

Séance d'exercice pour la municipalité de Namur

Vous trouverez ci-bas une routine de renforcement musculaire à faire à la maison. Aucun matériel n'est requis, mais vous pouvez utiliser des haltères ou des cannes de conserve/bouteilles d'eau pour augmenter la difficulté des exercices. Nous vous recommandons d'effectuer cette routine 3x/semaine et de la combiner à un entraînement cardiovasculaire comme de la marche, du vélo stationnaire, de la danse, etc...

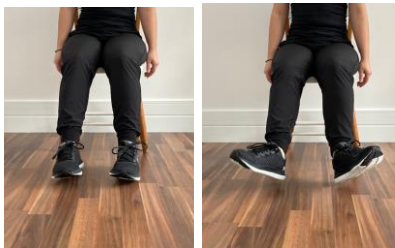
Note : tous les exercices peuvent être faits en position assise (sauf les exercices #6-8-9). La position assise nécessite un appui au dos et de garder les pieds au sol. Vous pouvez débuter avec une répétition (une série) de chaque exercice et progresser en augmentant le nombre de séries (optimalement 2-3 séries du programme en entier).



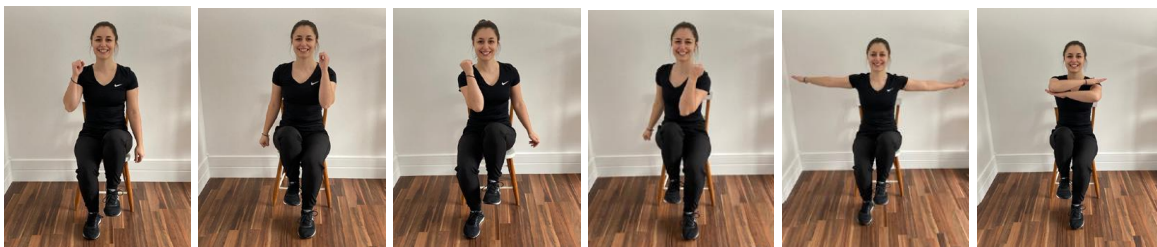
Exercice 1 - Demi-rotation de la tête (5x/côté) Position initiale : assis ou debout. **Mouvement** : faites une rotation de la tête d'une épaule à l'autre. **Particularité** : ce mouvement doit se faire lentement.



Exercice 2 - Rotation des épaules (5x avant + 5x arrière) Position initiale : assis ou debout. **Mouvement** : faites des cercles avec les bras dans l'amplitude qui vous convient. **Particularité** : vous pouvez faire le mouvement les deux bras en même temps ou un bras à la fois. **Note** : vous pouvez effectuer des rotations des poignets en plus des rotations des épaules pour un niveau de difficulté plus élevé.



Exercice 3 - Rotation des chevilles (5x/côté) Position initiale : assis. **Mouvement** : faites des cercles avec vos chevilles. **Particularité** : il est possible de faire ce mouvement un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.

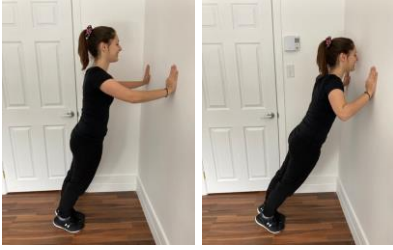


Exercice 4 - Conditionnement physique (30 secondes/mouvement) Piétinez le sol et bouger les bras d'avant vers l'arrière (comme en marchant). Rapprochez les coudes et les genoux opposés en alternance. Piétinez le sol en croisant les bras devant et en les ouvrant sur le côté (ciseau). **Position initiale** : assis. **Mouvements** : 1.2.3. **Progression** : faites le mouvement de plus en plus rapidement.



Exercice 5 - Tirade (10-15 répétitions) Position initiale : assis ou debout avec les coudes pliés à 90 degrés et les mains face à face. **Mouvement** : tirez les coudes vers l'arrière (tout en les gardant collés contre le corps) et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.

Séance d'exercice pour la municipalité de Namur



Exercice 6 - Push-up au mur (10-15 répétitions) **Position initiale** : debout, face à un mur, les mains au niveau des épaules et les bras tendus. **Mouvement** : rapprochez-vous du mur en pliant les coudes et repoussez-vous vers la position initiale. **Particularités** : gardez les coudes collés contre le corps et le dos droit tout au long de l'exercice. **Progression** : éloignez les pieds du mur pour plus de difficulté.



Exercice 7 - Élévation des épaules à 45 degrés (10-15 répétitions) **Position initiale** : assis ou debout, les bras le long du corps. **Mouvement** : amenez les bras vers le ciel tout en gardant un angle de 45 degrés.

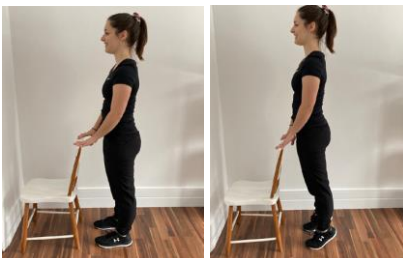


Exercice 8 - Ouverture de la hanche debout (10-15 répétitions/côté) **Position initiale** : debout avec une chaise devant vous (appui). **Mouvement** : ouvrez la jambe sur le côté tout en gardant le corps droit et revenez vers la position initiale. **Particularité** : faites toutes les répétitions d'un même côté avant de passer à l'autre. **Progression** : pour travailler votre équilibre, relâchez votre appui (seulement le bout des doigts, une main, etc.).



Progression 2

Exercice 9 - Transfert assis-debout (10-15 répétitions) **Position initiale** : assis. **Mouvement** : levez-vous tout en gardant le dos neutre et rasseyez-vous lentement sans vous laissez tomber sur la chaise. **Particularité** : vous pouvez utiliser une chaise avec des appui-bras au besoin. **Progression 1** : éviter d'utiliser vos bras pour vous lever. Vous pouvez les laisser sur le côté du corps, les placer devant vous ou les croiser sur la poitrine (voir image). **Progression 2** : squat avec chaise



Exercice 10 - Ballerine (10-15 répétitions) **Position initiale** : assis ou debout devant une chaise (appui). **Mouvement** : montez sur la pointe des pieds et redescendez au sol lentement. Évitez de mettre tout votre poids dans les talons lors de la descente. **Progression** : faites de même mouvement en appui sur 1 pied (avec appui au besoin).

Retour au calme : nous vous recommandons d'ajouter des étirements pour les grands groupes musculaires (cuisses, mollet, tronc, bras/épaules, cou, etc.). Il est important de noter qu'un étirement ne doit pas causer de douleur. Maintenez chaque position pour environ 30 secondes, allez-y à votre rythme et n'oubliez pas de respirer profondément.