



# MA GYM AU QUOTIDIEN

pour que les seniors restent actifs à la maison

## Carnet d'Activités Physiques et Sportives à domicile



**Fédération Sportive  
et Gymnique du Travail**



Nom :

Prénom :

Club/Structure :

Ce carnet a été réalisé par le Comité FSGT du Val de Marne (94), en collaboration avec l'Université Paris-Est Créteil (UPEC) et le chantier FSGT Education à la Santé Pour Tous.



Ils nous ont apporté leur soutien :



Rédaction

Thierry Maquet, Martine Pothet-Favier, Anne-Laure Goulfert, Alice Dongfack

Maquette

Nadine Durand

Photos

FSGT / Apshooti

# SOMMAIRE

**POURQUOI CE CARNET ?** .....p. 5

**MA GYM AU QUOTIDIEN** ..... pp. 6-7

**MON PREMIER TRIMESTRE** ..... pp. 8-15

- Step touch ..... pp. 8-9
- Mobil'dos ..... pp. 10-11
- Grip du pied ..... pp. 12-13
- Oui-Non ..... pp. 14-15

**MON DEUXIÈME TRIMESTRE** ..... pp. 16-23

- Air'Marche ..... pp. 16-17
- Assis-Debout ..... pp. 18-19
- Planche ..... pp. 20-21
- Stretch ..... pp. 22-23

**MON TROISIÈME TRIMESTRE** ..... pp. 24-33

- Up and Go ..... pp. 24-25
- Biscotto ..... pp. 26-27
- Seau à riz ..... pp. 28-29
- Fente repoussée ..... pp. 30-31
- Scapula ..... pp. 32-33

**MON QUATRIÈME TRIMESTRE..... pp. 34-41**

- Escalier ..... pp. 34-35
- Pompes au mur ..... pp. 36-37
- Funambule ..... pp. 38-39
- Danse du ventre ..... pp. 40-41

**QUELQUES ASTUCES .....p. 42**

**QUELQUES RÈGLES .....p. 43**

**MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE..... pp. 44-51**

**RÉCAPITULATIF DE MES ACTIFS..... pp. 52-53**

**NOTES ..... pp. 54-55**

## POURQUOI CE CARNET ?

La FSGT est historiquement investie autour des problématiques de santé en direction de ses adhérents. L'évolution démographique présente et à venir invite à engager les individus sur la voie de la **prévention santé par l'activité physique** de façon la plus **précoce** et régulière **possible**.

La réalité des problèmes liés au vieillissement incite les acteurs de santé publique à faire un focus sur la prévention par les APS. La FSGT propose depuis de nombreuses années des **séances spécifiques dédiées aux aînés**.

L'augmentation de demande des seniors pour des activités physiques adaptées se heurte de plus en plus à des limites structurelles, aussi bien du côté des possibilités d'encadrement que du côté des installations sportives disponibles. **Seulement, pour avoir de réels effets, la pratique d'APS doit être très régulière.**

C'est pourquoi la FSGT vous propose ce carnet avec des **activités uniformisées et labellisées** au travers de ce programme «**MA GYM AU QUOTIDIEN**» permettant de faire des exercices chez vous. Il sera le **parfait complément** de votre ou vos séances hebdomadaires encadrées dans votre club. **IL NE S'Y SUBSTITUE PAS.**

Ce carnet d'auto-pratique vous permettra de vous approprier et d'intégrer à votre hygiène de vie des **exercices simples et ludiques** à faire à la maison sans contrainte de matériel et d'espace.

Aussi, ce carnet vous permettra de noter toutes les activités physiques de votre semaine et de faire le point avec votre animateur sportif.

Ouvrez-le vite



# MA GYM AU QUOTIDIEN

Le programme se déroule sur **quatre trimestres**.

Chaque trimestre comporte des exercices qui apportent des bénéfices différents mais complémentaires pour l'organisme.

**Au programme pour chaque trimestre :**

- des exercices **«CARDIO»**, d'endurance ou d'aérobie qui améliorent votre respiration, votre santé vasculaire et le fonctionnement de votre cœur. La marche rapide, la danse, la natation sont par exemple de très bons supports.
- des exercices de **«FORCE»**, de résistance qui rendent vos muscles plus toniques et plus forts. Soulever des poids ou son pack de lait peut entretenir la force.
- des exercices de **«ÉQUILIBRE»** qui aident à prévenir les chutes. Se mettre debout sur une jambe ou marcher sur une ligne peut stimuler votre équilibre.
- des exercices de **«SOUPLESSE»** qui étirent vos muscles, maintiennent et améliorent votre amplitude articulaire, pour aider votre corps à rester souple et autonome.

**Le programme quotidien : 4 exercices de 3 à 4 minutes à faire chaque jour** avec 4 niveaux au choix pour chaque exercice.

*Il est nécessaire d'évaluer votre condition physique avec votre animateur sportif pour déterminer votre niveau de base.*

*En fonction de vos facultés, vous pouvez augmenter de niveau et réaliser les variantes proposées.*

L'objectif n'est pas de réaliser le nombre de répétitions à tout prix. Vous devez privilégier la qualité à la quantité.

Pour cela, il faut :

- respecter les consignes
- adopter des postures correctes
- effectuer les mouvements lentement et de façon contrôlée
- respirer tout au long du mouvement, ne pas bloquer votre respiration.

*NB : pour tous les exercices «CARDIO», commencer toujours par un rythme lent, puis augmenter progressivement. Adapter vos efforts en fonction de vos capacités.*

*Pour cela, l'aisance respiratoire sera votre indicateur.*

*Si l'on peut aisément parler lors de l'effort alors on est en dessous de ses capacités : continuer.*

*À l'inverse, si l'on n'arrive pas à bien parler, on est au-dessus : ralentir.*

Pour tout ce programme, **arrêter l'exercice dès qu'il devient pénible et changer.**

Le nombre de répétitions par exercice est donné à titre indicatif.

**3, 2, 1  
c'est parti ...**

# MON PREMIER TRIMESTRE

CARDIO

## ■ STEP TOUCH

Objectif : **Améliorer l'endurance respiratoire**

### Niveau 1

Debout, pieds joints, écarter le pied droit puis rapprocher le pied gauche, écarter le pied gauche puis rapprocher le pied droit alternativement. Les bras tendus devant à l'oblique basse suivent le mouvement.



- **Alterner 10 secondes d'exercices, 10 secondes de repos**
- **Durée : 3 minutes**

## Ce qu'il y a à gagner

Meilleure consommation d'oxygène et une meilleure circulation sanguine.



## Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1 en augmentant un peu le rythme.

- **Alterner 30 secondes d'exercice, 15 secondes de repos**
- **Durée : 3 minutes**

## Niveau 3

Même exercice qu'au niveau 2 mais augmenter les phases d'exercice.

- **Alterner 1 minute d'exercice, 10 secondes de repos**
- **Durée : 3 minutes**

## Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3 mais sans aucune phase de repos.

- **Durée : 3 minutes**

## Pour aller plus loin

Poursuivre l'exercice du niveau 4 pendant 5 à 10 minutes.

Amplifier vos mouvements de bras vers le haut.

## ■ MOBIL'DOS

FORCE

Objectif : **Renforcer les muscles du tronc**

Matériel : chaise

**Attention ces mouvements doivent s'effectuer très lentement, si la tête tourne, arrêter l'exercice.**

### Niveau 1

Assis sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, jambes écartées à la largeur du bassin.

Redresser le tronc, droit en se décollant du dossier, contracter le ventre en comptant jusqu'à 5, retourner en appui sur le dossier.

- **Alterner 5 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 3 fois**



### Niveau 2

Même posture départ qu'au niveau 1.

Redresser le tronc, droit, les bras croisés sur la poitrine, faire une inclinaison du tronc vers la gauche en cherchant l'allongement maximum du dos, revenir à la position initiale en respirant profondément, faire la même chose du côté droit. Lors de l'inclinaison, veiller à ne pas décoller le fessier.

- **Alterner 10 répétitions et 30 secondes de repos**
- **Refaire : 3 fois**



**Ce qu'il y a à gagner**

**Meilleure force du tronc permettant de mieux se tenir debout.**

### Niveau 3

Même posture de départ qu'au niveau 2.

Redresser le tronc, droit, les mains croisées devant le buste, faire une torsion du tronc vers la gauche, les coudes partent vers l'arrière, revenir à la position initiale en respirant profondément, faire la même chose du côté droit.



- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 3 fois**

### Niveau 4

Même posture de départ qu'au niveau 3.

Redresser le tronc, droit, inspirer en montant les bras tendus en passant par devant le plus loin possible en résistant à la cambrure et sans monter les épaules. Expirer en redescendant, en faisant attention de ne pas s'affaisser.



- **Alterner 5 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

## ■ GRIP DU PIED

ÉQUILIBRE

Objectif : **Renforcer les muscles du pied et des mollets, permettant d'améliorer la force d'extension des chevilles, la réactivité du pied et la propulsion lors de la marche.**

Matériel : serviette et petite planche

### Niveau 1

Pieds nus sur une serviette ou un tapis, réaliser entre 10 et 30 extensions en cherchant à enfoncer les orteils dans le sol.

- **Alterner 10 répétitions et 30 secondes de repos**
- **Refaire : 3 fois**

### Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1 mais rester une seconde en extension à chaque fois.



- **Alterner 10 répétitions et 30 secondes de repos**
- **Refaire : 3 fois**

**Ce qu'il y a à gagner**

**Meilleur équilibre et propulsion de la marche.**

### Niveau 3

Même exercice qu'au niveau 2 mais surélever le tiers avant du pied (jusqu'à la première articulation) de 3 à 5 centimètres.



- Alternier 10 répétitions et 30 secondes de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3 mais surélever juste les orteils.



- Alternier 10 répétitions et 30 secondes de repos
- Refaire : 2 fois

**Pour aller plus loin**

Réaliser les exercices en fermant les yeux par petites séquences (3 secondes) puis de plus en plus longtemps.

## ■ OUI - NON

SOUPLESSE

Objectif : **Soulager le cou.**

Matériel : chaise et coussin

**Attention ces mouvements doivent s'effectuer très lentement ; si la tête vous tourne, arrêter l'exercice.**

### Niveau 1

Assis sur une chaise, dos droit, tourner la tête doucement vers la gauche sans tourner les épaules, garder la position (environ 3 secondes), revenir à la position initiale, puis vers la droite (3 secondes).



- Alternier 6 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

**Ce qu'il y a à gagner**

Prévention des douleurs cervicales et développement des réflexes.

## Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1 en baissant la tête vers l'avant, regard vers le bas, le menton vers la poitrine, sans avancer les épaules, garder la position (3 secondes) et revenir à la position initiale.



- Alternier 6 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Niveau 3

Assis sur une chaise, avancer la tête vers l'avant sur l'axe horizontal (translation), regard droit, la ramener à la position initiale, *comme une tortue qui sort sa tête et la ramène dans sa carapace.*



- Alternier 5 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Niveau 4

Assis sur une chaise contre un mur. Placer un coussin derrière la tête. Reculer la tête vers l'arrière sur l'axe horizontal (translation), regard droit, pour écraser le coussin avec l'arrière de la tête, la ramener à la position initiale, *comme une tortue sens inverse.*



- Alternier 6 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

# MON DEUXIÈME TRIMESTRE

CARDIO

## ■ AIR'MARCHE

Objectif : **Développer l'endurance cardiovasculaire.**

Matériel : chaise (pour ceux qui ne peuvent pas se tenir debout sans aide, utiliser la chaise comme support pour travailler).

### Niveau 1

Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, marcher sur place en balançant les bras.



- Alternier 30 secondes d'exercices, 30 secondes de repos assis sur une chaise
- Durée : 3 minutes

**Ce qu'il y a à gagner**

Amélioration des capacités respiratoires, meilleur tonus musculaire des jambes, entretien de la solidité osseuse.



## Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1 en augmentant un peu le rythme.

- **Alterner 45 secondes d'exercice, 15 secondes de repos assis**
- **Durée : 3 minutes**

## Niveau 3

Même exercice qu'au niveau 2 mais avec un rythme plus élevé.

- **Alterner 1 minute d'exercice, 15 secondes de repos debout**
- **Durée : 3 minutes**

## Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3.

- **Durée : 3 minutes sans repos**

**Pour aller plus loin**

Réaliser les exercices en ajoutant des mouvements de bras plus amples.

## ■ ASSIS - DEBOUT

FORCE

Objectif : **Combiner la force musculaire des membres inférieurs, le contrôle postural et l'équilibre, (renforcer les muscles des membres inférieurs et de l'abdomen).**

Matériel : deux chaises dont une avec accoudoir et l'autre sans accoudoir.

### Niveau 1

Assis sur le devant d'une chaise avec accoudoirs, placée contre, dos droit, les pieds à plat, jambes écartées à la largeur du bassin, engager le buste vers l'avant et se lever lentement en posant les mains sur les accoudoirs, les genoux dans l'axe des pieds. Garder le dos droit, s'asseoir lentement (sans s'adosser).

- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**



## Ce qu'il y a à gagner

Amélioration de la force des membres inférieurs  
Meilleur transfert assis-debout.

## Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1 mais avec une chaise sans accoudoir. Mettre les mains sur les cuisses pour se lever.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



## Niveau 3

Même exercice qu'au niveau 2 mais avec un rythme plus élevé, se lever en posant les mains sur les bords du siège au niveau des fesses.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



## Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3 mais croiser les bras sur la poitrine, les doigts vers les épaules, se lever et s'asseoir sans utiliser les bras.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



## Pour aller plus loin

La montée s'effectue de la même façon, avec les mêmes consignes qu'au niveau 4 mais la descente s'effectue en appui sur une seule jambe, l'autre est légèrement décollée du sol sans être tendue. Changement de la jambe d'appui à la descente à chaque répétition.

## ■ PLANCHE

ÉQUILIBRE

Objectif : **Améliorer la stabilité sur un pied stimulant l'équilibre, renforcer les ischios jambiers sans les raccourcir, renforcer les fessiers et les lombaires.**

### Niveau 1

En équilibre sur une jambe, amener le reste du corps en position oblique en respectant un parfait alignement pied, bassin, épaules.

Les deux jambes doivent rester tendues et le regard est fixé vers l'avant.

Réaliser l'exercice en changeant alternativement de jambe, en se tenant à un mur (ou chaise) et en revenant à la verticale entre chaque répétition.



- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

**Ce qu'il y a à gagner**

**Amélioration de la posture et de la stabilité**

## Niveau 2

Même chose mais sans se tenir.

- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**



## Niveau 3

L'objectif est ici de se rapprocher de plus en plus de la position horizontale en maintenant l'alignement du corps en se tenant pour garder son équilibre.

- **Alterner 6 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**



## Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3 mais sans se tenir, maintenir les bras écartés. Rester environ 3 secondes ou plus ; changer de jambe.

- **Alterner 6 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**



**Pour aller plus loin**

Cet exercice peut être réalisé avec les bras dans le dos ou dans le prolongement du buste.

## ■ STRECH

SOUPLESSE

Objectif : **Soulager les lombaires et les membres.**

Matériel : ceinture ou serviette ou élastiband et chaise.

### Niveau 1

Partir de la position «fœtus» sur le côté gauche et ouvrir le bras droit le plus loin possible, en laissant tourner le haut du corps, sans décoller les épaules du sol.

Souffler sur la réalisation de l'exercice. Idem de l'autre côté.



- Alternier 6 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 2

S'allonger sur le dos, jambes fléchies, passer la ceinture (ou serviette ou élastiband) sous le pied, le lever doucement à la verticale en tenant les bouts de la ceinture des 2 mains, ramener légèrement la jambe vers soi. L'autre jambe reste fléchie au sol ; garder cette position en comptant jusqu'à 3, puis poser et refaire avec la jambe opposée.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

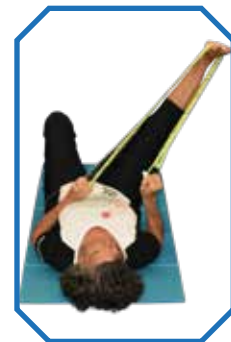
**Ce qu'il y a à gagner**

Entretien de la mobilité du bassin.

### Niveau 3

Même exercice qu'au niveau 2 mais déplacer la jambe levée vers l'extérieur puis vers l'intérieur en contrôlant la position du bassin. Changer de jambe.

- Alternier 4 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



### Niveau 4

S'asseoir dos droit au bord d'une chaise, les fesses en arrière, ouvrir les jambes progressivement au maximum, les garder tendues pendant 3 secondes environ, les ramener, relâcher (environ 3 secondes).



- Alternier 5 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Pour aller plus loin

Même exercice qu'au niveau 4 mais chercher à se couler soit sur la jambe gauche, soit sur la droite en gardant le dos plat.

# MON TROISIÈME TRIMESTRE

CARDIO

## ■ UP AND GO

Objectif : **Améliorer la consommation d'oxygène, bénéfique pour la respiration et pour le cœur.**

Matériel : chaise, mètre ruban. Matérialiser une ligne de 3 à 5 mètres au sol, placer la chaise contre un mur.

### Niveau 1

Se lever de la chaise, marcher vite à l'aller et revenir s'asseoir en marchant doucement.

- **Alterner 1 minute d'exercice et 1 minute de repos assis**
- **Refaire : 2 fois**

### Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1.

- **Alterner 1 minute 30 secondes d'exercice et 1 minute de repos**
- **Refaire : 1 fois**

## Ce qu'il y a à gagner

Mobilisation et entretien du système cardiorespiratoire  
Amélioration du transfert de l'équilibre assis-débout-marche



### Niveau 3

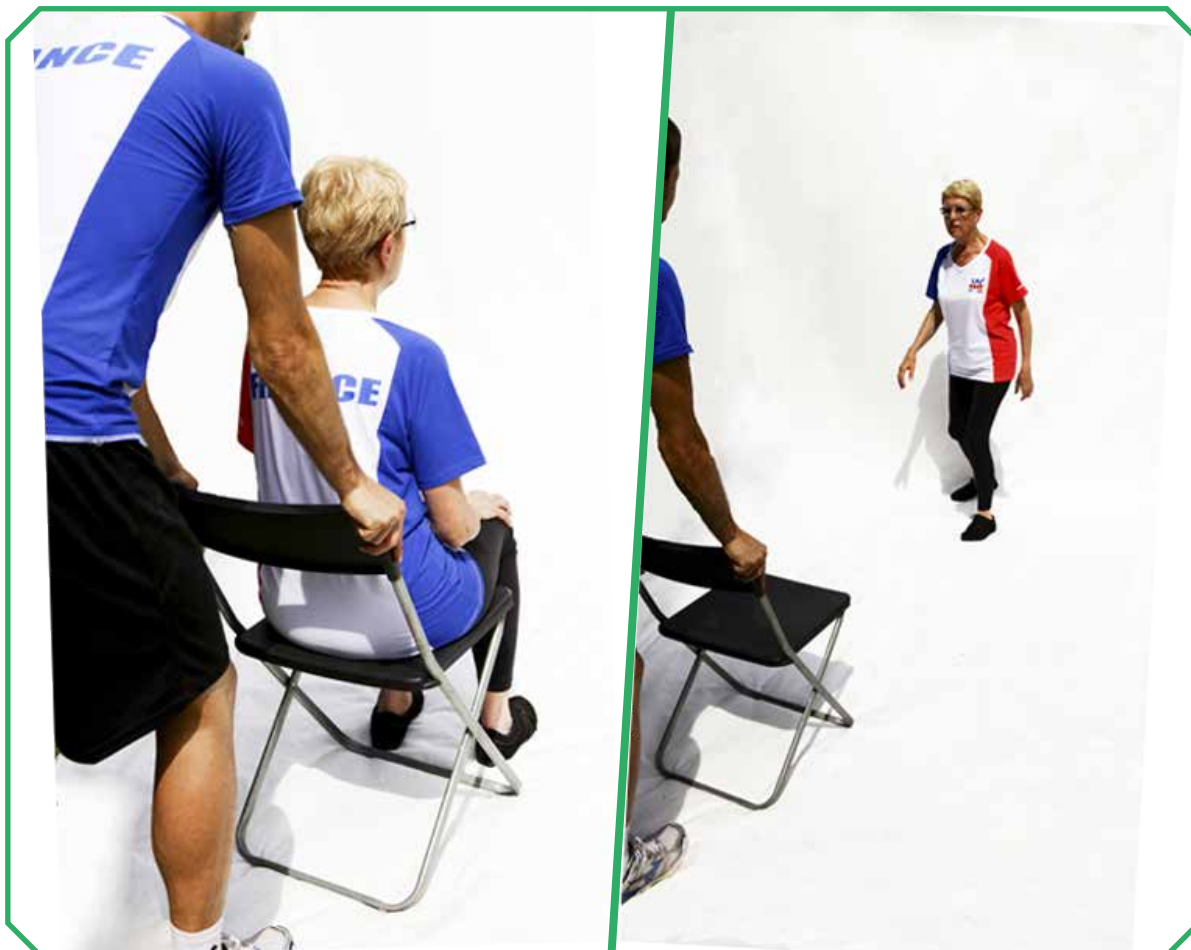
Même exercice qu'au niveau 2, mais marcher vite à l'aller et au retour.

- Alternier 1 minute 30 secondes et 1 minute de repos
- Refaire : 1 fois

### Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3.

- Durée : 3 minutes sans repos



## ■ BISCOTTO

FORCE

Objectif : **Tonifier les muscles du bras et des épaules.**

Matériel : une chaise pour ceux qui travaillent assis.

### Niveau 1

Au départ les bras sont fléchis en chandelier, paumes de main

ouvertes face à l'avant,

effectuer des petits mouvements de haut en bas, en gardant le dos droit et les abdominaux contractés.



- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

### Niveau 2

Mains enlacées au niveau du ventre, dos droit.

Tracter les mains vers l'extérieur.

Cet exercice provoque des contractions musculaires, mais pas de mouvement.

À caler sur les temps d'expiration.



- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

**Ce qu'il y a à gagner**

Force des membres supérieurs et mobilité des épaules.

### Niveau 3

Coudes collés au corps, avant-bras à l'horizontal, écarter les mains sur les côtés puis revenir sans décoller les coudes.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 4

Coudes collés au corps, bras le long du corps, paumes ouvertes vers le haut, faire des petits mouvements de flexion des avant-bras vers le haut et revenir sans décoller les coudes.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

**Pour aller plus loin**

Ajouter des poids (petites bouteilles d'eau).

## ■ SEAU À RIZ

FORCE

Objectif : **Développer les doigts et muscler la main pour une meilleure force de préhension.**

Matériel : un récipient suffisamment grand pour que les mains y entrent entièrement (un seau, un saladier) et du riz (3 à 4 kg). Le riz doit recouvrir les poings au maximum.

### Niveau 1

Plonger les deux mains ouvertes dans le riz, les doigts un peu vers l'avant, les bras à la verticale, buste légèrement penché vers l'avant, dos droit.



Une fois au fond, serrer les poings et ouvrir, sortir les mains et refaire la même chose.

- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

### Niveau 2

Attraper le riz en surface avec les doigts comme si on s'agrippait à une prise, les bras toujours à la verticale.



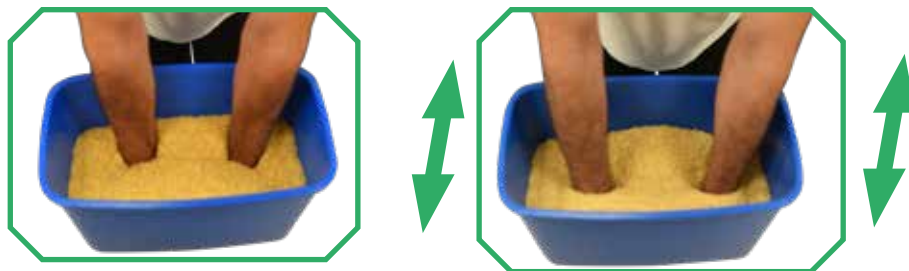
- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

**Ce qu'il y a à gagner**

Amélioration de la force de préhension.

### Niveau 3

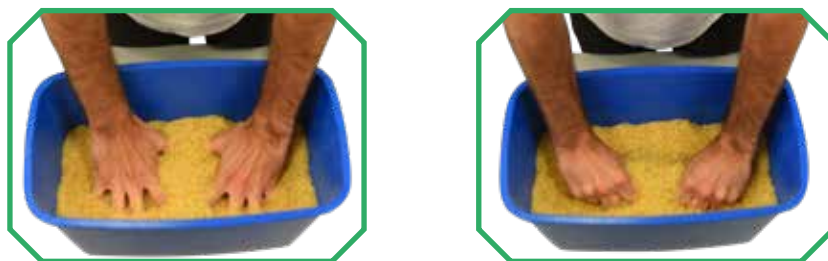
Plonger les poings fermés dans le riz, paumes des mains tournées vers l'arrière, effectuer des basculements du poignet vers l'avant puis vers l'arrière.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 4

Malaxer le riz en y plongeant les doigts et les pouces, ressortir les pouces et recommencer.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Pour aller plus loin

Tenir une balle de tennis (ou une petite balle en caoutchouc ou en mousse) dans une main. Presser lentement la balle aussi fort que vous le pouvez et maintenez-la pendant 3 à 5 secondes.

## ■ FENTE REPOUSSÉE

FORCE  
et

ÉQUILIBRE

Objectif : **Renforcer les quadriceps pour contrôler et améliorer la stabilité du genou. Aussi le maintien du buste et des épaules est permis par le gainage du tronc. La jambe arrière est étirée.**

Matériel : chaise pour s'équilibrer pour ceux qui ne peuvent pas se tenir debout seuls.

### Niveau 1

Les pieds écartés à la largeur des épaules, la cuisse de la jambe avant reste au-dessus de l'horizontale.

Réaliser les fentes en alternant les jambes et en revenant à chaque fois à la position verticale.

- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**



### Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1, mais les pieds sont sur une même ligne ce qui provoque une instabilité générale qu'il faut gérer.

- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**



**Ce qu'il y a à gagner**

**Force pour monter et descendre les escaliers avec aisance.**

### Niveau 3

Pieds écartés à la largeur des épaules, aller poser le pied avant plus loin pour que la cuisse se rapproche de l'horizontale alors que la jambe reste en position verticale.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



### Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3, mais avec les pieds alignés comme au niveau 2.

Dans tous les cas, il est important de se concentrer pour stabiliser le genou et éviter les mouvements latéraux de la pointe du genou.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Pour aller plus loin

Faire le même exercice qu'au niveau 4, mais tenir la chaise à côté et aller chercher le sol avec le genou. Attention, le genou ne dépasse pas la pointe de pied. Tous les niveaux peuvent être réalisés les yeux fermés ou sans chaise. Éviter les mouvements latéraux des genoux.

## ■ SCAPULA

SOUPLESSE

Objectif : **Assouplir l'articulation de l'épaule.**

### Niveau 1

Bras tendus le long du corps, paumes face à l'arrière, faire pivoter les poignets d'un demi-tour, les pouces allant vers l'extérieur.



- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

### Niveau 2

Assis au sol, les jambes tendues et écartées à la largeur du bassin, monter les bras par l'avant pour les amener à la verticale en contact avec le mur ; compter jusqu'à 5 et baisser les bras.



- **Alterner 10 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

**Ce qu'il y a à gagner**

Entretien de la mobilité et prévention des douleurs scapulaires.



### Niveau 3

Debout (ou assis sur une chaise), les bras positionnés le long du corps. Soulever les épaules et, dans un mouvement de rotation, les tirer en arrière puis vers le bas doucement en respirant profondément.

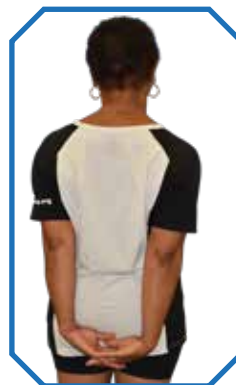


- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 4

Bras tendus dans le dos, doigts entrelacés, paumes vers le ciel, tirer les mains vers le bas et ramener les épaules en arrière (les omoplates se rapprochent l'une de l'autre).

Garder la position 3 secondes environ, revenir à la position initiale.



- Alternier 6 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Pour aller plus loin

Même exercice qu'au niveau 4 mais en cherchant à lever les bras en arrière vers le ciel (oblique basse) et en gardant la position plus longtemps.

# MON QUATRIÈME TRIMESTRE

CARDIO

## ■ ESCALIERS

Objectif : **Entretenir le système cardio-vasculaire, la capacité respiratoire, tonifier les muscles des membres inférieurs (mollets, quadriceps, fessiers, ...).**

Matériel : escaliers.

### Niveau 1

Monter et descendre sur une même marche d'escalier.  
Toujours garder le dos droit.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Ce qu'il y a à gagner

Amélioration de la condition physique et de la santé cardio-vasculaire.

## Niveau 2

Monter et descendre 15 marches d'escalier en prenant appui d'une main sur la rampe ou le mur.

- Alternier 2 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



## Niveau 3

Monter 20 marches d'escalier sans appui, descendre en prenant appui d'une main sur la rampe ou le mur.

- Alternier 1 répétition et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



## Niveau 4

Monter et descendre 30 marches d'escalier sans aucun appui.

- Alternier 1 répétition et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



**Pour aller plus loin**

Monter les marches d'escalier 2 par 2, mais les descendre normalement 1 à 1.

## ■ POMPES AU MUR

FORCE

Objectif : **Tonifier les muscles pectoraux, triceps, les bras, raffermir la poitrine.**

Matériel : escaliers.

### Niveau 1

Debout à 30 cm environ du mur, dos droit, pieds à plat au sol, jambes écartées à la largeur du bassin, mains posées au mur, les pouces se regardent, les avant-bras sont en diagonale basse. Pomper les coudes à l'extérieur en gardant les pieds à plat (les talons restent plaqués au sol). Inspirer en fléchissant les coudes et expirer lors de l'extension.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1, mais les coudes sont dans l'alignement du corps, pomper les coudes le long du corps.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



**Ce qu'il y a à gagner**

Force des membres supérieurs.  
Entretien des articulations au niveau des poignets.

### Niveau 3

S'éloigner du mur d'un écart raisonnable (60 cm environ) et faire le même exercice qu'au niveau 1, en décollant les talons du sol lors de la réalisation, épaules, bassins et pieds bien alignés.



- Alternner 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



### Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3, mais les coudes sont dans l'alignement du corps.

- Alternner 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois



**Pour aller plus loin**

Faire la même chose qu'au niveau 1, 2, 3 ou 4, les mains en appui sur une table bien stable.

## ■ FUNAMBULE

ÉQUILIBRE

Objectif : **Améliorer l'efficacité du contrôle postural lors des déplacements.**

Matériel : tracer une ligne ou coller un ruban au sol sur 5 à 10 m de long, 2 à 4 cm de large environ.

### Niveau 1

Sur une ligne, toute la surface du pied en contact avec le sol, marcher en avant, le talon du pied avant venant toucher la point du pied arrière. Regard vers l'avant (et non vers le sol), les bras écartés ne dépassent pas la hauteur des épaules.



- **Alterner 3 répétitions et 1 minute de repos**
- **Refaire : 2 fois**

## Ce qu'il y a à gagner

Stimuler l'équilibre, meilleur contrôle de soi lors des déplacements, adapter ses déplacements aux contraintes de l'environnement.

## Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1 mais en marchant de côté, de gauche à droite, puis de droite à gauche.



- Alternier 2 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Niveau 3

Marcher de côté, mais en croisant les jambes ; d'abord la jambe droite passe au-dessus du pied gauche quand on va à gauche, et le contraire quand on va à droite, sans regarder ses pieds.



- Alternier 2 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## Niveau 4

Même exercice qu'au niveau 3, mais marcher en arrière.

- Alternier 2 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

**Pour aller plus loin**

Faire ces exercices les yeux fermés ou marcher sur la pointe des pieds.

## ■ DANSE DU VENTRE

SOUPLESSE

Objectif : Rééduquer les muscles abdominaux et dorsaux permettant les réglages subtils du bassin et ainsi soulager et protéger son dos.

### Niveau 1

Imaginer que l'on a deux faisceaux lumineux au niveau des hanches. Debout face à un mur dans sa position naturelle, les faisceaux lumineux sont à l'horizontale à la hauteur du bassin. L'exercice consiste à placer le bassin afin de monter les faisceaux lumineux vers le haut sans bouger les épaules, puis de placer le bassin afin de descendre les faisceaux lumineux sous la position initiale.



- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1 mais en cherchant le maximum d'amplitude dans le mouvement en conservant toujours les épaules immobiles. La mobilisation du bassin sollicite alternativement la contraction des abdominaux et le relâchement des muscles lombaires pour amener les faisceaux lumineux vers le haut, et inversement pour aller vers le bas.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

**Ce qu'il y a à gagner**

Prévention et soulagement des douleurs lombaires.



### Niveau 3

Après 5 répétitions du niveau 2, déplacer les faisceaux lumineux sur une ligne horizontale par de petits mouvements de torsion du bassin.



- Alternier 5 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

### Niveau 4

Réaliser une croix, haut, bas, droite, gauche, en maintenant toujours les épaules immobiles.  
Faire les exercices lentement.

- Alternier 10 répétitions et 1 minute de repos
- Refaire : 2 fois

## QUELQUES ASTUCES

- Brossez-vous les dents en équilibre sur une jambe.
- Déplacez-vous avec un verre d'eau rempli à ras bord sans le renverser.
- Allez faire vos courses à pied ou sortez à une station de l'arrêt bus et continuez le reste du trajet à pied.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur et de l'escalator.
- Quand vous êtes sur les escalators, montez les marches au lieu de rester sur place pour attendre que l'escalator vous amène au sommet.
- Choisissez la position debout quand vous attendez le bus, le tram, le métro .... au lieu de la position assise. Profitez-en pour faire quelques pas ou pour travailler votre équilibre.
- Faites chaque jour un petit tour au parc ou dans votre petit jardin, des travaux ménagers à la maison.
- Quand vous êtes assis sur une chaise, gardez le dos droit.

## QUELQUES RÈGLES D'OR

- Pratiquer un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense.
- Signaler à votre médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
- Signaler à votre médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après.
- Signaler à votre médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après.
- S'hydrater avant (boire de l'eau avant d'avoir soif), pendant (2 à 4 gorgées d'eau régulièrement toutes les 10 à 15 minutes), après (à sa soif) la pratique de l'activité physique et sportive.
- Éviter les activités physiques intenses par des températures extérieures inférieures à 5°C ou supérieures à 30°C, ainsi que durant des pics de pollution.
- Éviter l'activité physique intense en cas de fièvre.
- Éviter de fumer pendant l'heure qui précède ni pendant les deux heures qui suivent une pratique d'activité physique et sportive.
- Éviter de prendre l'alcool pendant la pratique.

# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



## PREMIER TRIMESTRE

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						

# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



## PREMIER TRIMESTRE

	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	SEMAINE 10	SEMAINE 11	SEMAINE 12
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						

# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



## DEUXIÈME TRIMESTRE

	SEMAINE 13	SEMAINE 14	SEMAINE 15	SEMAINE 16	SEMAINE 17	SEMAINE 18
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						

# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



## DEUXIÈME TRIMESTRE

	SEMAINE 19	SEMAINE 20	SEMAINE 21	SEMAINE 22	SEMAINE 23	SEMAINE 24
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						

# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



## TROISIÈME TRIMESTRE

	SEMAINE 25	SEMAINE 26	SEMAINE 27	SEMAINE 28	SEMAINE 29	SEMAINE 30
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						



# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



## TROISIÈME TRIMESTRE

	SEMAINE 31	SEMAINE 32	SEMAINE 33	SEMAINE 34	SEMAINE 35	SEMAINE 36
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						

# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



## QUATRIÈME TRIMESTRE

	SEMAINE 37	SEMAINE 38	SEMAINE 39	SEMAINE 40	SEMAINE 41	SEMAINE 42
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						

# MON PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

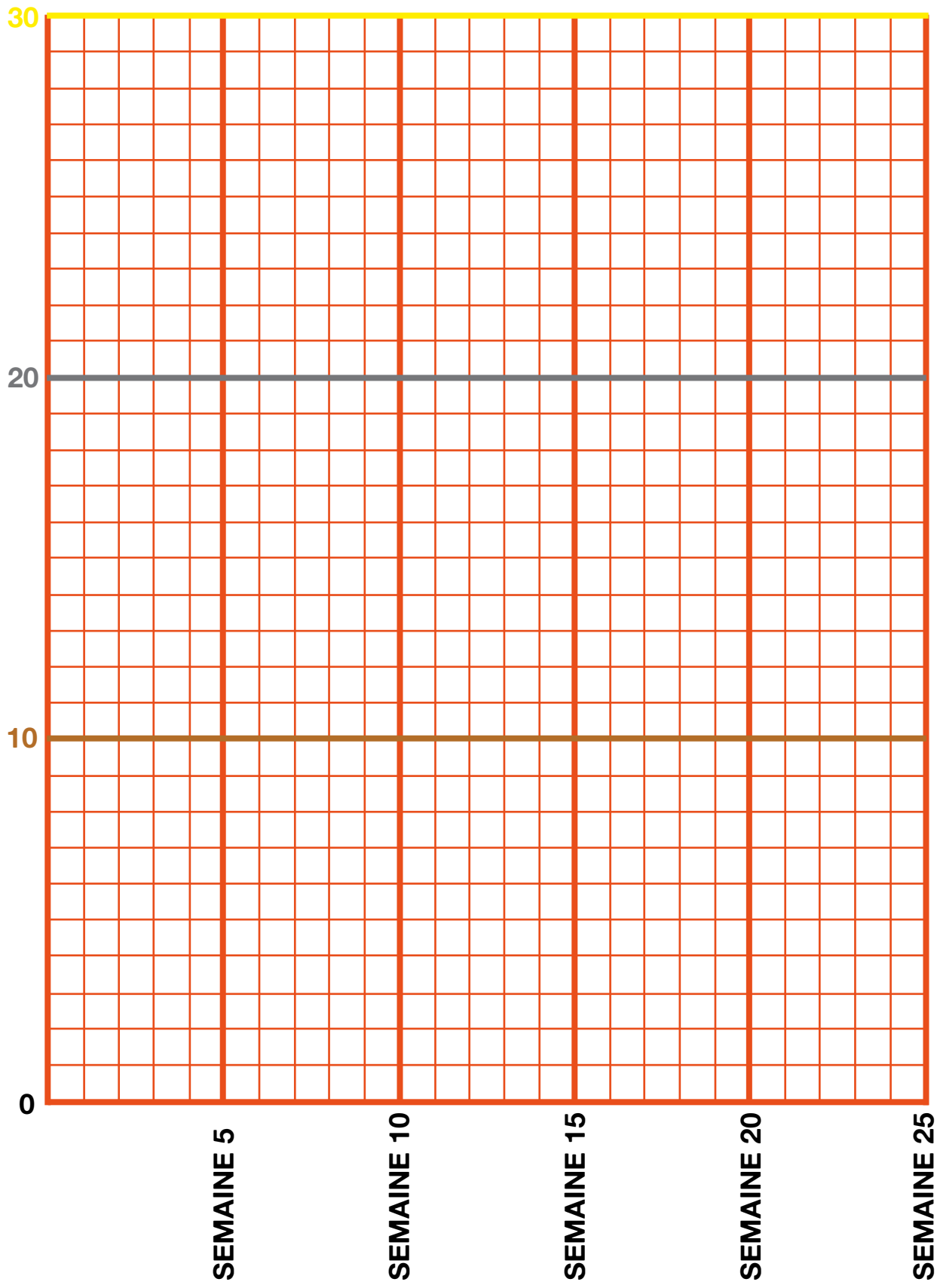
Je note les points que je gagne dans ma semaine avec ma pratique d'activités physiques.



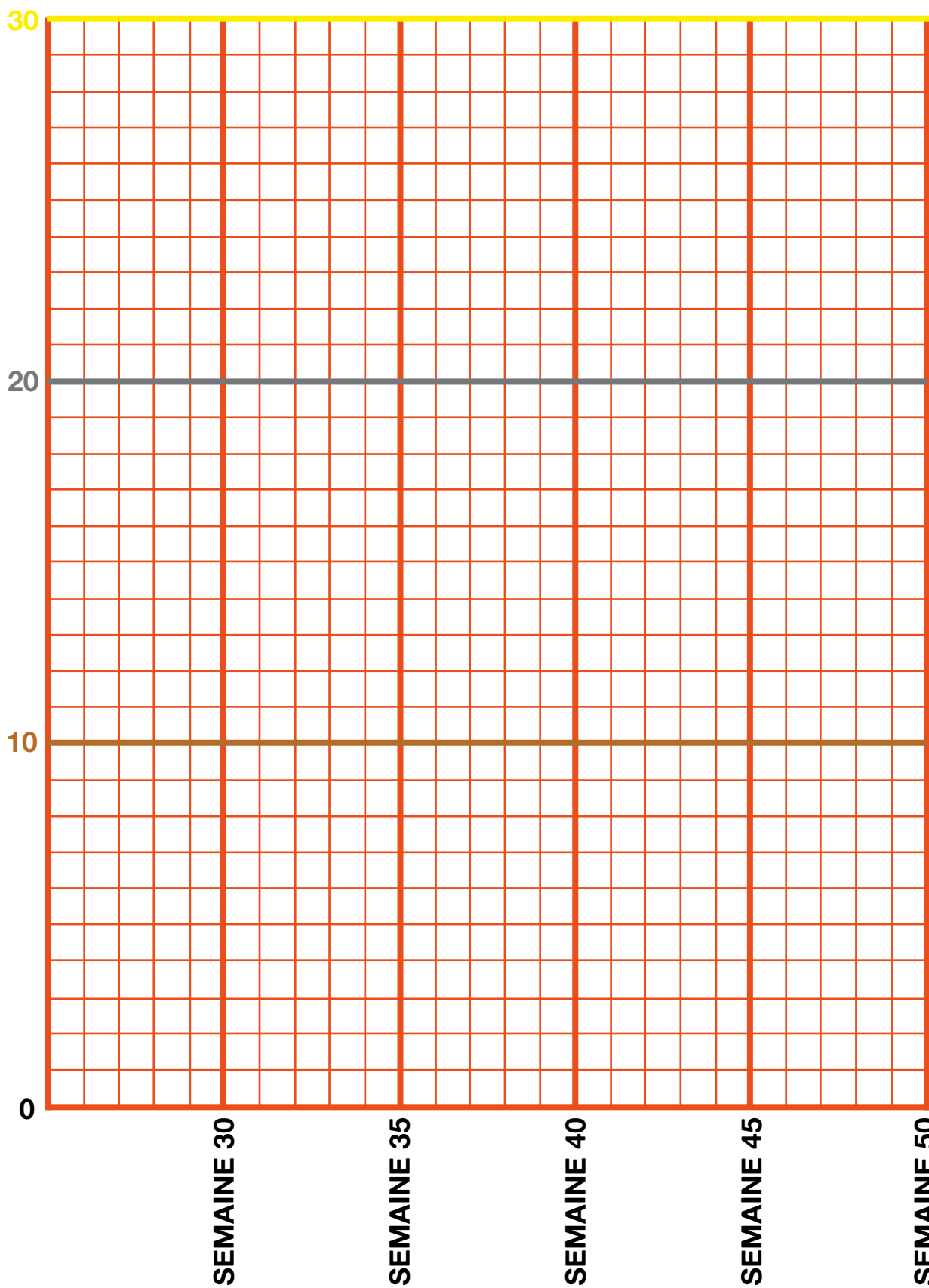
## QUATRIÈME TRIMESTRE

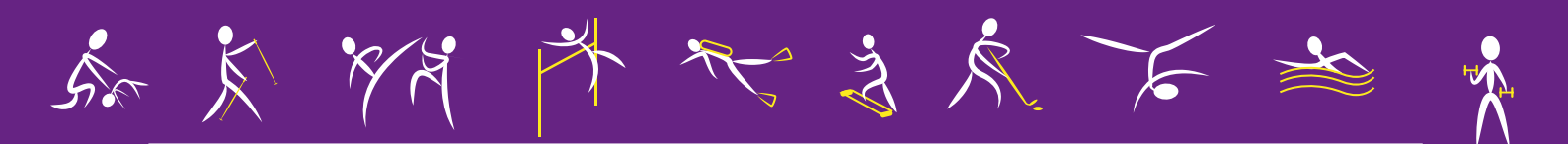
	SEMAINE 43	SEMAINE 44	SEMAINE 45	SEMAINE 46	SEMAINE 47	SEMAINE 48
Séance encadrée (+ 4 points)						
Gym quotidienne (+ 2 points)						
Activité supplémentaire (+ 2 points par 1/2 heure)						
2 jours consécutifs sans activité (- 2 points)						
<b>TOTAL</b>						

# RÉCAPITULATIF DE MES ACTIVITÉS SUR LA SAISON



# RÉCAPITULATIF DE MES ACTIFS' SUR LA SAISON

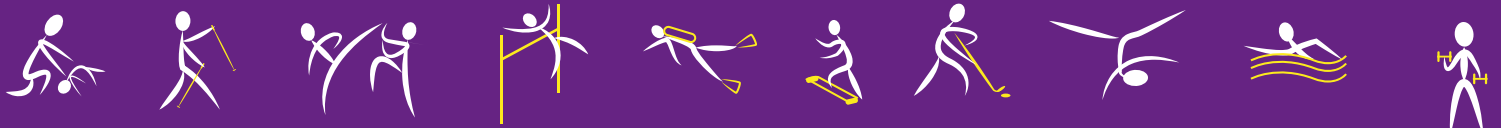




# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





**CONTACT COMITÉ**