

POSTURE ET STABILITÉ

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

Points généraux pour toute la section posture et stabilité :

- Si vous ressentez le besoin de vous appuyer avec une main sur une chaise pour vous maintenir en équilibre, n'hésitez pas à le faire.
- Veillez à porter une attention particulière à l'autograndissement de la colonne vertébrale pour chaque exercice : imaginez qu'une ficelle vous tire le dessus de la tête vers le ciel.

0. ÉCHAUFFEMENT :

Assoyez-vous sur une chaise dans un espace dégagé. Poussez dans vos jambes pour vous relever en position debout et allongez les bras le plus possible en essayant d'aller toucher le plafond. Redescendez ensuite en position assise sur votre chaise. Répétez la séquence à 10 reprises et prenez le temps d'effectuer les mouvements tranquillement.

1. ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE, GROS ORTEIL AU SOL OU PIED AU MOLLET

- Placez-vous en position debout avec les pieds à la largeur des hanches, les bras le long du corps.
- Apportez un pied à l'intérieur du mollet opposé et maintenez la position.
- Après 30 secondes, posez le pied au sol, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe.

**2 séries de 30 secondes/jambe,
30 secondes de repos entre les séries.**



2. ÉLÉVATION DE LA JAMBE SUR LE CÔTÉ, EN APPUI SUR L'AUTRE JAMBE

- Placez-vous en position debout avec les pieds à la largeur des hanches, les bras le long du corps.
- Tendez une jambe sur le côté de façon à dessiner un triangle avec le sol.
- Décollez les orteils du sol d'un maximum de 2 pouces et tenir la posture pour 1 seconde.
- Redescendez lentement l'orteil au sol et recommencez avec la même jambe.

**2 séries de 15 répétitions/côté,
1 minute de repos entre les séries.**



3. EXTENSION DES ÉPAULES DOS AU MUR

- Placez-vous dos au mur, épaules et paumes des mains collées au mur.
- Poussez dans vos mains pour décoller vos épaules et votre dos du mur, en gardant les pieds au même endroit.
- Essayez de rapprocher vos omoplates l'une vers l'autre, en gardant la colonne vertébrale bien droite.
- Relâchez pour revenir à la position initiale.

**2 séries de 15 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



4. PUSH UPS AU MUR

- Appuyez vos mains sur un mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules.
- Rapprochez le corps du mur en pliant les coudes et en gardant les pieds au même endroit.
- Conservez les coudes près du corps et le nombril rentré pour former une belle ligne droite de la tête aux pieds.
- Poussez dans vos mains pour revenir en position initiale.

**2 séries de 15 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



5. DEMI-FENTE ARRIÈRE

- Placez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches.
- Faites un grand pas vers l'arrière avec une jambe et appuyez seulement vos orteils au sol.
- Descendez en fléchissant légèrement les deux genoux.
- Poussez dans la jambe arrière pour revenir dans la position initiale.

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



6. DOS PLAT / DOS ROND

- Placez-vous à 4 pattes au sol.
- Gardez votre dos droit et votre tête alignée avec votre dos, de façon à former une table.
- Poussez votre colonne vertébrale vers le plafond en rentrant le nombril à l'inspiration, tout en rentrant les fesses et le menton.
- Revenez à la position initiale en expirant.

**2 séries de 15 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.**



7. RETOUR AU CALME :

Assoyez-vous au sol, le dos appuyé sur un mur. Allongez votre dos et votre nuque, comme si une ficelle vous tirait le dessus de la tête vers le plafond, pour pratiquer l'autograndissement. Maintenez cette posture pendant 15 secondes et relâchez. **Répétez 3 fois.**

Ensuite, posez une main sur le ventre et une main sur la poitrine. Prenez 10 respirations profondes, en inspirant par le nez, en expirant par la bouche et en essayant de gonfler davantage le ventre que la poitrine.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin



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

mo>e50+
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME