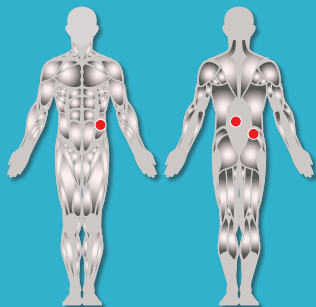
3



Incliner légèrement
le tronc sur le côté



Augmenter
l'inclinaison
du tronc

**Muscles sollicités**

Abdominaux obliques,
érecteurs du rachis,
carrés des lombes

En position assise :

- Placer les mains le long du corps
- Pencher le tronc vers la droite pour approcher les doigts du sol
- Revenir au centre et répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 28

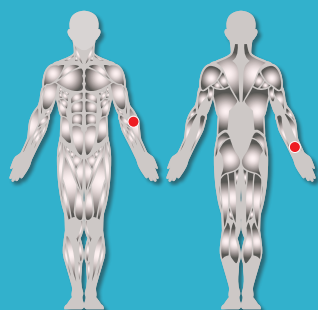
4



Faire le mouvement
une main à la fois



Tournez les poignets
vers l'intérieur et
l'extérieur

**Muscles sollicités**

Fléchisseurs du poignet et
des doigts, extenseurs
du poignet et des doigts

S'éclabousser

- Tourner les poignets vers l'intérieur
- Répéter vers l'extérieur



NOTES



EXERCICE

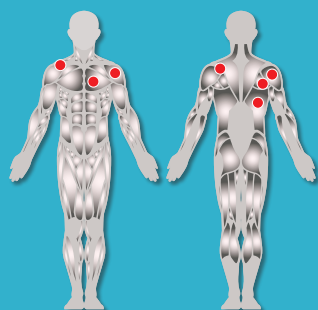
La pieuvre

NOTES

- Lever les bras devant à la hauteur des épaules
- Ouvrir les bras sur le côté et revenir au centre
- Ouvrir les bras en diagonale et revenir au centre
- Ouvrir les bras dans l'autre diagonale et revenir au centre
- Répéter en alternant

CD 1
PISTE 29

5

Ouvrir les bras sur
le côté uniquementAugmenter
la vitesse d'exécution
du mouvement

Muscles sollicités

Supra-épineux, pectoraux,
deltoïdes (antérieurs et
médians), rotateurs de l'épaule,
deltoïdes (postérieurs),
grands dorsaux





SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 1
PISTE 30

6



Diminuer la vitesse
d'exécution
du mouvement

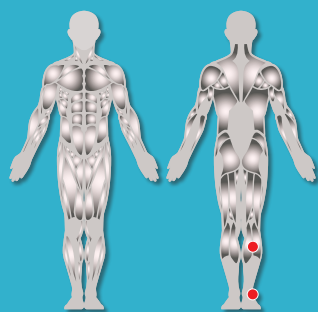


Augmenter
la vitesse d'exécution
du mouvement

Se tremper les pieds

- Lever le talon droit du sol en gardant les orteils au sol
- Reposer le talon droit sur le sol et, en même temps, lever le talon gauche en gardant les orteils gauches au sol
- Alternier

NOTES



Muscles sollicités

Mollets (soléaires et gastrocnémiens), extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils



EXERCICE

CD 1
PISTE 31

7



Faire uniquement
le mouvement
des jambes

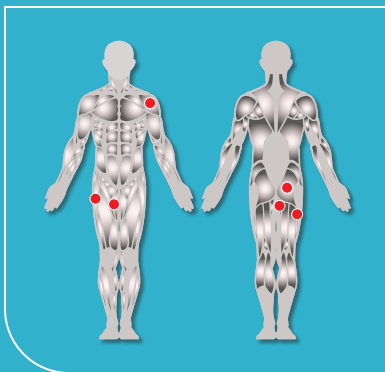


Monter les bras plus
haut que les épaules

L'étoile de mer

- Ouvrir la jambe droite sur le côté en pointant le pied au sol
- Monter les deux bras de chaque côté à la hauteur des épaules
- Revenir au centre et répéter avec la jambe gauche
- Alternier

NOTES



Muscles sollicités

Deltoïdes (antérieurs et médians),
adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes





SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 1
PISTE 31

7



Faire uniquement
le mouvement
des jambes

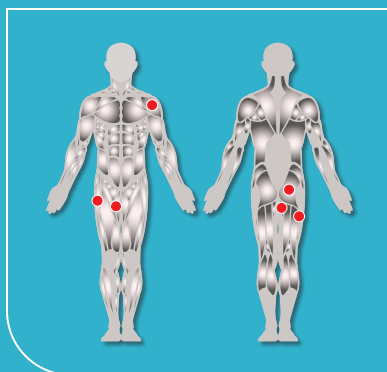


Monter les bras plus
haut que les épaules

En position assise :

- Déplacer la jambe droite sur le côté
- Monter les deux bras sur le côté à la hauteur des épaules
- Revenir au centre et répéter avec la jambe gauche
- Alternier

NOTES

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians),
adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes





EXERCICE

CD 1
PISTE 32

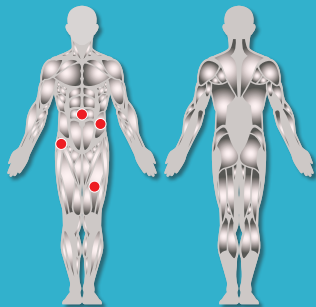
8



Déposer le pied au sol
entre chaque
répétition



Garder la jambe
dépliée quelques
secondes avant
de replier le genou

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen, abdominaux
obliques, psoas iliaques,
quadriceps

Jouer dans l'eau

- Se placer à côté de la chaise et y prendre appui au besoin
- Élever le genou droit et déplier la jambe en contrôlant le mouvement
- Replier le genou tranquillement et en contrôle, répéter
- Répéter de l'autre côté

NOTES



SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 33

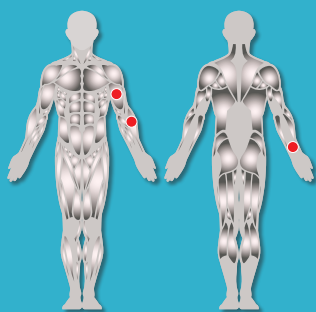
9



Serrer les poings et écarter les doigts sans fléchir les coudes



Monter une main en serrant le poing et descendre l'autre main en écartant les doigts

**Muscles sollicités**

Biceps, fléchisseurs du poignet et des doigts, extenseurs du poignet et des doigts

Tirer l'ancre du bateau

- Garder les bras collés contre le tronc
- En serrant les poings, amener les mains vers les épaules
- Redescendre lentement les mains vers le sol en écartant les doigts
- Répéter

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 34

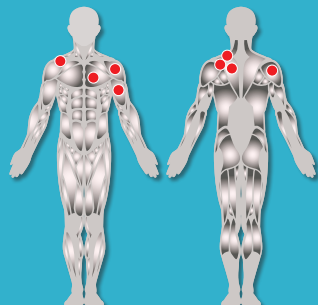
10



Ouvrir les bras moins loin vers l'arrière avant de revenir au centre



Garder les bras ouverts vers l'arrière pendant quelques secondes avant de revenir au centre.

**Muscles sollicités**

Supra-épineux, pectoraux, deltoïdes (antérieurs et médians), biceps, trapèzes, supra-épineux, rhomboïdes, deltoïdes (postérieurs)

La caresse des vagues

- Lever les bras devant soi à la hauteur des épaules et fléchir les coudes à 90 degrés
- Coller les mains et les avant-bras si possible
- Ouvrir les bras vers l'arrière et revenir au centre
- Répéter



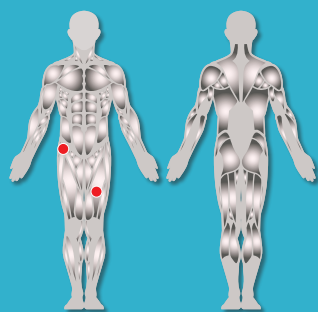
NOTES

SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 35

11

Lever le genou
moins hautSoulever le bras
opposé au genou
vers le haut

Muscles sollicités
Psoas iliaques, quadriceps

La plongée sous-marine

- Se placer derrière la chaise et prendre appui sur le dossier en gardant les bras tendus à la largeur des épaules
- Garder une ligne droite de la tête au pied durant tout le mouvement
- Amener le genou droit vers le coude droit et redéposer le pied au sol
- Répéter avec le genou gauche vers le coude gauche
- Alternier



NOTES

SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 35

11



Lever le genou
moins haut

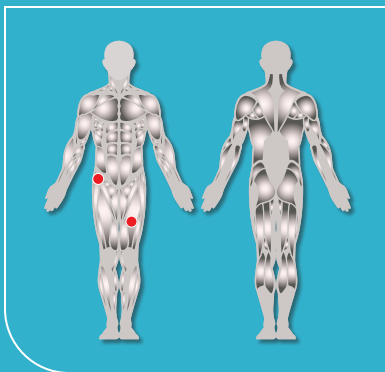


Soulever le bras
opposé au genou
vers le haut

En position assise :

- Garder le tronc le plus stable possible
- Soulever le pied droit du sol, puis le redéposer
- Répéter avec le pied gauche
- Alternner

NOTES



Muscles sollicités
Psoas iliaques, quadriceps

SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 36

12



Lever les bras
moins haut

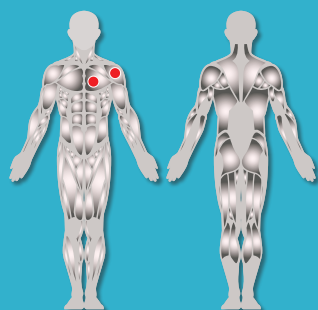


Monter et descendre
les bras en
les croisant
en même temps.

La nage synchronisée

- Lever les bras de chaque côté à la hauteur des épaules, puis ramener les bras vers l'avant et croiser le bras droit au-dessus du bras gauche
- Ramener les bras sur le côté, puis croiser le bras gauche au-dessus du bras droit
- Répéter

NOTES

**Muscles sollicités**

Pectoraux, deltoïdes
(antérieurs et médians)



EXERCICE

CD 1
PISTE 37

13



Reculer les hanches
moins loin
vers l'arrière

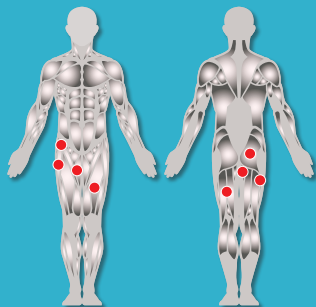


Coller les mains
l'une contre l'autre et
les placer au niveau
de la poitrine

Le calme des marées

- Se placer derrière une chaise, les deux mains en appui sur le dossier
- Placer les pieds plus large que les épaules et orienter les orteils légèrement vers l'extérieur
- Reculer les hanches vers l'arrière comme pour s'asseoir sur une chaise et fléchir les genoux pour descendre
- Pousser dans les pieds pour remonter
- Répéter

NOTES

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, quadriceps, fessiers et piriformes, ischio-jambiers

SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 37

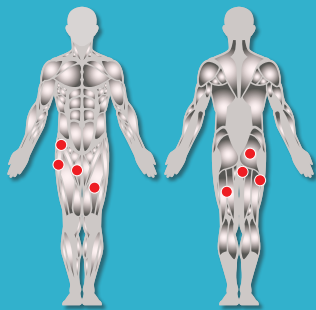
13



Soulever légèrement les fesses de la chaise lors de la montée, puis se rasseoir en contrôlant la descente



Frôler la chaise sans s'asseoir complètement et puis se relever

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, quadriceps, fessiers et piriformes, ischio-jambiers

En position assise :

- Placer les pieds plus large que les épaules et orienter les orteils vers l'extérieur
- Pousser dans les pieds pour se mettre debout
- Se rasseoir
- Répéter

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 38

14

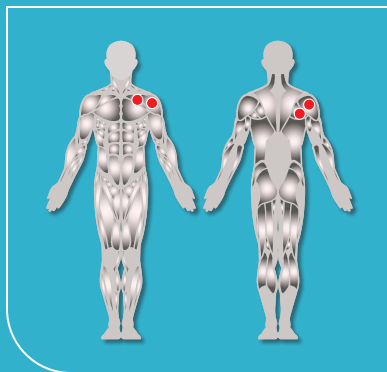
Lever les bras moins haut

Faire de plus grands cercles

Le tourbillon

- Lever les bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules
- Faire de petits cercles vers l'extérieur avec les bras
- Inverser le sens de rotation

NOTES



Muscles sollicités

Rotateurs de l'épaule, deltoïdes (antérieurs et médians), deltoïdes (postérieurs)



SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 39

15



Descendre moins bas
en reculant le bassin

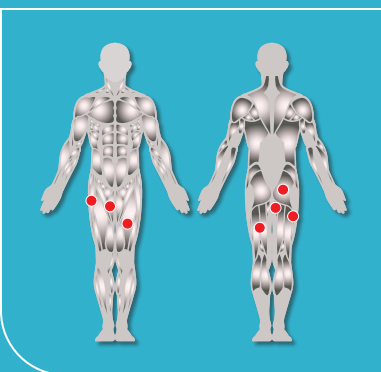


Descendre plus bas
en reculant le bassin

Faire de la planche sur les vagues

- Se placer derrière la chaise et prendre appui sur le dossier
- Placer les pieds plus large que les épaules
- Transférer le poids sur la jambe droite
- Fléchir le genou droit et reculer les hanches vers l'arrière
- Pousser dans la jambe droite pour se redresser et revenir au centre. Répéter
- Répéter de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
quadriceps, fessiers et piriformes,
ischio-jambiers



SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 39

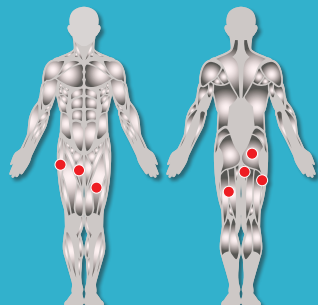
15



Descendre la main
moins bas en gardant
le dos droit



Descendre la main
plus bas en gardant
le dos droit

**Muscles sollicités**

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
quadriceps, fessiers et piriformes,
ischio-jambiers

En position assise :

- Allonger la jambe gauche sur le côté et garder la jambe droite pliée, tout en gardant les deux pieds bien au sol
- Gardez le dos droit et approchez la main gauche de la cheville droite
- Engager les abdominaux et pousser dans le pied droit pour se redresser, puis répéter
- Répéter de l'autre côté

NOTES



SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 40

16



Essayer de soulever les orteils du sol vers le ciel, même si celles-ci ne décollent pas du sol

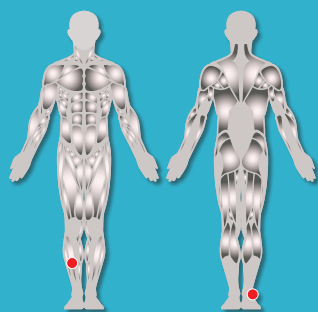


Faire le mouvement un pied à la fois sans prendre appui sur la chaise

Relaxer sur le bord du lac

- Se placer derrière la chaise et prendre appui sur le dossier
- Sans se pencher vers l'arrière, soulever les orteils du sol
- Redescendre
- Répéter

NOTES

**Muscles sollicités**

Tibiaux antérieurs, extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils



EXERCICE

CD 1
PISTE 41

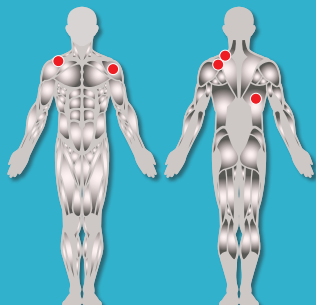
17



Lever les bras vers l'avant à la hauteur des épaules, puis ramener les coudes vers l'arrière



Maintenir les bras vers le haut quelques secondes avant d'abaisser les bras

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), trapèzes, supra-épineux, rhomboïdes, grands dorsaux

Les vagues de l'océan

- Sans soulever les épaules, apporter les bras vers le haut afin de former la lettre V
- Plier les coudes et abaisser les bras sur le côté du corps afin de former la lettre W
- Répéter



NOTES

SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 42

18



Lever la jambe moins haut sur le côté

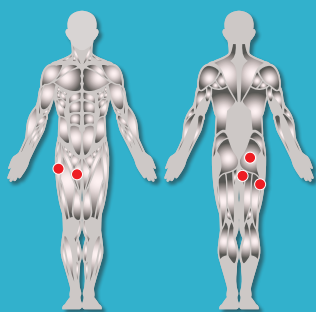


Ne placer qu'un seul doigt sur la chaise

L'équilibre du marin

- Se placer derrière la chaise et prendre appui sur le dossier
- Transférer le poids sur la jambe gauche et garder les deux jambes tendues sans bloquer les articulations
- Lever la jambe droite sur le côté sans pencher le haut du corps
- Redescendre la jambe et répéter du même côté
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes

SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 42

18



Déplacer la jambe
moins loin sur le côté

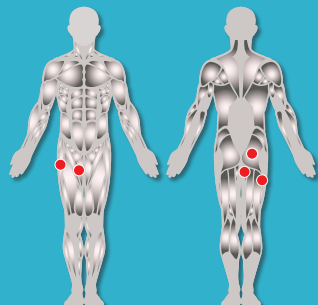


Déplacer la jambe
plus loin sur le côté

En position assise :

- Assis au centre de la chaise, déplacer un pied sur le côté en soulevant légèrement la jambe de la chaise
- Revenir au centre et répéter du même côté
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES

**Muscles sollicités**

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes

SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 43

19



Reculer sur la chaise
et s'adosser au dossier

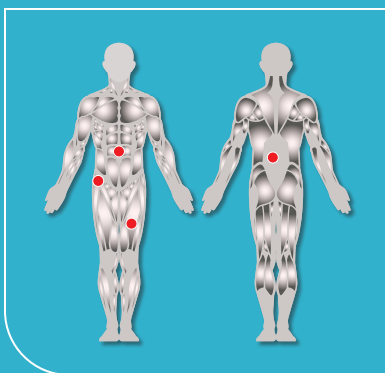


Ne pas déposer
les talons au sol
entre les répétitions

Le petit canard

- Assis au centre d'une chaise, allonger les jambes devant en posant les talons au sol
- En gardant le dos droit, approcher un genou vers la poitrine, puis redéposer lentement et en contrôle le talon au sol
- Répéter avec l'autre genou
- Alternier

NOTES

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen,
psoas iliaques, quadriceps,
érecteurs du rachis





EXERCICE

CD 1
PISTE 44

20



Reculer les fesses
sur la chaise pour
s'approcher du dossier

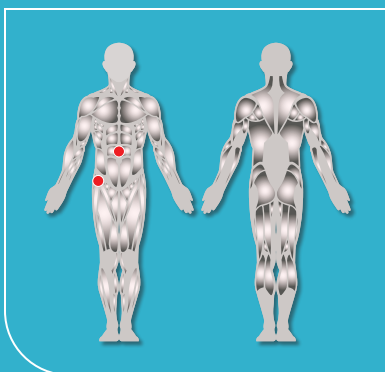


Croiser les mains
sur les épaules

Se laisser bercer par les vagues

- S'asseoir à l'avant d'une chaise avec les mains sur les cuisses
- En inspirant, reculer lentement le tronc en gardant le dos droit pour approcher les épaules du dossier de la chaise
- En expirant, se redresser en contractant les abdominaux
- Répéter

NOTES



Muscles sollicités
Droit de l'abdomen,
psoas iliaques



SECTION **MUSCULATION SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 45

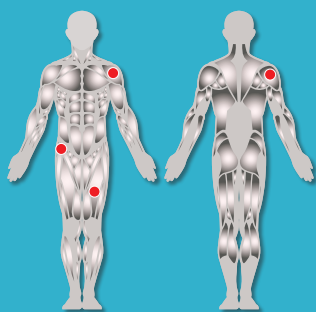
21



Faire le mouvement
avec les jambes
seulement



Allonger la jambe
vers l'avant
en la soulevant

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), psoas iliaques, quadriceps, deltoïdes (postérieurs)

Le chien qui nage

- En gardant le haut du corps le plus stable possible, lever un pied du sol et lever le bras opposé vers le haut
- Redescendre le pied et le bras, puis répéter de l'autre côté
- Alternner

NOTES



SECTION **MUSCULATION AVEC MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 46

22



Porter les avant-bras
moins loin sur le côté

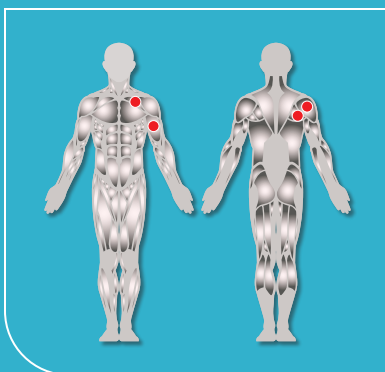
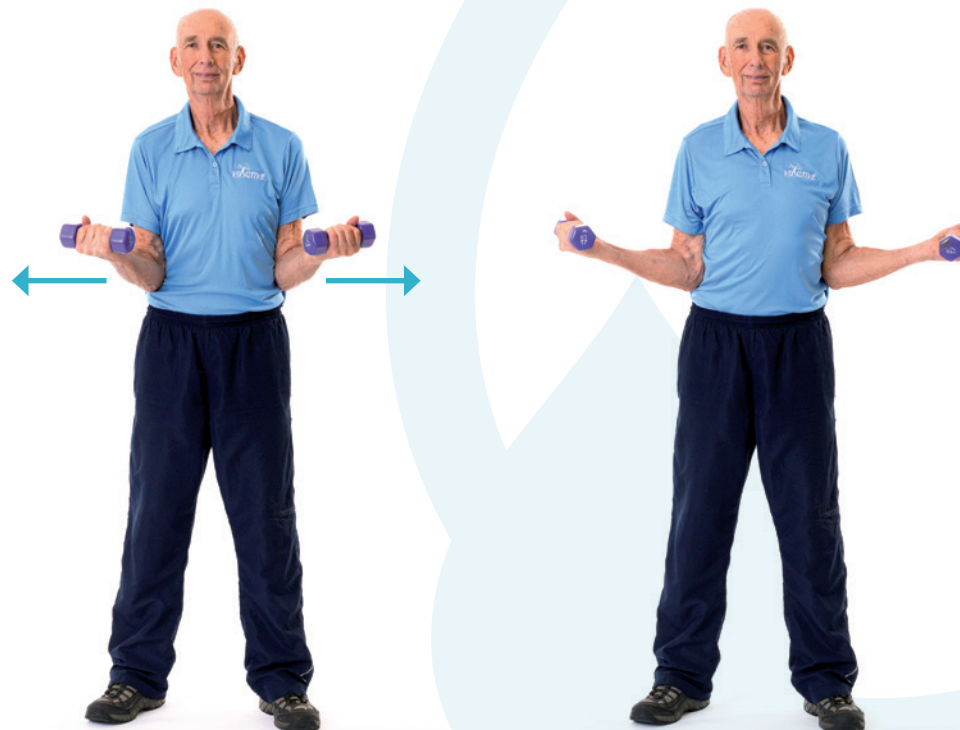


Garder la position
quelques secondes
avant de revenir
au centre

S'enrouler dans la serviette après la baignade

- Tenir les poids dans les mains, garder les coudes fléchis à 90 degrés et près du corps tout au long de l'exercice
- Amener les mains vers l'extérieur
- Revenir au centre et répéter

NOTES

**Muscles sollicités**

Rotateurs de l'épaule, biceps,
deltôïdes (postérieurs)

SECTION **MUSCULATION AVEC MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 47

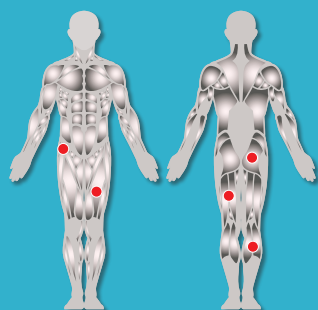
23



| Descendre moins bas



| Descendre plus bas

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, quadriceps, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Avancer dans l'eau

- Se placer à droite de la chaise, la main gauche sur le dossier et tenir un poids dans la main droite
- Faire un grand pas devant avec la jambe droite
- Prendre appui sur les orteils du pied gauche
- Plier légèrement les genoux pour descendre le genou gauche vers le sol sans que le genou droit dépasse les orteils du pied droit
- Éviter de pencher le tronc vers l'avant
- Remonter et répéter
- Recommencer de l'autre côté



NOTES

SECTION **MUSCULATION AVEC MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 48

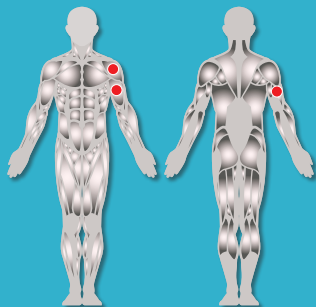
24



Plier les coudes,
sans lever les poids
au-dessus des épaules



Tenir la position
au-dessus de la tête
quelques secondes
avant de redescendre
vers la position
de départ

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), biceps, triceps

La danse des algues

- Tenir les poids dans les mains dans la position de base
- Amener les poids vers les épaules en pliant les coudes le long du corps
- Soulever les poids au-dessus de la tête en allongeant les bras vers le haut
- Ramener les poids à la hauteur des épaules
- Redescendre les poids le long du corps pour revenir à la position de base
- Répéter

NOTES



SECTION **MUSCULATION AVEC MATÉRIEL**

EXERCICE

Marcher sur le bord de l'eau

NOTES

- Marcher sur place en exagérant le mouvement des bras

CD 1
PISTE 49

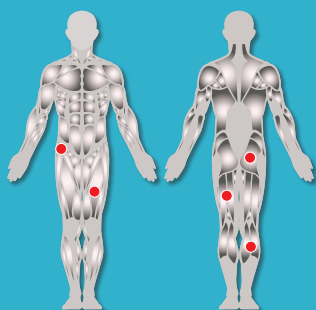
25



Faire uniquement le mouvement des bras



Monter les genoux plus haut

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, quadriceps, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)



SECTION **MUSCULATION AVEC MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 50

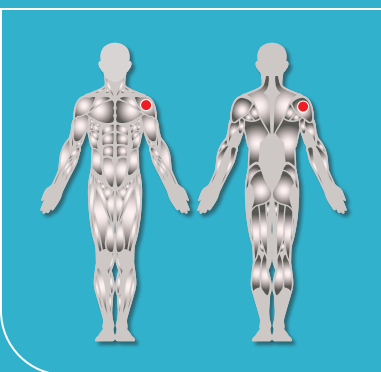
26



Lever les bras
moins haut



Maintenir quelques
secondes les positions
des bras levés (sur le
côté et devant) avant
de les redescendre

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et
médians), deltoïdes
(postérieurs)

La danse des poissons

- Tenir les poids dans les mains
- Lever les bras de chaque côté à la hauteur des épaules puis baisser les bras en contrôlant la descente jusqu'à la position initiale
- Lever les bras vers l'avant à la hauteur des épaules puis baisser les bras jusqu'aux cuisses
- Répéter en alternant

NOTES



SECTION **MUSCULATION AVEC MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 1
PISTE 51

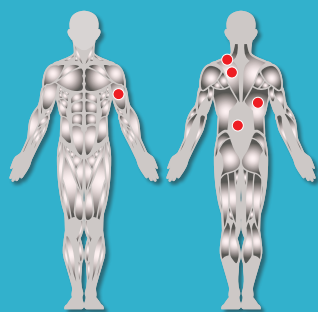
27



*Lever un bras à la fois,
en alternant le
gauche et le droit*



*Tenir les coudes vers
l'arrière quelques
secondes avant de
revenir à la position
initiale*

**Muscles sollicités**

Biceps, trapèzes, rhomboïdes
(sous les trapèzes), grands
dorsaux, érecteurs du rachis

Ramer sur le lac

- Pencher le tronc légèrement vers l'avant en gardant le dos droit
- Diriger les coudes vers l'arrière en les gardant près du corps sans bouger le tronc
- Revenir à la position initiale et répéter

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 52

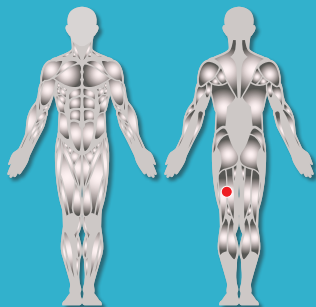
28



Poser le talon au sol
sans amener les
mains vers le pied



Ramener les orteils
vers soi



Muscles sollicités
Ischio-jambiers

Le plongeon

- Allonger la jambe droite vers l'avant sans bloquer le genou et poser le talon au sol
- Amener les mains vers le pied droit, tout en maintenant le dos bien droit
- Revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 53

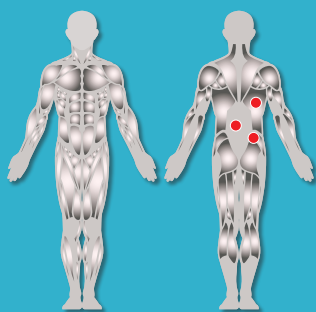
29



Se pencher moins bas
vers l'avant



Maintenir la position
plus longtemps avant
de remonter

**Muscles sollicités**

Grands dorsaux, érecteurs
du rachis, carrés des lombes

La chute d'eau

- Garder le dos droit et poser les mains sur les genoux
- Pencher le tronc vers l'avant, glisser lentement les mains jusqu'au tibia et relâcher la tête
- Les épaules et le cou sont détendus
- Remonter tranquillement en prenant appui sur les cuisses au besoin

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 54

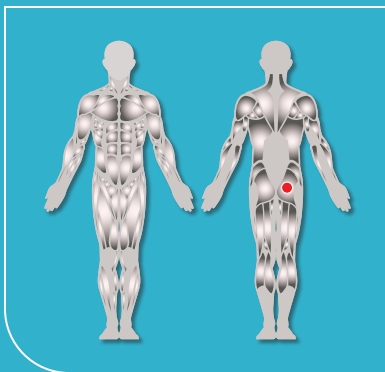
30



Allonger la jambe gauche, poser le pied droit sur le tibia de la jambe gauche



Fléchir le tronc vers l'avant



Muscles sollicités
Fessiers et piriformes

Contempler le calme du lac

- Placer la cheville droite sur la cuisse gauche
- Laisser tomber le genou droit vers le sol sans forcer le mouvement avec les mains
- Redéposer le pied au sol et répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 55

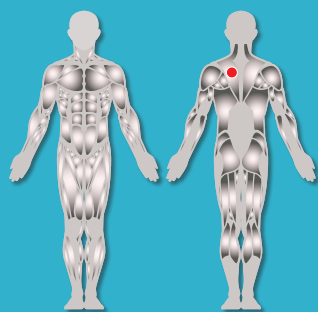
31



Arrondir le haut
du dos sans soulever
les bras



En arrondissant le dos,
rentrer légèrement
le menton vers
la poitrine



Muscles sollicités
Rhomboïdes

L'étreinte aquatique

- Entrelacer les doigts des deux mains et allonger les bras vers l'avant à la hauteur des épaules
- Pousser les mains vers l'avant et arrondir le dos
- Revenir à la position de départ
- Répéter

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 56

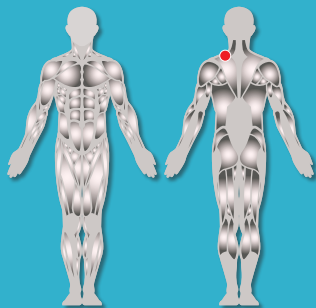
32



*Ne pas tenir les mains
derrière le dos,
faire uniquement
le mouvement
avec la tête*



*Varié la position
du menton, plus vers
la poitrine ou
vers le haut*



Muscles sollicités
Trapèzes

Regarder les libellules passer

- Placer les mains derrière le dos et saisir le poignet droit avec la main gauche
- Pencher la tête vers la gauche pour rapprocher l'oreille de l'épaule
- L'étirement devrait se faire sentir dans le cou du côté droit
- Revenir doucement à la position de départ et répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 57

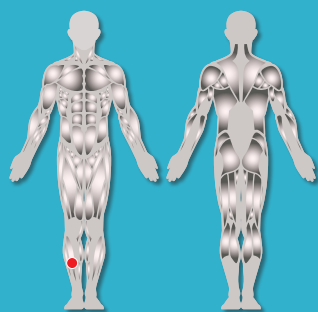
33



Diminuer la pression
sur les orteils



Augmenter la pression
sur les orteils



Muscles sollicités
Tibiaux antérieurs

Le grand héron

- Reculer le pied droit sous la chaise et appuyer le dessus du pied contre le sol
- Appuyer sur les orteils pour ressentir l'étirement devant la jambe au niveau du tibia
- Revenir à la position initiale
- Faire l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 1
PISTE 58

34



*Pousser moins fort
sur le coude soulevé*

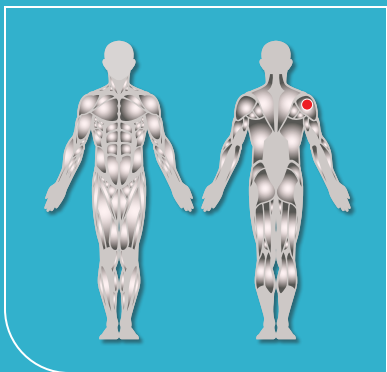


*Pousser le coude plus
loin vers l'arrière*

Le poisson qui détend ses nageoires

- Placer la main droite sur l'épaule gauche et lever le coude droit à la hauteur de l'épaule
- Pousser sur le coude droit vers l'arrière avec la main gauche
- Revenir à la position initiale
- Répéter de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités

Deltoïdes (postérieurs),
rhomboïdes



EXERCICE

CD 1
PISTE 59

35



Lever la jambe
moins haut

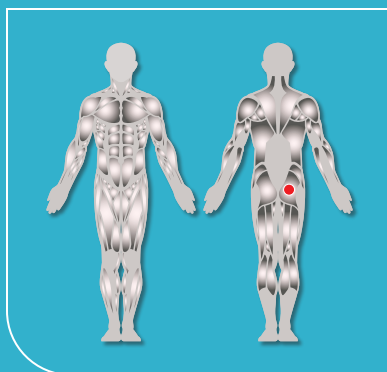


Lever la jambe
plus haut

Le flamant rose

- Fléchir la jambe droite et poser les mains sous la cuisse
- Ramener le genou vers la poitrine
- Répéter de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités
Fessiers et piriformes



Eau (40 MIN)

SECTION **RETOUR AU CALME**



EXERCICE

Trouver sa plage intérieure

NOTES

CD 1
PISTE 60

36





ROUTINE

Feu

CARDIOVASCULAIRE

Feu

CARDIOVASCULAIRE



Bouger pour un cerveau en santé!

En participant au programme Viactive, vous bougez plus et vous pouvez en observer les bienfaits sur votre santé physique, mentale et cognitive. Plusieurs études ont démontré un lien entre l'activité physique et la santé du cerveau. Être actif physiquement est un facteur de protection contre les maladies de dégénérescence cognitive¹ telles que l'Alzheimer.

Voici quelques bienfaits d'une pratique régulière d'activité physique sur la santé cognitive² :

- Amélioration de la mémoire : l'activité physique, en particulier les exercices cardiovasculaires, a été associée à une amélioration de la mémoire à court et à long terme. Cela favorise la création de nouvelles cellules dans le cerveau, en plus de consolider les connexions entre les neurones. Le cerveau devient donc plus efficace dans la transmission des différents messages à notre corps.
- Réduction du risque de déclin cognitif : les personnes qui maintiennent un niveau d'activité physique régulier, plus particulièrement de type cardiovasculaire d'intensité modérée à élevée, présentent un risque moins élevé de développer des troubles cognitifs liés à l'âge.

- Amélioration du bien-être mental : l'exercice physique permet au corps de libérer de l'endorphine, une hormone qui procure une sensation de bien-être et qui réduit le stress, l'anxiété et la dépression.
- Amélioration de la concentration : l'activité physique peut améliorer la concentration et la prise de décision, en favorisant une meilleure circulation sanguine vers le cerveau.

Les exercices de coordination sont particulièrement intéressants. Un mouvement de coordination fait référence à la capacité du corps à exécuter une séquence harmonieuse de mouvements en utilisant différents groupes musculaires de manière synchronisée. Cela implique la coopération efficace des systèmes nerveux, musculaires et squelettiques pour produire des mouvements fluides et précis. Par exemple, amener le coude droit au genou gauche, puis le coude gauche au genou droit est un mouvement de coordination, tout comme marcher en ligne droite en transférant une balle de la main droite à la main gauche.

Alors, enflammez-vous et bougez pour un corps et un cerveau en santé!

1. Albinet, C., Fezzani, K. et Thon, B. (2008). Vieillesse, activité physique et cognition. *Movement & Sport Sciences*, 63(1), 9-36. <https://doi.org/10.3917/sm.063.0009>

2. Palix, C. (2023). *Vers une meilleure compréhension des biomarqueurs en tant que facteurs de risque dans le vieillissement normal et la maladie d'Alzheimer : liens avec la cognition et la neuroimagerie multimodale* [thèse de doctorat, Normandie Université]. <https://theses.hal.science/tel-04247434v1/document>



EXERCICE

CD 2
PISTE 2

1

 Faire le mouvement plus lentement

 Augmenter l'amplitude du mouvement



Muscles sollicités
Rotateurs et fléchisseurs de la tête et du cou

Observer les lucioles

- Descendre le menton vers la poitrine
- Rouler tranquillement la tête vers la droite, puis vers la gauche pour tracer un demi-cercle
- Répéter

NOTES





EXERCICE

Faire grandir le feu

- Faire de grands cercles vers l'avant avec les deux bras
- Répéter vers l'arrière

NOTES

CD 2
PISTE 3

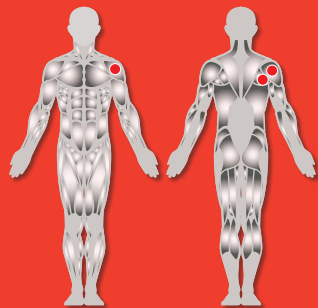
2



Faire des petits cercles



Faire des cercles vers l'avant avec un bras et vers l'arrière avec l'autre bras



Muscles sollicités

Deltoïdes (antérieurs et médians), rotateurs de l'épaule, deltoïdes (postérieurs)



EXERCICE

CD 2
PISTE 4

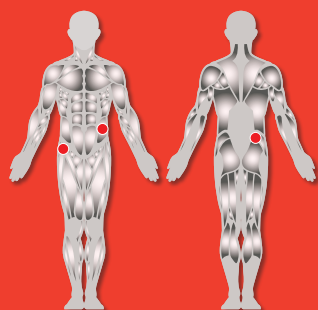
3



*Diminuer la
l'amplitude
des cercles*



*Tracer un 8 à
l'horizontale
(symbole de l'infini)
avec le bassin*



Muscles sollicités

Abdominaux obliques,
psoas iliaques,
carrés des lombes

Le tourbillon de flammes

- Placer les mains sur les hanches
- Faire des cercles avec le bassin
- Répéter dans l'autre sens

NOTES



Feu (35 MIN)

SECTION ÉCHAUFFEMENT



EXERCICE

CD 2
PISTE 4

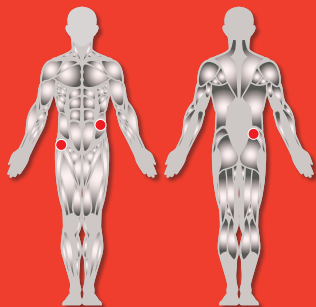
3



Transférer le poids d'une fesse à l'autre, sans la soulever



Lever les genoux plus haut



Muscles sollicités

Abdominaux obliques,
psoas iliaques,
carrés des lombes

En position assise :

- Placer les mains sur les hanches
- Transférer le poids d'un côté à l'autre en soulevant une fesse de la chaise

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 5

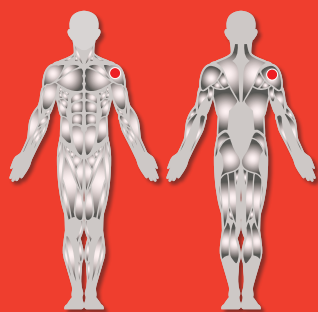
4



Diminuer la hauteur
à laquelle les bras
montent sur le côté



Augmenter la hauteur
à laquelle les bras
montent sur le côté



Muscles sollicités

Deltoïdes (antérieurs
et médians), deltoïdes
(postérieurs)

Les flammes oscillantes

- Placer les pieds à la largeur des épaules
- En amenant le poids du corps vers la gauche, amener les deux bras vers la gauche à la hauteur de l'épaule
- Redescendre les bras vers le bas et répéter vers la droite
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 6

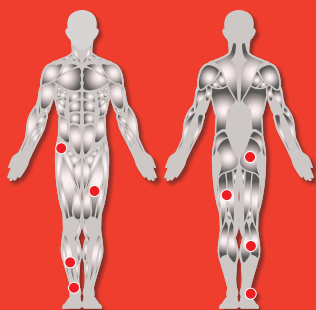
5



Passer moins de temps
sur la pointe de pied
et sur les talons



Balancer davantage
les bras

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, quadriceps, tibiaux antérieurs, fléchisseurs de la cheville et du pied et extenseurs des orteils, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens), extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils

Marcher dans la braise

- Faire quelques pas de marche
- Faire quelques pas sur la pointe de pied
- Faire quelques pas sur les talons
- Faire quelques pas en levant les genoux
- Faire quelques pas en amenant les talons vers les fessiers

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 7

6



Diminuer la vitesse
du mouvement

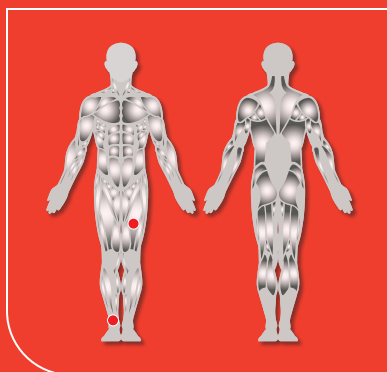


Lever les mains
vers l'avant

Danser autour du feu – 1^{er} mouvement

- Toucher le sol avec le talon droit devant soi
- Revenir au centre
- Répéter avec le talon gauche
- Alternner

NOTES



Muscles sollicités

Quadriceps, fléchisseurs
de la cheville et du pied
et extenseurs des orteils



EXERCICE

Danser autour du feu – 2^e mouvement

NOTES

- Toucher le sol sur le côté droit avec les orteils du pied droit
- Revenir au centre
- Répéter avec les orteils du pied gauche sur le côté gauche
- Alternier

CD 2
PISTE 8

7



Diminuer la vitesse du mouvement



Soulever les bras sur le côté à la hauteur des épaules



Muscles sollicités

Adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, fessiers et piriformes



EXERCICE

CD 2
PISTE 9

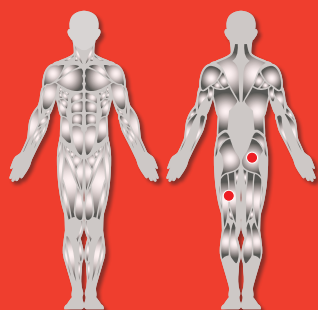
8



*Diminuer la vitesse
du mouvement*



*Soulever les bras sur
le côté à la hauteur
des épaules*

**Muscles sollicités**

Fessiers et piriformes,
ischio-jambiers

Danser autour du feu – 3^e mouvement

- Reculer légèrement le pied droit vers l'arrière pour toucher les orteils au sol derrière vous
- Revenir au centre
- Répéter avec les orteils du pied gauche
- Alternier

NOTES

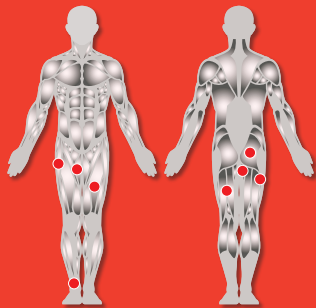




EXERCICE

CD 2
PISTE 10

9

Diminuer la vitesse
du mouvementAugmenter la vitesse
du mouvement**Muscles sollicités**

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
quadriceps, fléchisseurs de la
cheville et du pied et extenseurs
des orteils, fessiers et piriformes,
ischio-jambiers

Maintenant, dansons!

- Toucher le sol devant avec le talon du pied droit
- Répéter avec le talon gauche
- Toucher le sol à droite avec les orteils du pied droit
- Toucher le sol à gauche avec les orteils du pied gauche
- Toucher le sol derrière avec les orteils du pied droit
- Répéter avec les orteils du pied gauche
- Recommencer l'enchaînement

NOTES

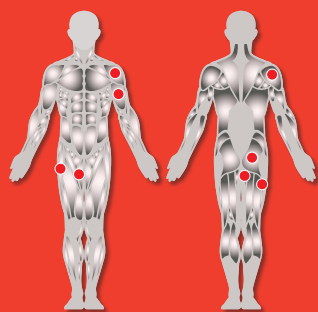




EXERCICE

CD 2
PISTE 11

10

 | *Faire seulement des pas de côté*
 | *Augmenter la vitesse du mouvement*
**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians),
biceps, adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
deltoïdes (postérieurs),
fessiers et piriformes

Éviter les tisons

- Plier les coudes à 90 degrés en maintenant les bras près du corps
- Faire un pas de côté en levant les coudes sur le côté à la hauteur des épaules
- Revenir à la position de départ, puis répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES

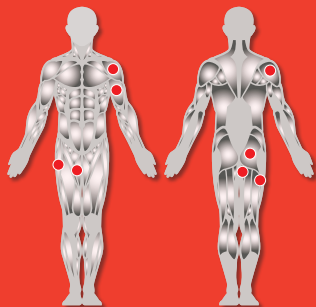




EXERCICE

CD 2
PISTE 11

10

Taper uniquement
les orteils sur les côtésAugmenter la vitesse
du mouvement**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians),
biceps, adducteurs de la hanche,
deltoïdes (postérieurs),
fessiers et piriformes,
abducteurs de la hanche

En position assise :

- Plier les coudes à 90 degrés en maintenant les bras près du corps
- Taper les orteils du pied droit au sol à droite en soulevant les coudes sur le côté à la hauteur des épaules
- Déposer le pied au centre en ramenant les bras vers le corps
- Répéter avec le pied gauche
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 12

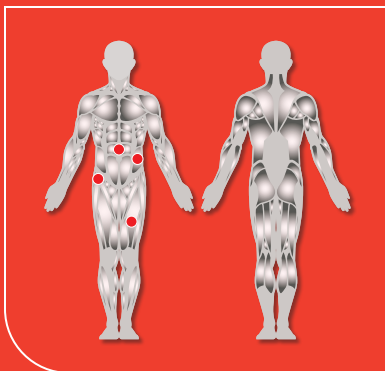
11



Toucher le genou avec la main



Allonger les bras vers le haut avant d'approcher le coude du genou



Muscles sollicités

Droit de l'abdomen, abdominaux obliques, psoas iliaques, quadriceps

Gravir le volcan

- Placez les pieds à la largeur des épaules
- Rapprocher le genou droit du coude gauche, puis revenir à la position de départ
- Répéter avec le genou gauche
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 13

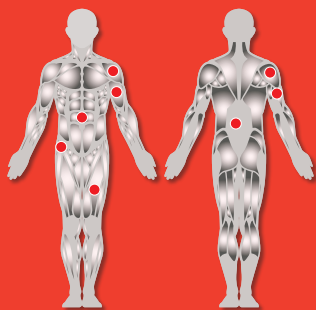
12



Soulever les bras moins haut



Augmenter la vitesse du mouvement

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), droit de l'abdomen, quadriceps, psoas iliaques, deltoïdes (postérieurs), triceps, biceps, érecteurs du rachis

Dissiper la boucane

- Marcher
- Allonger les bras devant à la hauteur des épaules
- Diriger les deux bras vers la gauche en pliant le coude droit et en allongeant le bras gauche
- Ramener les deux bras devant
- Répéter le même exercice de l'autre côté
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 14

13



Diminuer le temps passé sur la pointe de pied



Soulever les bras vers le haut

S'élever comme les flammes

- Marcher sur place
- Monter sur la pointe de pied
- Alternier entre la marche sur place et la marche sur la pointe des pieds

NOTES



Muscles sollicités

Mollets (soléaires et gastrocnémiens), extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils



EXERCICE

CD 2
PISTE 15

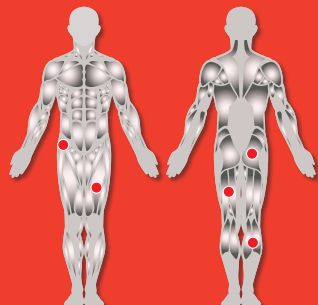
14



| Descendre moins bas



| Descendre plus bas

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, quadriceps,
fessiers et piriformes,
ischio-jambiers, mollets
(soléaires et gastrocnémiens)

Remplir les chaudières de papier journal

- Se placer à droite de la chaise et y prendre appui au besoin avec la main gauche
- Faire un grand pas vers l'arrière avec la jambe gauche
- Plier les genoux pour descendre vers le sol sans que le genou avant dépasse les orteils
- Remonter et répéter
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 16

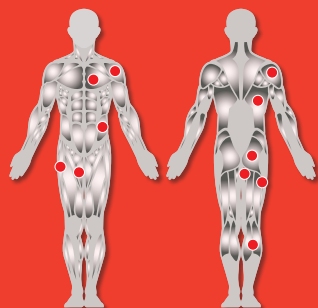
15



Prendre appui sur la chaise



Ne pas déposer le pied arrière au sol

**Muscles sollicités**

Pectoraux, deltoïdes (antérieurs et médians), abdominaux obliques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, deltoïdes (postérieurs), grands dorsaux, fessiers et piriformes, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Ramasser du bois de feu

- Prendre appui sur la jambe droite
- Croiser le pied gauche derrière le pied droit en allongeant la jambe gauche
- Diriger en même temps les bras vers la droite
- Revenir au centre et répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 16

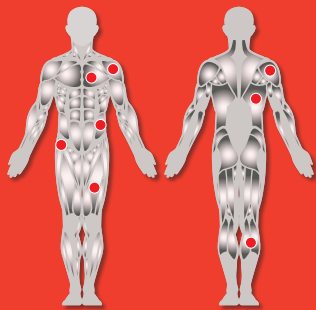
15



Faire seulement le mouvement des bras



Augmenter la vitesse du mouvement

**Muscles sollicités**

Pectoraux, deltoïdes (antérieurs et médians), abdominaux obliques, quadriceps, psoas iliaques, deltoïdes (postérieurs), grands dorsaux, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

En position assise :

- Marcher
- Diriger les bras vers la droite, puis vers la gauche
- Répéter

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 17

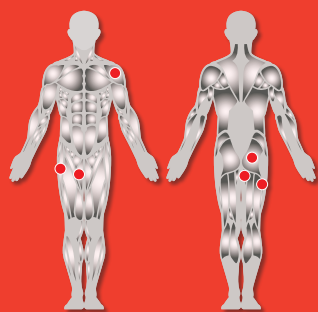
16



Faire le mouvement
avec les pieds
uniquement



Monter les deux bras
en même temps que
les pieds pointent
de chaque côté



Muscles sollicités

Deltoïdes (antérieurs et médians),
adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes

L'explosion de flammes

- Pointer les orteils du pied droit à droite
- Lever le bras gauche sur le côté vers le haut
- Ramener le bras et la jambe au centre
- Répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 18

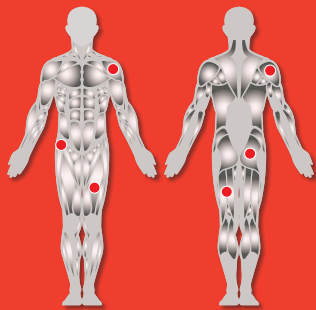
17



Diminuer l'amplitude du mouvement



Monter sur la pointe de pieds à la fin du mouvement

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), psoas iliaques, quadriceps, deltoïdes (postérieurs), fessiers et piriformes, ischio-jambiers

Ravivez le feu

- Allonger les bras devant à la hauteur des épaules
- Reculer les hanches vers l'arrière comme pour s'asseoir sur une chaise
- Pousser dans les pieds pour remonter et lever les bras vers le haut
- Répéter en redescendant les bras à la hauteur des épaules en même temps que les hanches reculent

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 18

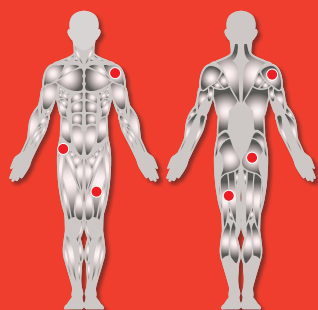
17



S'appuyer sur la chaise pour soulever légèrement les fesses de la chaise avant de se rasseoir



Monter sur la pointe de pieds à la fin du mouvement

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), psoas iliaques, quadriceps, deltoïdes (postérieurs), fessiers et piriformes, ischio-jambiers

En position assise :

- Allonger les bras devant à la hauteur des épaules
- Soulever légèrement les fesses de la chaise en montant les bras vers le haut
- S'asseoir en descendant les bras à la hauteur des épaules

NOTES

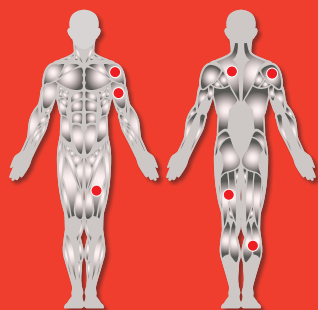




EXERCICE

CD 2
PISTE 19

18

Lever les talons
moins hautAugmenter la vitesse
du mouvement**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians),
biceps, quadriceps, rhomboïdes
(sous les trapèzes), deltoïdes
(postérieurs), ischio-jambiers,
mollets (soléaires et
gastrocnémiens)

Étendre la braise avec les pieds

- Placer les pieds à la largeur des épaules
- Allonger les bras vers l'avant à la hauteur des épaules
- Transférer le poids sur la jambe gauche, puis rapprocher le talon droit vers la fesse droite, tout en tirant les bras pour amener les coudes vers l'arrière
- Redéposer le pied au sol, allonger les bras vers l'avant et répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES





EXERCICE

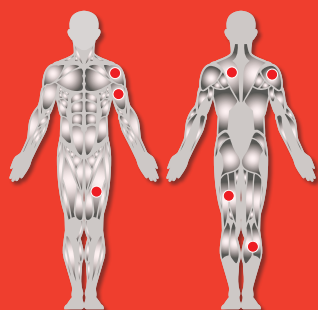
CD 2
PISTE 19

18

Diminuer l'amplitude
du mouvementAugmenter la vitesse
du mouvement**En position assise :**

- Allonger les bras vers l'avant à la hauteur des épaules
- Amener le talon droit sous la chaise et tirer les bras pour amener les coudes vers l'arrière
- Redéposer le pied au centre et allonger les bras vers l'avant
- Répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), biceps, quadriceps, rhomboïdes (sous les trapèzes), deltoïdes (postérieurs), ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)



EXERCICE

CD 2
PISTE 20

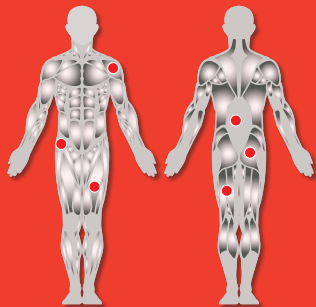
19



Faire le mouvement
avec les jambes
uniquement



Augmenter la vitesse
du mouvement

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians),
psoas iliaques, quadriceps,
érecteurs du rachis, fessiers et
piriformes, ischio-jambiers

Pas de glisse infernale

- Faire un pas avec la jambe droite vers l'arrière et lever le bras gauche devant vous à la hauteur de l'épaule
- Revenir en position de base
- Répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 20

19



Faire le mouvement
avec les jambes
uniquement

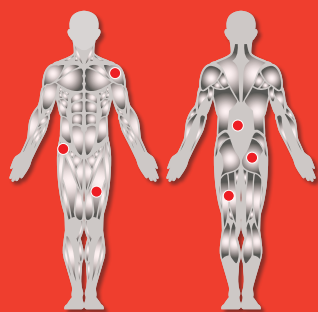


Augmenter la vitesse
du mouvement

En position assise :

- Glisser le pied droit sous la chaise et lever le bras gauche vers le haut à l'avant
- Revenir au centre
- Répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians),
psoas iliaques, quadriceps,
érecteurs du rachis, fessiers et
piriformes, ischio-jambiers



EXERCICE

CD 2
PISTE 21

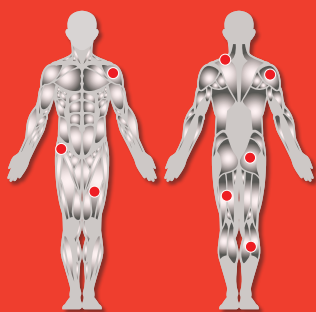
20



Faire uniquement le mouvement des bras



Lever les genoux plus haut

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), psoas iliaques, quadriceps, deltoïdes (postérieurs), trapèzes, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Sentir l'odeur du feu

- Marcher sur place
- Placer les bras devant et plier les coudes pour toucher les coudes opposés avec les mains
- Tourner les avant-bras l'un autour de l'autre
- Monter et descendre les bras en continuant le mouvement

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 22

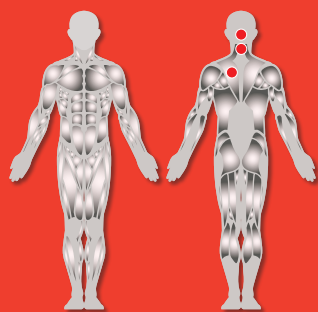
21



*Ne pas rentrer
le menton*



*Rapprocher davantage
les épaules l'une de
l'autre en enroulant
le dos*

**Muscles sollicités**

Sous-occipitaux, rotateurs et extenseurs de la tête et du cou, rhomboïdes (sous les trapèzes)

Cultiver son feu intérieur

- Placer les mains sur les épaules comme pour se faire une accolade
- Rentre le menton et enroulez lentement le dos
- Descendre le menton vers la poitrine

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 23

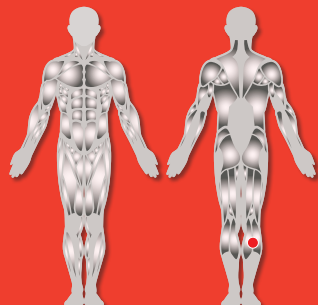
22



*Diminuer la distance
entre les pieds*



*Poser ses mains sur
la cuisse de la jambe
avant plutôt que
sur la chaise*

**Muscles sollicités**

Mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Faire griller des guimauves

- Se placer derrière la chaise et prendre appui sur le dossier
- Faire un pas vers l'arrière avec le pied gauche, garder les orteils vers l'avant et les deux pieds complètement au sol
- Plier le genou de la jambe droite et pousser le talon de la jambe gauche au sol pour ressentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière
- Répéter de l'autre côté

NOTES





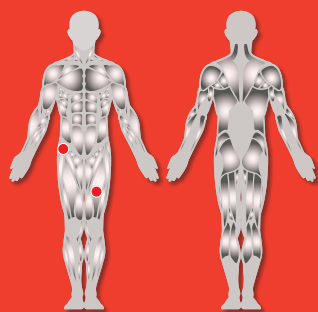
EXERCICE

CD 2
PISTE 24

23

 | Moins basculer le bassin vers l'avant

 | Reculer davantage le pied arrière



Muscles sollicités
Psoas iliaques, quadriceps

La flamme olympique

- Faire un pas vers l'arrière et plier légèrement les genoux
- Basculer le bassin vers l'avant pour sentir un étirement au niveau de la hanche de la jambe arrière
- Répéter de l'autre côté

NOTES

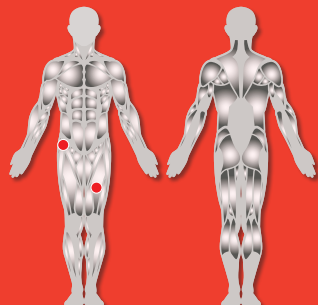




EXERCICE

CD 2
PISTE 24

23

Reculer le pied moins
loin vers l'arrièreReculer davantage
le pied arrière

Muscles sollicités
Psoas iliaques, quadriceps

En position assise :

- Asseoir la fesse droite sur la chaise et laisser la jambe gauche dans le vide
- Reculer les orteils de la jambe gauche vers l'arrière et descendre le genou gauche vers le sol pour sentir l'étirement au niveau de la hanche de la jambe gauche
- Répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 25

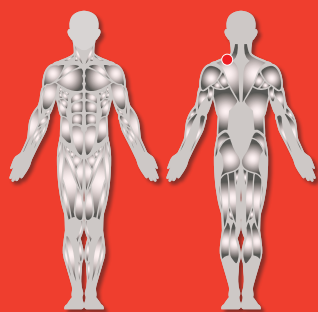
24



Ne pas tenir les mains derrière le dos, faire uniquement le mouvement avec la tête



Varié la position de la tête en déplaçant le menton vers la poitrine et vers le haut



Muscles sollicités
Trapèzes

Sentir la chaleur sur son visage

- Placer les mains derrière le dos et saisir le poignet droit avec la main gauche
- Pencher la tête vers la gauche pour rapprocher l'oreille de l'épaule
- Revenir doucement à la position de départ et répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 26

25



Allonger la jambe gauche, poser le pied droit sur le tibia de la jambe gauche

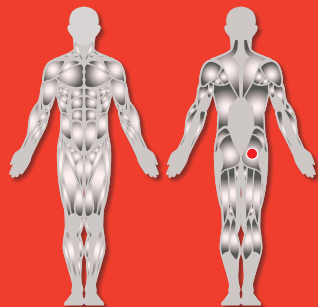


Fléchir le tronc vers l'avant pour augmenter l'étirement

Regarder le feu

- Placer la cheville droite sur la cuisse gauche
- Laisser tomber le genou droit vers le sol sans forcer le mouvement avec les mains
- Redéposer le pied au sol et répéter de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités

Fessiers et piriformes



EXERCICE

CD 2
PISTE 27

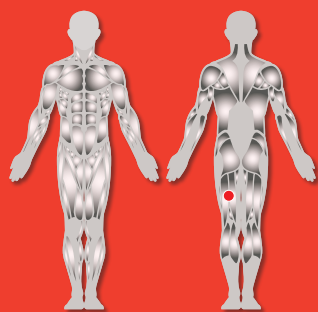
26



Poser le talon au sol
et ramener les orteils
vers soi, sans amener
les mains vers le pied



Ramener les orteils
vers soi



Muscles sollicités
Ischio-jambiers

L'écoulement de la lave

- Allonger la jambe droite vers l'avant et poser le talon au sol
- Amener les mains vers le pied droit en maintenant le dos droit
- Revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté

NOTES



Feu (35 MIN)

SECTION **RETOUR AU CALME**



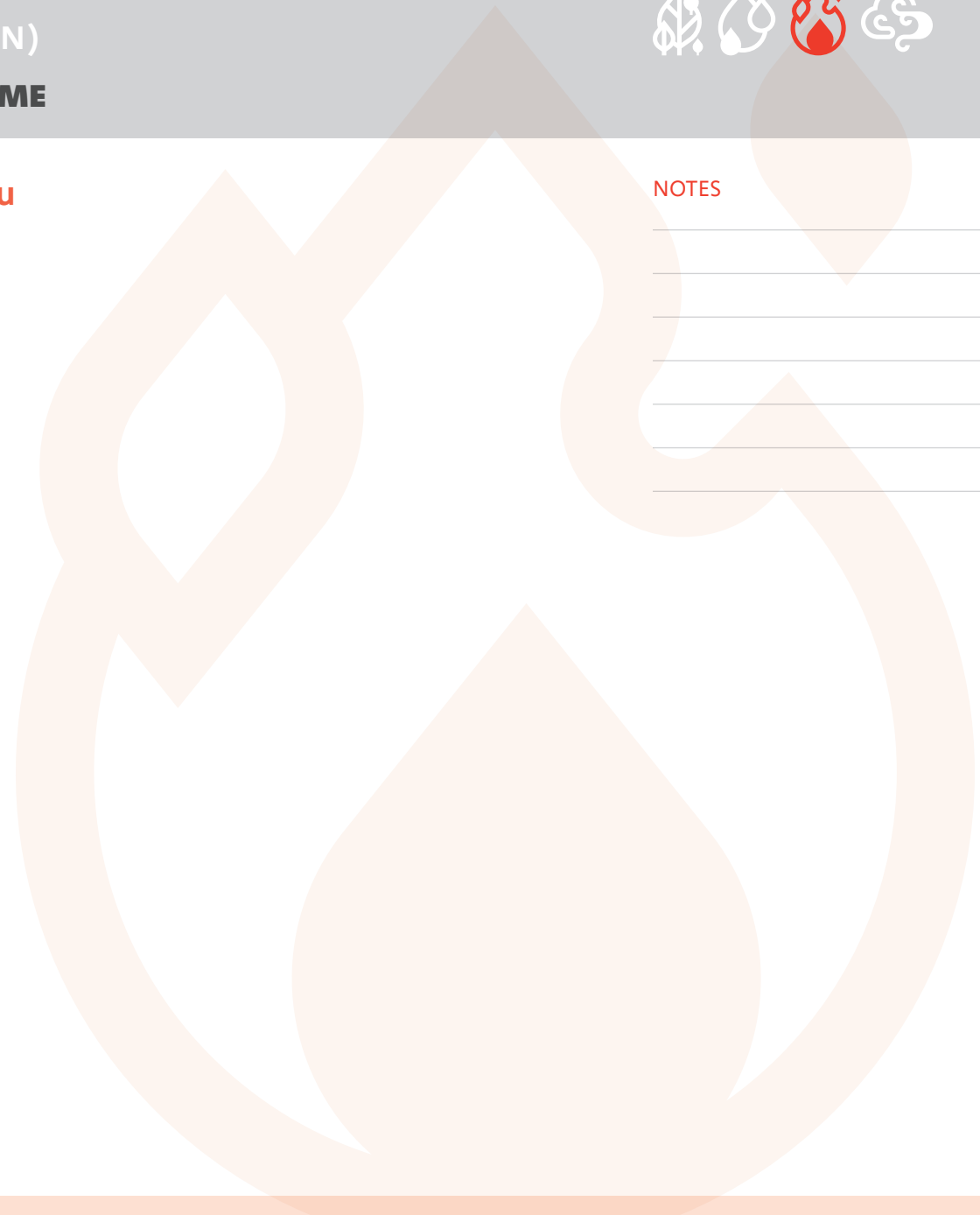
EXERCICE

Se détendre autour du feu

NOTES

CD 2
PISTE 28

27





ROUTINE

Vent ÉQUILIBRE

► POUR EFFECTUER LA ROUTINE VENT EN TOUTE SÉCURITÉ, IL EST RECOMMANDÉ DE GARDER UNE CHAISE À PROXIMITÉ AFIN DE MAINTENIR SON ÉQUILIBRE.

Vent ÉQUILIBRE



CAPSULE D'INFORMATION

Un coup de vent et ça tombe!

Au Québec, plus de 1,5 million de personnes âgées de 65 ans et plus vivent dans leur propre milieu de vie (près de 90 %). Parmi elles, une personne sur trois fera une chute au cours de l'année. Malheureusement, les chutes constituent un important facteur de risque de perte d'autonomie¹.

Heureusement, nous savons maintenant qu'adopter certains comportements agit comme facteur de protection contre les chutes.

Par exemple ^{2,3} :

- Avoir un mode de vie physiquement actif
- Avoir une bonne hygiène de sommeil
- Avoir une saine alimentation
- Être informé sur les effets secondaires de la prise de médicaments prescrits
- Cesser de fumer
- Adopter des comportements sécuritaires (se tenir sur les rampes d'escalier, ne pas laisser d'objets au sol, etc.)

Voici quelques exemples de comportements que vous pouvez adopter pour augmenter votre niveau d'activité physique dans vos journées. Ces exercices peuvent également permettre d'améliorer votre équilibre :

- Monter les escaliers en utilisant les rampes au besoin plutôt que de prendre les ascenseurs
- Marcher ou prendre le vélo pour se déplacer lorsque cela est possible
- Transporter ses sacs d'épicerie s'ils ne sont pas trop lourds
- Se mettre sur la pointe des pieds pendant quelques secondes en lavant la vaisselle ou en se brossant les cheveux
- Se tenir quelques secondes sur un pied en se brossant les dents, tout en s'appuyant sur le comptoir avec une main

1. Commissaire à la santé et au bien-être. (2023). Portrait des organisations d'hébergement et des milieux de vie au Québec (Tableau 1 : Répartition des personnes âgées de 65 ans et plus selon les établissements, les installations d'hébergement et les milieux de vie ou le domicile au Québec, 2021-2022, p. 15). Gouvernement du Québec. https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2021/RapportPreliminaireMandat/RapportsAssocies/CSBE-Portrait_organisations_hebergement.pdf
2. Fillion, B. et Lemieux, V. (2021, printemps) Mobilisation intersectorielle en prévention des chutes : parce que c'est l'affaire de toutes et de tous!. *Vivacité*, 18, 36-39. https://espacemuni.org/wp-content/uploads/2021/03/EspMuni_Vivacite_Prin2021_Web.pdf
3. Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. (s.d). *Prévention des chutes / Être en sécurité en tous lieux*. <https://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/prevention-des-chutes/#:~:text=Pr%C3%A9venir%20les%20chutes,-Si%20vous%20%C3%AAtes&text=Ne%20pas%20h%C3%A9siter%20%C3%A0%20bougier,et%20ajust%C3%A9s%20%C3%A0%20votre%20taille.>



SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 2
PISTE 30

1



Pour chaque type
de pas, alterner avec
une marche normale

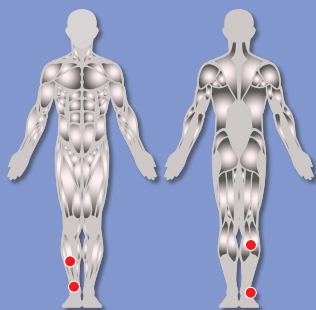


Fermer
les yeux

Les feuilles au vent

- Faire quelques pas sur la pointe de pied
- Faire quelques pas sur les talons
- Faire quelques pas avec les orteils vers l'intérieur
- Faire quelques pas avec les orteils vers l'extérieur
- Alternier

NOTES



Muscles sollicités

Tibiaux antérieurs, fléchisseurs de la cheville et du pied et extenseurs des orteils, mollets (soléaires et gastrocnémiens), extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils



EXERCICE

CD 2
PISTE 31

2



| Tracer des cercles

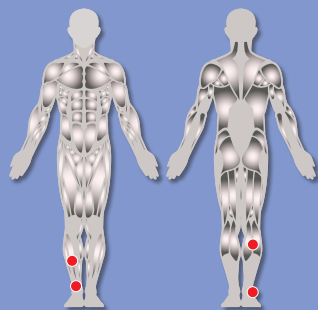


| Ne pas prendre appui sur la chaise

La brise du printemps

- Se tenir à côté de la chaise et s'y appuyer
- Transférer son poids sur la jambe droite et tracer des 8 avec la cheville gauche
- Répéter de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités

Tibiaux antérieurs, fléchisseurs de la cheville et du pied et extenseurs des orteils, mollets (soléaires et gastrocnémiens), extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils



SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 2
PISTE 32

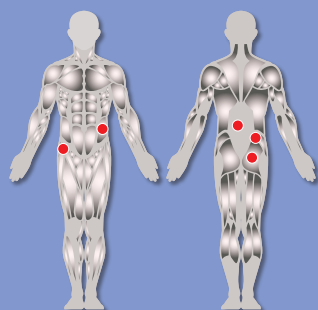
3



Faire de plus petits cercles



Fermer les yeux

**Muscles sollicités**

Abdominaux obliques,
psoas iliaques, carrés des
lombes, fessiers et piriformes,
érecteurs du rachis

La petite rafale

- Placer les mains sur les hanches et les pieds à la largeur des épaules
- Faire de grands cercles avec le bassin
- Inverser le sens

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 32

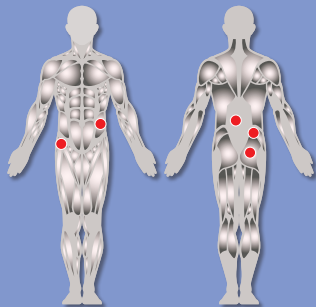
3



Transférer le poids d'un côté à l'autre en gardant les fessiers sur la chaise



Lever les genoux plus haut

**Muscles sollicités**

Abdominaux obliques, psoas iliaques, carrés des lombes, fessiers et piriformes, érecteurs du rachis

En position assise :

- Placer les mains sur les hanches
- Transférer le poids d'un côté à l'autre en soulevant une fesse de la chaise
- Inverser le sens

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 33

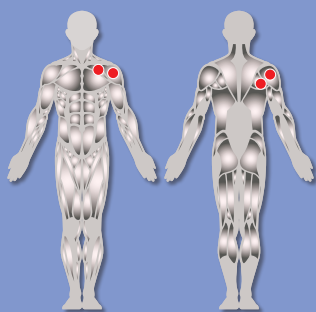
4



Tourner un bras
à la fois



Tourner un bras
vers l'avant et l'autre
vers l'arrière

**Muscles sollicités**

Rotateurs de l'épaule,
deltoïdes (antérieurs
et médians), deltoïdes
(postérieurs)

L'oisillon qui prend son envol

- Faire de grands cercles vers l'avant en alternant le bras droit et le bras gauche
- Inverser le sens

NOTES





SECTION ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE

CD 2
PISTE 34

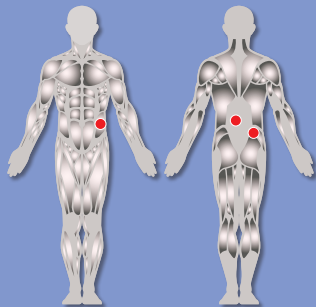
5



Diminuer la rotation
du tronc



En gardant la tête
fixe, diriger le regard
dans la même direction
que les épaules

**Muscles sollicités**

Abdominaux obliques,
carrés des lombes,
érecteurs du rachis

Chercher d'où vient le vent

- Placer les mains sur les épaules en croisant les bras
- Garder les hanches immobiles
- Tourner les épaules et la tête vers la gauche jusqu'à ce que le coude droit soit vis-à-vis de la jambe gauche, puis vers la droite jusqu'à ce que le coude gauche soit vis-à-vis de la jambe droite
- Alterner

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 35

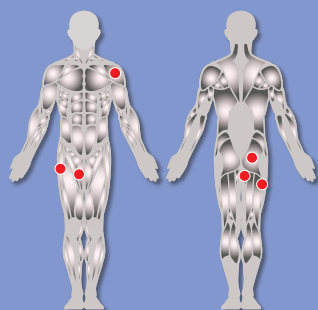
6



Faire le mouvement
avec les jambes
uniquement



Ne déposer pas
la pointe du pied au
sol lors de l'ouverture
de la jambe

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians),
adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes

L'éolienne

- Lever la jambe droite sur le côté en pointant les orteils au sol et lever le bras gauche sur le côté vers le haut
- Revenir au centre et répéter de l'autre côté
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 36

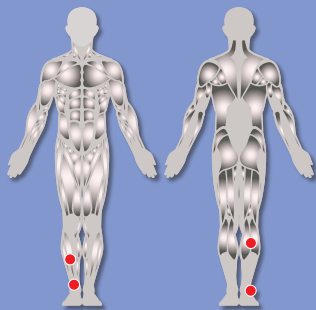
7



Monter sur la pointe de pied uniquement



Maintenir la position sur la pointe de pied et sur les talons quelques secondes avant d'alterner

**Muscles sollicités**

Tibiaux antérieurs, fléchisseurs de la cheville et du pied et extenseurs des orteils, mollets (soléaires et gastrocnémiens), extenseurs de la cheville et du pied et fléchisseurs des orteils

Le vent du nord

- Se placer derrière une chaise, les deux mains en appui sur le dossier
- Monter sur les orteils en levant les talons du sol
- Redéposer les pieds au sol de manière contrôlée
- Transférer le poids du corps sur les talons en levant les orteils du sol
- Redéposer les pieds au sol de manière contrôlée
- Répéter

NOTES

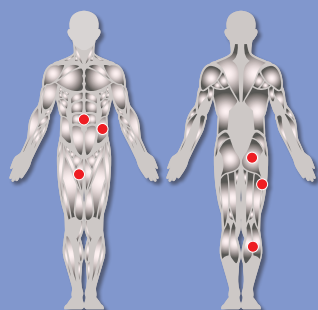


SECTION **ÉQUILIBRE SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 2
PISTE 37

8

Prendre appui
sur la chaisePoser le pied
complètement sur
le côté du mollet
sans que les orteils
ne touchent le sol**Muscles sollicités**

Abdominaux obliques, droit de l'abdomen, adducteurs de la hanche, fessiers et piriformes, abducteurs de la hanche, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Sentir la brise

- Transférer le poids du corps sur la jambe droite
- Tranquillement, déposer le talon du pied gauche sur la cheville de la jambe droite en appuyant les orteils au sol
- Amener la main gauche ou les deux mains jointes à l'avant
- Maintenir cette position, puis revenir à la position initiale
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 38

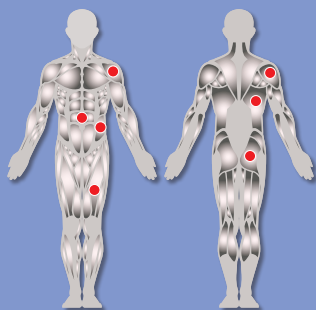
9



Diminuer la vitesse de balancement des bras



Lever le talon d'un pied en gardant les orteils au sol

**Muscles sollicités**

Deltoïdes (antérieurs et médians), droit de l'abdomen, abdominaux obliques, quadriceps, deltoïdes (postérieurs), grands dorsaux, fessiers et piriformes

Se bercer au vent

- Placer les pieds l'un à côté de l'autre et fléchir les coudes
- Fixez un point devant vous et balancer les bras vers l'avant et l'arrière
- Garder le tronc le plus stable possible en contractant les abdominaux

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 39

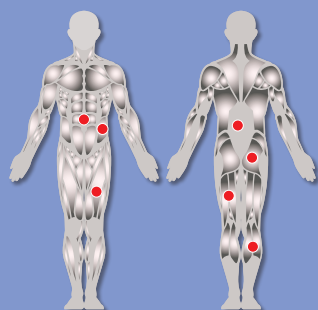
10



Décaler les pieds
en laissant un espace
entre les deux pieds



Fermer les yeux

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen, abdominaux obliques, quadriceps, érecteurs du rachis, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Respirer l'air frais

- Prendre appui sur la chaise au besoin
- Placer le pied droit devant le pied gauche en posant le talon collé aux orteils droits
- Maintenir la position
- Revenir à la position de départ
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 40

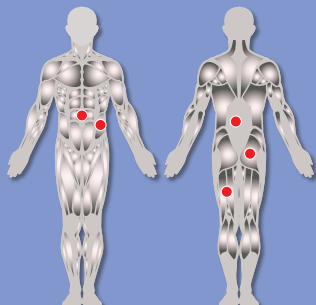
11



Garder les orteils de la jambe arrière au sol



Allonger le bras droit vers l'avant en même temps que la jambe gauche s'allonge vers l'arrière



Muscles sollicités

Droit de l'abdomen, abdominaux obliques, érecteurs du rachis, fessiers et piriformes, ischio-jambiers

S'envoler vers les étoiles

- Se placer derrière la chaise et prendre appui sur le dossier
- Garder la jambe droite légèrement fléchie et soulever la jambe gauche vers l'arrière en gardant les hanches parallèles au sol
- Garder le dos droit et former une ligne droite de la tête au pied
- Maintenir cette position quelques secondes, puis revenir lentement à la position initiale
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 41

12



Poser un pied
devant l'autre,
sans les croiser

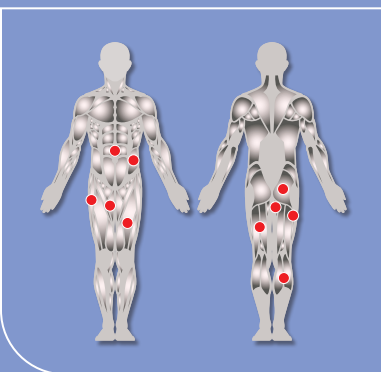


Porter le regard
vers l'avant

Le funambule

- Imaginer une ligne au sol
- Marcher vers l'avant en croisant cette ligne imaginaire : le pied droit traverse vers le côté gauche de la ligne, le pied gauche traverse vers le côté droit de la ligne et ainsi de suite

NOTES

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen, abdominaux obliques, adducteurs de la hanche, quadriceps, fessiers et piriformes, abducteurs de la hanche, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)



Vent (40 MIN)

SECTION **ÉQUILIBRE SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 2
PISTE 41

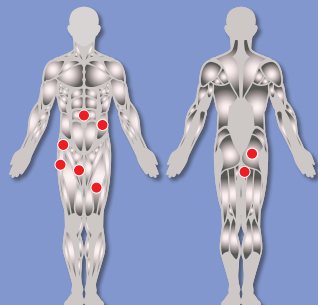
12



Poser un pied
devant l'autre,
sans les croiser



Porter le regard
vers l'avant

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen, abdominaux obliques, adducteurs de la hanche, quadriceps, fessiers et piriformes, abducteurs de la hanche, psoas iliaques

En position assise :

- Croiser le pied gauche par-dessus le pied droit
- Décroiser le pied droit
- Croiser le pied droit par-dessus le pied gauche et décroiser
- Répéter en alternant

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 42

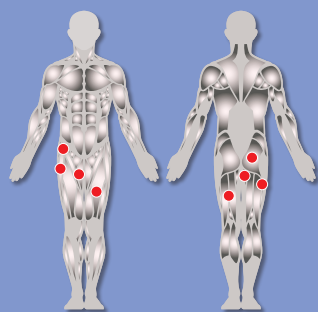
13



*Soulever le pied
moins haut*



*Diminuer la vitesse
d'exécution du
mouvement et
contrôler ce dernier*

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, quadriceps, fessiers et piriformes, ischio-jambiers

Braver le vent de face

- Les pieds joints, imaginer un obstacle au sol à votre gauche
- Déplacer le pied gauche par-dessus l'obstacle imaginaire en levant le genou haut
- Déplacer le pied droit par-dessus l'obstacle imaginaire en levant le genou haut pour coller le pied droit au pied gauche
- Revenir à la position de départ en surmontant de nouveau l'obstacle imaginaire et en déplaçant le pied droit, puis le pied gauche vers la droite
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 43

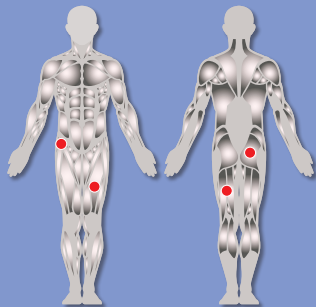
14



Lever la jambe
moins haut vers
l'avant et l'arrière



Ne pas prendre appui
sur la chaise

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, quadriceps,
fessiers et piriformes,
ischio-jambiers

La plume dansante au vent

- Prendre appui sur le côté de la chaise
- Balancer la jambe d'avant en arrière, de manière contrôlée en gardant le haut du corps et le bassin stable
- Répéter avec l'autre jambe

NOTES

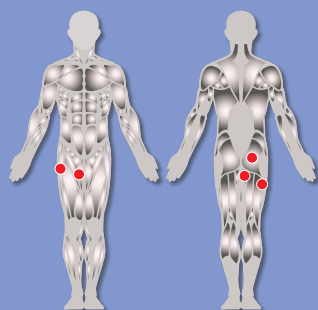




EXERCICE

CD 2
PISTE 44

15

Poser le pied sur le sol
entre chaque répétitionNe pas prendre
appui sur la chaise**Muscles sollicités**Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes**Se laisser porter par le vent**

- Se placer derrière une chaise, les deux mains en appui sur le dossier
- Transférer le poids du corps sur le pied droit
- En contrôlant le mouvement, basculer la jambe gauche de droite à gauche en croisant la jambe d'appui devant
- Répéter quelques fois du même côté
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 45

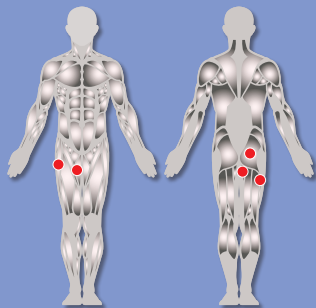
16



Déposer le pied
sur le sol à chaque
répétition



Ne pas prendre appui
sur la chaise

**Muscles sollicités**

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes

Les ailes de l'aigle

- Prendre appui sur la chaise au besoin
- Lever lentement la jambe sur le côté en gardant le dos droit
- Revenir à la position de départ
- Répéter quelques fois du même côté
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 45

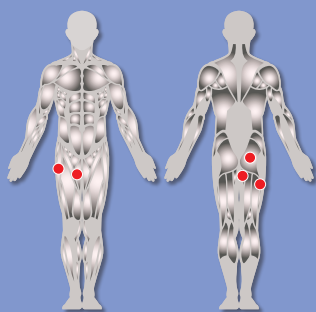
16



Glisser la cuisse moins loin sur le côté



Lever la cuisse pour diriger le genou sur le côté

**Muscles sollicités**

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
fessiers et piriformes

En position assise :

- Glisser la cuisse sur la chaise pour diriger le genou sur le côté
- Revenir au centre et répéter quelques fois du même côté
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES

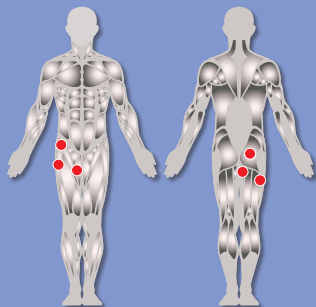




EXERCICE

CD 2
PISTE 46

17

Poser le pied au sol
entre chaque cercleNe pas prendre appui
sur la chaise

Muscles sollicités

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
psoas iliaques,
fessiers et piriformes

La tornade

- Prendre appui sur la chaise au besoin
- Lever le pied droit du sol et tracer de grands cercles au sol
- Inverser le sens
- Répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 47

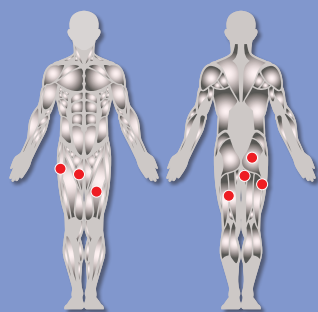
18



| Descendre moins bas



| Descendre plus bas

**Muscles sollicités**

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
quadriceps, fessiers et piriformes,
ischio-jambiers

Le souffle du vent

- Aller derrière la chaise et prendre appui sur le dossier
- Placer les pieds plus large que les épaules
- Transférer le poids sur la jambe droite
- Fléchir le genou droit et reculer les fesses
- Pousser dans la jambe droite pour se redresser et répéter
- Répéter de l'autre côté

NOTES



Vent (40 MIN)

SECTION **ÉQUILIBRE SANS MATÉRIEL**

EXERCICE

CD 2
PISTE 47

18



Placer les jambes
l'une à côté de l'autre,
à la largeur
des hanches

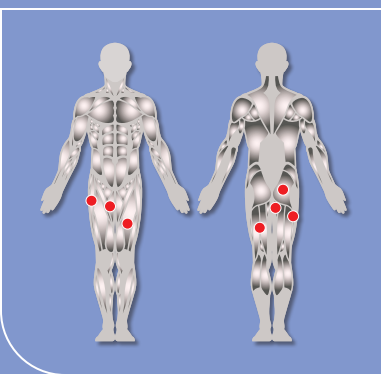


Croiser les mains
sur les épaules

En position assise :

- Se placer au bout de la chaise et garder les mains en appui sur le siège de la chaise derrière soi
- Allonger la jambe gauche sur le côté et garder la jambe droite pliée, tout en maintenant les deux pieds bien au sol
- Pousser dans le pied droit et dans les mains pour soulever les fesses de la chaise
- Se rasseoir et répéter
- Répéter de l'autre côté

NOTES

**Muscles sollicités**

Adducteurs de la hanche,
abducteurs de la hanche,
quadriceps, fessiers et piriformes,
ischio-jambiers





EXERCICE

CD 2
PISTE 48

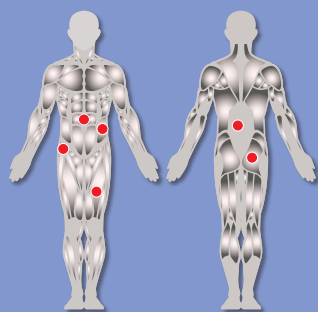
19



Déposer le pied
sur sol entre chaque
répétition



Tenir la position
quelques secondes
lorsque le coude et le
genou sont rapprochés

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen, abdominaux
obliques, psoas iliaques,
quadriceps, érecteurs du rachis,
fessiers et piriformes

Déployer la grande voile

- Prendre appui sur la jambe droite
- Rapprocher le genou gauche du coude droit
- Revenir à la position de départ
- Répéter quelques fois du même côté
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 49

20



Monter les genoux moins haut

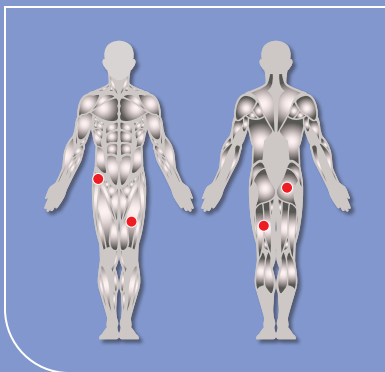


Maintenir le genou levé quelques secondes avant de reposer le pied au sol

Suivre le vent du sud

- Marcher lentement sur place en levant les genoux haut

NOTES



Muscles sollicités

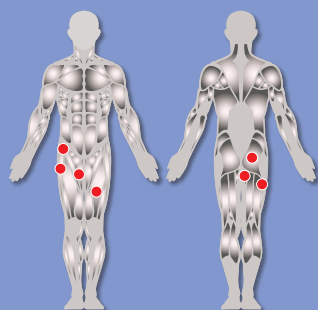
Psoas iliaques, quadriceps, fessiers et piriformes, ischio-jambiers



EXERCICE

CD 2
PISTE 50

21

Toucher le sol moins
loin avec les orteilsFermer
les yeux**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, quadriceps, fessiers et piriformes

Chercher le courant d'air

- Fléchir les genoux pour réaliser un mini-squat
- Avec les orteils du pied droit, toucher le sol loin sur le côté droit
- Revenir au centre et répéter
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





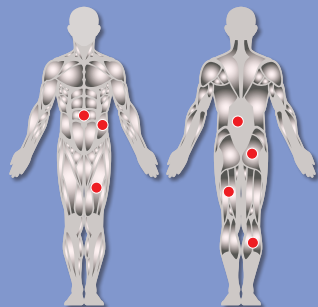
EXERCICE

CD 2
PISTE 51

22

Remplacer par
décoller les pieds

Fermer les yeux

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen, abdominaux obliques, quadriceps, érecteurs du rachis, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

L'équilibre éolien

- Se placer debout les deux pieds collés
- Tenir la position

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 51

22

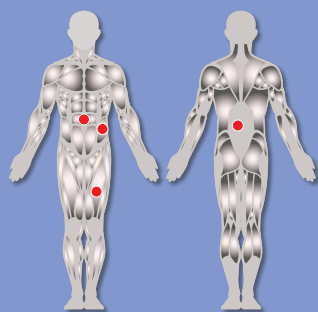
Soulever un pied
à la fois

Fermer les yeux

En position assise :

- Soulever les deux pieds du sol quelques secondes
- Redéposer les pieds au sol
- Répéter

NOTES

**Muscles sollicités**

Droit de l'abdomen, abdominaux
obliques, quadriceps,
érecteurs du rachis



EXERCICE

CD 2
PISTE 52

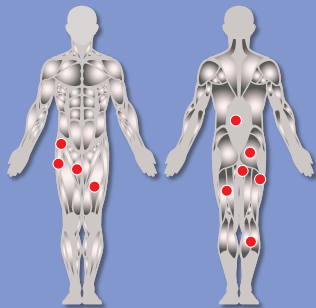
23



| Faire un plus petit 8



| Fixer un point devant

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, quadriceps, érecteurs du rachis, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Flatter les nuages

- Transférer le poids sur la jambe droite
- Avec la jambe gauche, tracer de grands 8 en diagonale en gardant la jambe tendue
- Inverser le sens
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 52

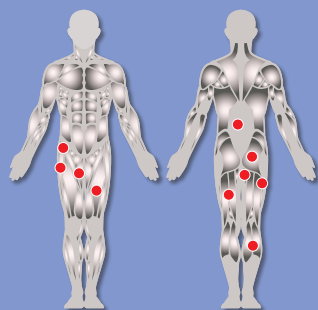
23



| Tracer des petits 8



| Fermer les yeux

**Muscles sollicités**

Psoas iliaques, adducteurs de la hanche, abducteurs de la hanche, quadriceps, érecteurs du rachis, fessiers et piriformes, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

En position assise :

- Soulever la jambe gauche de la chaise
- Tracer de grands 8 avec le pied en gardant le tronc stable
- Inverser le sens
- Répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 53

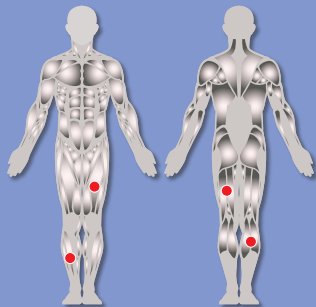
24



Garder les deux pieds complètement au sol en transférant le poids



En transférant le poids vers l'avant, soulever les bras vers le haut et les redescendre en revenant vers l'arrière

**Muscles sollicités**

Quadriceps, Tibiaux antérieurs, ischio-jambiers, mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Flotter dans les nuages

- Faire un pas vers l'avant
- Transférer le poids sur la jambe avant et soulever le talon de la jambe arrière en gardant les orteils au sol
- Transférer le poids sur la jambe arrière en redescendant le talon au sol et en soulevant les orteils de la jambe avant
- Alternier
- Faire ensuite l'exercice de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 53

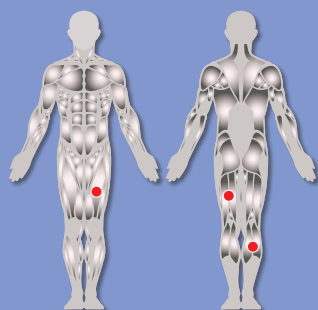
24



Transférer le poids
moins loin vers l'avant



En transférant le
poids vers l'avant,
soulever les bras
vers le haut et
les redescendre en
revenant vers l'arrière



Muscles sollicités

Quadriceps, ischio-jambiers,
mollets (soléaires et
gastrocnémiens)

En position assise :

- Apporter une jambe vers l'avant
- Transférer le poids vers l'avant pour aller porter les mains le plus loin possible en ayant les bras tendus vers l'avant
- Revenir à la position de départ
- Répéter

NOTES





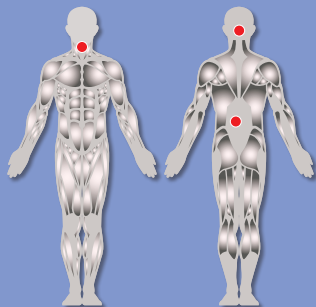
EXERCICE

CD 2
PISTE 54

25

Prendre appui
sur la chaise

Fermer les yeux

**Muscles sollicités**Rotateurs et fléchisseurs de la
tête et du cou, sous-occipitaux,
érecteurs du rachis**La girouette**

- Placer les mains sur les épaules en croisant les bras
- Tourner la tête doucement vers la droite et tenir la position quelques secondes
- Revenir au centre et répéter vers la gauche
- Alternier

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 55

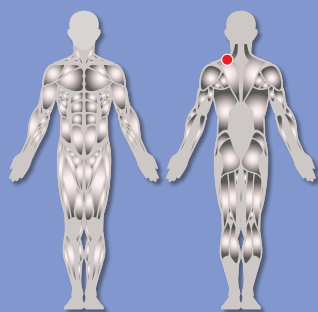
26



*Ne pas pousser
la paume de la main
vers le sol*



*Pencher la tête
davantage
sur le côté*



Muscles sollicités
Trapèzes

Écouter le sifflement du vent

- Rentrer le menton et incliner la tête vers la droite
- Abaisser le bras gauche en poussant la paume de la main gauche vers le sol
- Maintenir la position
- Répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 56

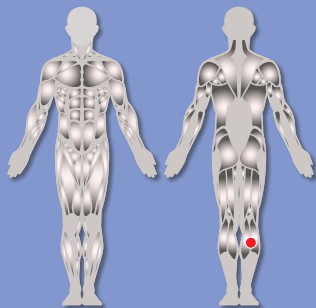
27



Faire un plus petit pas vers l'arrière



Faire un plus grand pas vers l'arrière

**Muscles sollicités**

Mollets (soléaires et gastrocnémiens)

Affronter le vent de face

- En appui sur la chaise, faire un grand pas vers l'arrière avec la jambe droite
- Garder la jambe droite tendue et fléchir le genou gauche avant
- Maintenir la position
- Répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 56

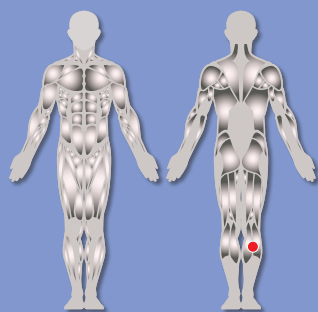
27



Porter le talon moins
loin devant et
garder le genou
légèrement plié



Pencher le tronc
vers l'avant



Muscles sollicités
Mollets (soléaires et
gastrocnémiens)

En position assise :

- Poser le talon droit loin devant pour étendre la jambe droite
- Ramener les orteils du pied droit vers soi
- Répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 57

28



Faire un plus petit pas vers l'arrière

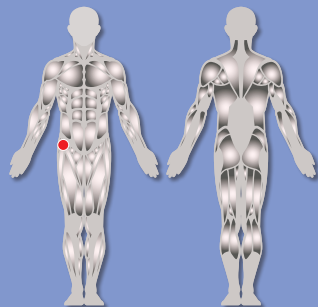


Contracter le fessier de la jambe arrière

Le doux vent d'été

- Faire un pas vers l'arrière et plier légèrement le genou de la jambe arrière
- Basculer le bassin vers l'avant pour sentir un étirement devant au niveau de la hanche de la jambe arrière
- Répéter de l'autre côté

NOTES



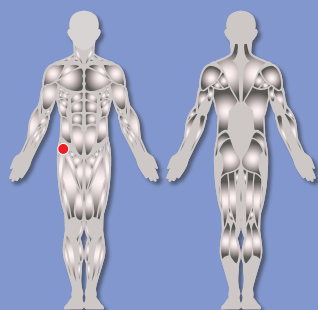
Muscles sollicités
Psoas iliaques

SECTION **RETOUR AU CALME**

EXERCICE

CD 2
PISTE 57

28

Porter le pied moins
loin vers l'arrièrePorter le pied plus
loin vers l'arrière

Muscles sollicités
Psoas iliaques

En position assise :

- Se placer de côté sur la chaise pour asseoir la fesse droite sur la chaise et laisser la jambe gauche dans le vide
- Reculer les orteils de la jambe gauche vers l'arrière et descendre le genou gauche vers le sol pour sentir l'étirement au niveau de la hanche de la jambe arrière
- Répéter de l'autre côté

NOTES





EXERCICE

CD 2
PISTE 58

29



Réduire la distance
entre les pieds

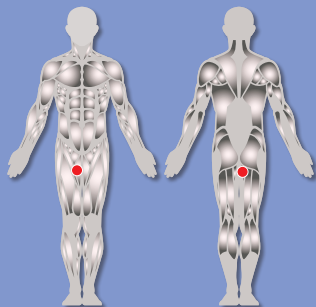


Pencher davantage
le tronc vers l'avant

Contempler le vide

- Assis au centre de la chaise, ouvrir les deux jambes de chaque côté en gardant les pieds au sol
- Prendre appui sur les cuisses et pencher le tronc vers l'avant en gardant le dos droit pour ressentir l'étirement à l'intérieur des cuisses

NOTES



Muscles sollicités
Adducteurs de la hanche

SECTION **RETOUR AU CALME**

EXERCICE

CD 2
PISTE 59

30



Poser le talon au sol
sans amener les
mains vers le pied

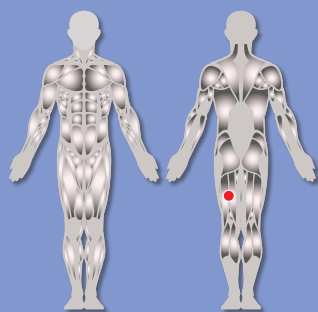


Ramener les orteils
vers soi

Se détendre sous le zéphyr

- Allonger la jambe droite vers l'avant et poser le talon au sol
- Amener les mains vers le pied droit en maintenant le dos droit
- Revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté

NOTES



Muscles sollicités
Ischio-jambiers

ROUTINE

Vent (40 MIN)



SECTION **RETOUR AU CALME**

EXERCICE

Laisser les tensions s'envoler au vent

NOTES

CD 2
PISTE 60

31



Québec 

