



# PROGRAMME SENIOR

SOUTENONS NOS AINES DE L'ISOLEMENT EN LES  
AIDANT À MAINTENIR LEUR AUTONOMIE !



**ETIREMENTS - MOBILITE - EQUILIBRE -  
RENFORCEMENT**



pamz\_therapy



pamz\_therapy

Ce programme est destiné au personnes de plus de 70 ans. La sédentarité entraîne des douleurs , une perte de masse musculaire, perte d'équilibre entraînant à la perte d'autonomie de la personne.

Il regroupe une cinquantaine d'exercices pour conserver l'autonomie de la personne et garder un corps en bon santé.

Ce programme est composé de 10 séances.

Vous devez réaliser 2 à 3 séances par semaine .

Tous les exercices doivent être non douloureux , si un exercice vous déclenche une douleur arrêtez et passez à l'exercice suivant .

L'utilisation d'une chaise ou une table est utilisée afin de ne pas perdre l'équilibre .

Bon courage à vous !

# Séance 1

## Exercice 1 :

**1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.

**2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez lever le genou jusqu'à 90° de flexion puis redescendre et faire de même avec l'autre jambe.

**⚠** Attention à ne pas creuser le bas du dos lors de l'exercice pensez à bien contracter les abdos, et vous tenir droit.

**🔁** 3 x 15 fois de chaque jambe et prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque côté = 1 série).



## **Exercice 2 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez commencer avec une jambe. Vous allez en gardant la jambe tendue l'éloigner lentement de l'autre jambe en gardant le dos droit et les abdos contractés. Attention à ne pas amener la jambe vers l'arrière ou l'avant. Elle doit être bien sur le côté (voir photo de profil).
  - 3** Une fois la jambe éloignée le plus possible de l'autre jambe, vous allez, en gardant le dos droit, revenir à la position de départ sans poser le pied par terre puis recommencer.
- 🔁** 3 x 15 fois de chaque jambe, prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque côté = 1 série).



## **Exercice 3 :**

**1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.

**2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez commencer avec une jambe. Puis, vous allez en gardant la jambe tendue l'éloigner vers l'arrière (sans plier le genou) tout en gardant le dos droit et les abdos contractés.

**⚠️** Attention à ne pas creuser le bas du dos.

**🔁** 3 x 15 fois de chaque jambe. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque côté = 1 série)



## **Exercice 4 :**

- 1** Placez vous sur une chaise, prenez un manche à balai ou un bâton.
- 2** Placez les mains plus espacées que la largeur de vos épaules . Vous allez en gardant les bras tendus (les coudes ne sont pas pliés), lever lentement les bras sans douleur . Dès que vous ressentez une douleur, n'allez pas plus loin et redescendez le bâton.

**⚠️** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement. Vous ne devez pas creuser le bas du dos.

- 🔁** 3 x 15 fois et prenez 20 secondes de repos une fois la série finie ( 15 mouvements = 1 série).



## **Exercice 5:**

**1** Placez vous sur une chaise, prenez un manche à balai ou un bâton.

**2** Placez les mains plus espacées que la largeur de vos épaules. Position de départ bras tendus, épaules bien basses, bâton à la hauteur de votre poitrine.

**3** Vous allez ramenez le bâton vers votre poitrine, en serrant les omoplates, en gardant les épaules bien basses et en pliant les coudes. Ensuite, revenez à la position de départ bras tendus.

 x 15 prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements = 1 série).

 Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement. Vous ne devez pas creuser le bas du dos.



## **Exercice 6 :**

**1** Placez vous sur une chaise

**2** Vous allez pendre une main le long de la chaise pour avoir l'épaule la plus basse possible. Avez l'autre main venez amener votre oreille vers l'épaule lentement, jusqu'à ressentir un étirement du coté avec l'épaule basse. Maintenez la position 20 secondes.

 3 x 20 secondes par coté, vous pouvez enchaîner les deux cotés sans repos.



## **Exercice 7 :**

- 1** Placez votre pied sur une marche, tenez vous à un mur ou une chaise pour ne pas perdre l'équilibre.
  - 2** Vous allez mettre l'avant du pied sur la marche. En gardant la jambe tendue vous allez amener le talon vers le sol jusqu'à ressentir un étirement dans le mollet. Gardez la position 20 secondes.
-  3 x 20 secondes par côté. Vous pouvez enchaîner les deux côtés sans repos.



# Séance 2

## Exercice 8 :

**1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main.

**2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez lever le genou jusqu'à 90° de flexion . Une fois la position atteinte vous allez tenir la position **5 secondes** puis redescendre et recommencez avec la même jambe.

 3 x 20 de chaque jambe, vous pouvez enchaîner les deux cotés sans repos.

 Attention à ne pas creuser le bas du dos lors de l'exercice pensez à bien contracter les abdos et à vous tenir droit.



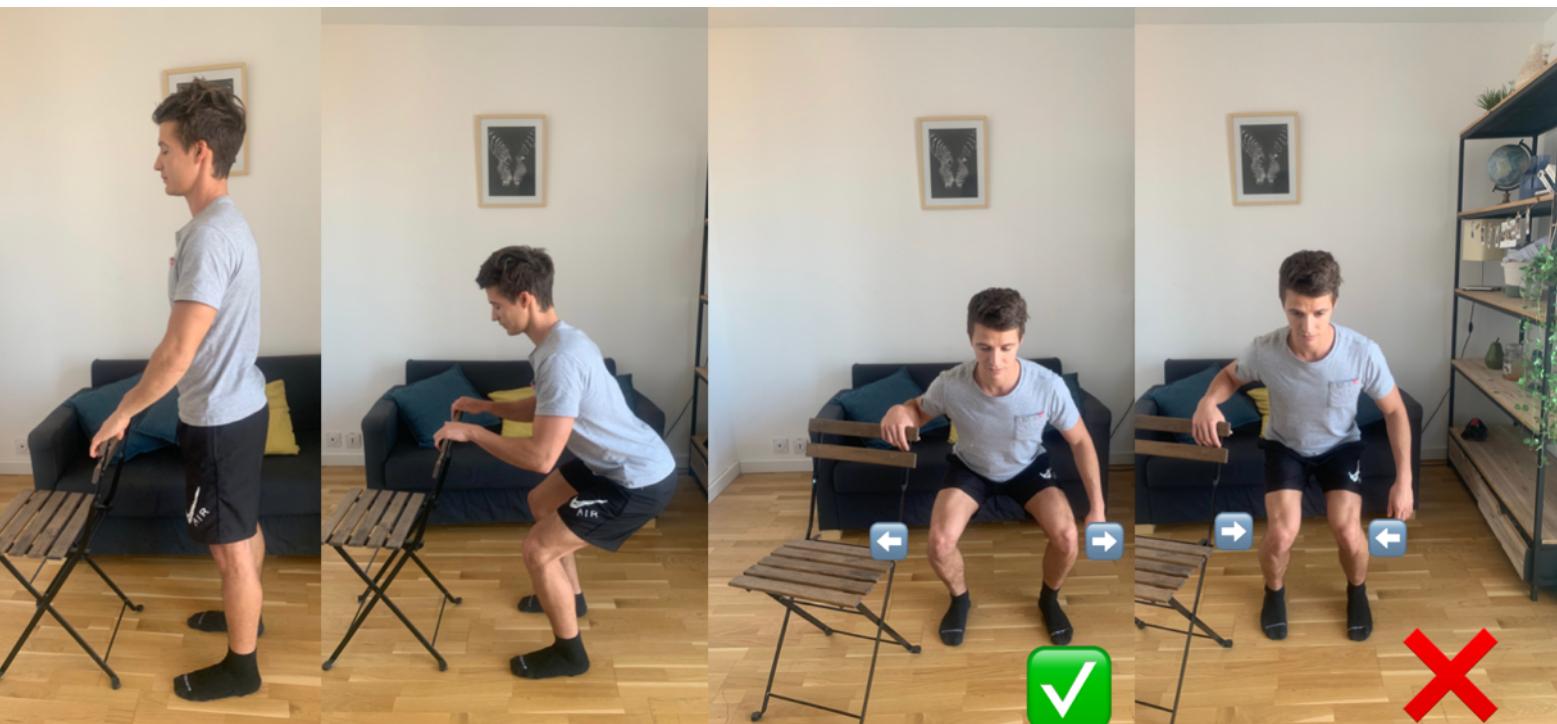
## **Exercice 9 :**

**1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.

**2** En gardant le dos droit , vous allez fléchir les genoux en amenant les fesses vers l'arrière, servez vous de la chaise pour vous équilibrer. Descendez lentement sans douleur, remontez à la position initiale puis recommencez .

 3 x 10. Prenez 30 secondes de repos une fois la série de 10 finie.

**⚠** Votre hanche / genou et cheville doivent être alignés , les genoux ne doivent pas rentrer vers l'intérieur (voir les deux dernières photos).



## **Exercice 10 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains, comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez commencer avec une jambe. Vous allez en gardant la jambe tendue, l'éloigner lentement de l'autre jambe en gardant le dos droit et les abdos contractés.
  - 3** Une fois la jambe éloignée le plus possible de l'autre jambe en gardant le dos droit, gardez la position 5 secondes puis revenez à la position de départ sans poser le pied par terre puis recommencez.
-  3 x 15 fois de chaque jambe. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque coté = 1 série).



## **Exercice 11 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez vous mettre sur la pointe des pieds en gardant les jambes tendues (les genoux ne se plient pas). Vous devez essayer de vous agrandir au maximum en contractant bien les abdos. Une fois la hauteur maximale atteinte, redescendez, posez les talons au sol et recommencez.
-  3 x 20 fois prenez 20 secondes de repos une fois la série finie ( 20 mouvements = 1 série).



## **Exercice 12 :**

**1** Placez vous sur une chaise

**2** Vous allez tendre une jambe vers l'avant , le sol touche le sol pas l'avant du pied . En gardant le dos droit vous allez amener votre buste lentement vers votre jambe jusqu'à ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse . Tenez la position 20 secondes puis changez de jambe.

 3 x 20 secondes par coté , vous pouvez enchaîner les deux cotés sans repos



## **Exercice 13 :**

**1** Placez vous sur une chaise, prenez un manche à balai ou un bâton.

**2** Placez les mains à la largeur de vos épaules .

Vous allez en gardant les bras tendus (les coudes ne sont pas pliés), lever les bras à 90° (à hauteur de poitrine).

**3** Sans bouger le bassin, ni la tête, vous allez en gardant les bras tendus faire des rotations vers la droite et vers la gauche à vitesse lente.

**⚠** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement pour ne pas bouger le bassin.

**🔁** 3 x 10 fois de chaque coté et prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (10 mouvements de chaque coté = 1 série).



## **Exercice 14:**

**1** Placez vous sur une chaise.

**2** Position de départ bras tendus à hauteur de poitrine, épaules basses , abdos contractés.

**3** Vous allez ramener vos mains vers votre poitrine, en serrant les omoplates et en gardant les épaules bien basses , tout en pliant les coudes. Puis revenez à la position de départ bras tendus.

 3 x 15. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements = 1 série).

**⚠** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement. Vous ne devez pas creuser le bas du dos.



# Séance 3

## Exercice 15:

**1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.

**2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez commencer avec une jambe. Vous allez en gardant la jambe tendue, l'éloigner vers l'arrière (sans plier le genou). Vous devez garder le dos droit et les abdos contractés. Une fois que vous avez atteint la position la plus à l'arrière possible, gardez la position **5 secondes**. Puis revenez à la position initiale et recommencez.

**⚠** Attention à ne pas creuser le bas du dos, et à contracter les abdos et fessiers.

**🔁** 3 x 15 fois de chaque jambe. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque côté = 1 série).



## **Exercice 16:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.
- 2** En gardant le dos droit , vous allez fléchir les genoux en amenant les fesses vers l'arrière. Utilisez une chaise pour vous équilibrer. Descendez lentement sans douleur. Une fois arrivé à la position la plus basse, gardez la position 3 secondes puis remontez à la position initiale et recommencez.

 3 x 7 fois. Prenez 45 secondes de repos une fois la série de 7 finie.

**⚠** Votre hanche genou et cheville doivent être alignés. Les genoux ne doivent pas rentrer vers l'intérieur (voir les deux dernières photos).



## **Exercice 17 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez vous mettre sur la pointe des pieds en gardant les jambes tendues (les genoux ne se plient pas). Vous devez essayer de vous agrandir au maximum en contractant bien les abdos. Une fois la hauteur maximale atteinte, gardez la position **6 secondes** puis redescendez. Posez les talons au sol et recommencez .
-  3 x 15 fois. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie ( 20 mouvements = 1 série).



## **Exercice 18 :**

- 1** Placez vous sur une chaise , prenez un manche à balai ou un bâton.
  - 2** Placez les mains plus espacées que la largeur de vos épaules . Vous allez en gardant les bras tendus (les coudes ne sont pas pliés), lever lentement les bras sans douleur. Dès que vous ressentez une douleur, n'allez pas plus loin et redescendez le bâton.
- ⚠** Attention à garder les épaules bien basses ( ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement. Vous ne devez pas creuser le bas du dos.
- 🔁** 3 x 15 fois. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements = 1 série).



## **Exercice 19:**

- 1** Placez vous sur une chaise , prenez un manche à balai ou un bâton.
  - 2** Placez les mains plus espacées que la largeur de vos épaules . Position de départ bras tendus, épaule bien basses et bâton à la hauteur de votre poitrine.
  - 3** Vous allez ramener le bâton vers votre poitrine, en serrant les omoplates et en gardant les épaules bien basses en pliant les coudes puis revenez à la position de départ bras tendus.
-  x 15 fois. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements = 1 série).

 Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement. Vous ne devez pas creuser le bas du dos.



## **Exercice 20: Etirement mollet**

**1** Placez la pointe de votre pied contre un mur.

**2** Jambe tendue, vous allez avancer votre corps vers l'avant jusqu'à ressentir un étirement dans le mollet. Maintenez l'étirement 20 secondes et changez de jambe.

 3 x 20 secondes par jambe.



# Séance 4

## **Exercice 21:**

**1** Mettez vous assis.

**2** Vous allez faire un auto-agrandissement. Vous allez garder les épaules le plus basses possible. Et en même temps, vous allez imaginer qu'un fil au dessus de votre tête vous tracte vers le haut. Gardez la position **10 secondes** puis relâchez 5 secondes et recommencez.

 3 x 10 prenez 30 secondes de repos entre chaque série.



## **Exercice 22 :**

- 1** Placez vous sur une chaise. Mettez votre main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite.
- 2** Vous allez lever les coudes à hauteur de poitrine. En gardant les épaules basses et sans bouger le bassin vous allez faire des rotations vers la droite et vers la gauche.

**⚠** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement pour ne pas bouger le bassin.

- 🔁** 3 x 10 de chaque coté. Prenez 30 secondes de repos entre chaque série.



## **Exercice 23 :**

- 1** Placez vous sur une chaise. Serrez vos mains avec les bras tendus.
- 2** Vous allez en gardant les bras tendus, lever les bras le plus haut possible sans douleur. Une fois arrivé le plus possible, redescendez et recommencez.
- ⌚** 3 x 10. Prenez 30 secondes de repos entre chaque séries (10 mouvements = 1 série).

**⚠** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement pour ne pas creuser le bas du dos.



## **Exercice 24 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez commencer avec une jambe. Vous allez en gardant la jambe tendue l'éloigner lentement de l'autre jambe en gardant le dos droit et les abdos contractés.
  - 3** Une fois la jambe éloignée le plus possible de l'autre jambe, gardez le dos droit et maintenez la position **5 secondes**. Puis revenez à la position de départ sans poser le pied par terre et recommencez.
-  3 x 15 fois de chaque jambe, prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque coté = 1 série).



## **Exercice 25 :**

**1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.

**2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez lever le genou jusqu'à 90° de flexion puis redescendre et faire de même avec l'autre jambe.

**⚠** Attention à ne pas creuser le bas du dos lors de l'exercice. Pensez à bien contracter les abdos et à vous tenir droit .

**🔁** 3 x 15 fois de chaque jambe. Prenez 30 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque côté = 1 série).



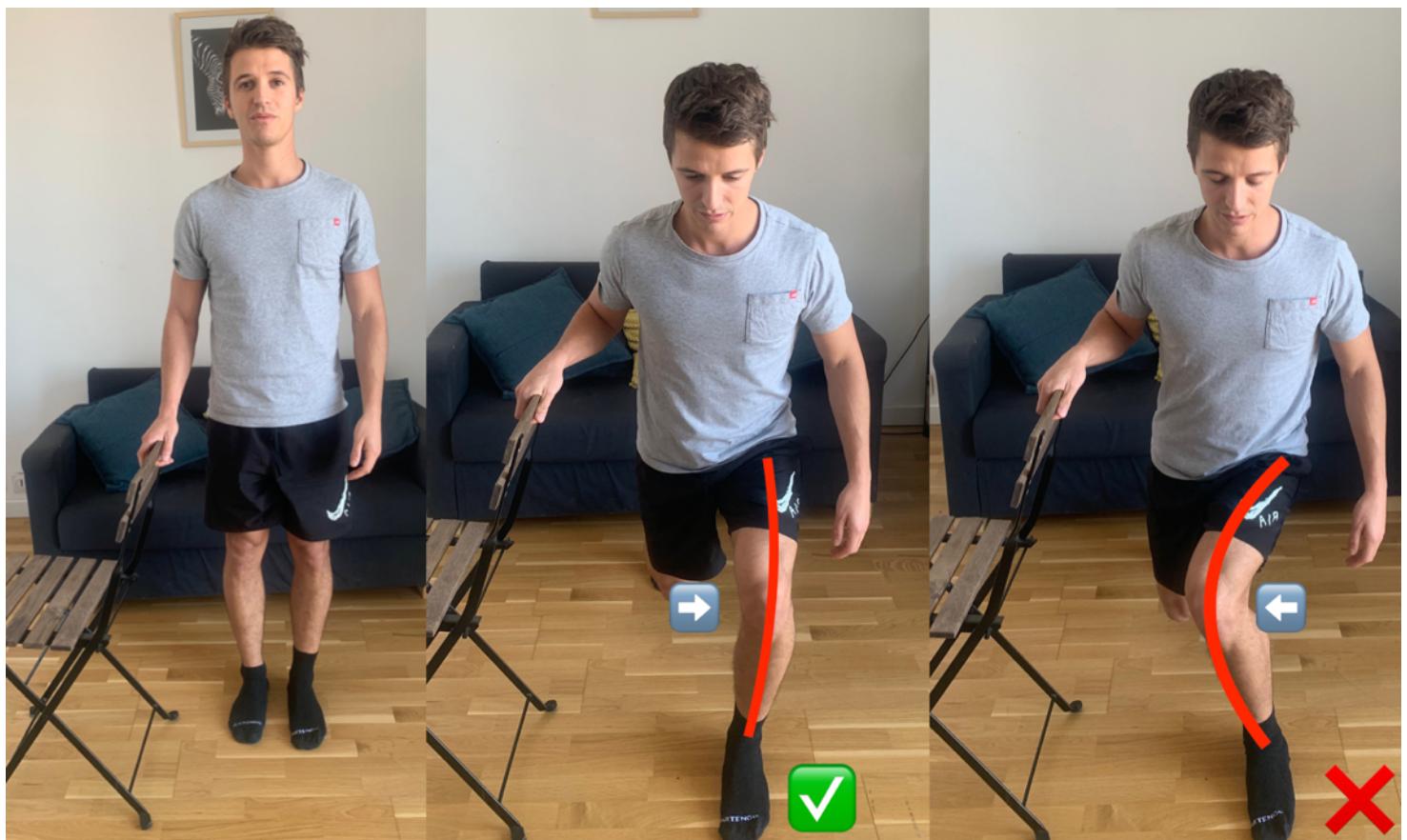
## **Exercice 26 :**

**1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice. Vous allez amener une jambe vers l'avant.

**2** Vous allez en vous tenant doucement fléchir le genou en amenant les fesses vers l'arrière. Descendez lentement puis remontez sans douleur et recommencez.

 3 x 10 fois de chaque jambe. Prenez 30 secondes de repos une fois la série finie (10 mouvements de chaque côté = 1 série).

 Votre hanche, genou et cheville doivent être alignés. Les genoux ne doivent pas rentrer vers l'intérieur (voir les deux dernières photos photo 2: ok , photo 3 : non)



# Séance 6

## Exercice 27:

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez vous mettre sur la pointe des pieds en gardant les jambes tendues (les genoux ne se plient pas). Vous devez essayer de vous agrandir au maximum en contractant bien les abdos. Une fois la hauteur maximale atteinte, gardez la position **6 secondes** puis redescendez, posez les talons au sol et recommencez .
-  4 x 15 fois. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie ( 15 mouvements = 1 série).



## **Exercice 28:**

**1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.

**2** En gardant le dos droit, vous allez fléchir les genoux en amenant les fesses vers l'arrière, servez vous de la chaise pour vous équilibrer. Descendez lentement sans douleur. Une fois arrivé à la position la plus basse, gardez la position **3 secondes** puis remontez à la position initiale et recommencez .

 4 x 7. Prenez 45 secondes de repos une fois la série de 7 finie.

 Votre hanche genou et cheville doivent être alignés , les genoux ne doivent pas rentrer vers l'intérieur (voir les deux dernières photos).



## **Exercice 29:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.
- 2** Restez le plus droit possible. Contractez les abdos durant l'exercice. Vous allez commencer avec une jambe. Vous allez en gardant la jambe tendue l'éloigner vers l'arrière (sans plier le genou). Une fois la position la plus à l'arrière possible atteinte gardez la position **5 secondes**. Puis revenez à la position initiale et recommencez.

**⚠** Attention à ne pas creuser le bas du dos, et contractez abdo et fessiers.

- 🔄** 4 x 15 fois de chaque jambe. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements de chaque coté = 1 série).



## **Exercice 30:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise. Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.
  - 2** Vous allez vous mettre sur les talons en gardant les jambes tendues puis revenez pieds à plats.
-  4 x 15. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie  
( 15 mouvements = 1 série)



## **Exercice 31 :**

- 1** Placez vous sur une chaise, prenez un manche à balai ou un bâton.
  - 2** Placez les mains plus espacées que la largeur de vos épaules . Vous allez en gardant les bras tendus (les coudes ne sont pas pliés), lever lentement les bras sans douleur. Dès que vous ressentez une douleur, n'allez pas plus loin et redescendez le bâton.
- ⚠** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement. Vous ne devez pas creuser le bas du dos.
- 🔁** 4 x 20 fois. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (20 mouvements = 1 série).



# Séance 7

## **Exercice 32:**

- 1** Placez vous sur une chaise, prenez un manche à balai ou un bâton.
  - 2** Placez les mains plus espacées que la largeur de vos épaules . Position de départ bras tendus, épaules bien basses, bâton à la hauteur de votre poitrine.
  - 3** Vous allez ramener le bâton vers votre poitrine, en serrant les omoplates, en gardant les épaules bien basses et en pliant les coudes. Revenez à la position de départ bras tendus.
-  x 15. Prenez 20 secondes de repos une fois la série finie (15 mouvements = 1 série).
- ⚠** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement vous ne devez pas creuser le bas du dos.



## **Exercice 33:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible . Contractez les abdos durant l'exercice . Vous allez commencer avec une jambe . Vous allez en gardant la jambe tendue l'éloigner lentement de l'autre jambe en gardant le dos droit et les abdos contractés.
  - 3** Une fois la jambe éloignée le plus possible de l'autre jambe en gardant le dos droit gardez la position **5 secondes** puis revenez à la position de départ sans poser le pied par terre puis recommencez
-  4 x 15 fois de chaque jambe , prenez 20 secondes de repos une fois la série finie ( 15 mouvements de chaque coté = 1 série)



## **Exercice 34 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice. Vous allez amener une jambe vers l'avant.
  - 2** Vous allez en vous tenant doucement fléchir le genou en amenant les fesses vers l'arrière descendez lentement puis remontez sans douleur et recommencez .
-  4 x 10 fois de chaque jambe , prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 10 mouvements de chaque coté = 1 série)



## **Exercice 35 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise pour vous tenir si vous perdez l'équilibre
  - 2** Vous allez décoller une jambe du sol, et gardez l'équilibre pendant 10 secondes sans tenir la chaise ( si c'est impossible vous pouvez vous appuyer avec une main sur la chaise ). Une fois les 10 secondes passées posez la jambe et faites de même avec l'autre jambe
-  4 x 5 fois de chaque jambe , prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 5 mouvements de chaque coté = 1 série)



## **Exercice 36:**

**1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.

**2** Restez le plus droit possible . Contractez les abdos durant l'exercice . Vous allez vous mettre sur la pointe des pieds en gardant les jambes tendues ( les genoux ne se plient pas). Vous devez essayer de vous agrandir au maximum en contractant bien les abdos.Une fois la hauteur maximale atteinte gardez la position **6 secondes** puis redescendez posez les talons au sol et recommencez .

 4 x 20 fois prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 20 mouvements = 1 série)



## **Exercice 37:**

- 1** Prenez un bâton .Placez vous debout , vous pouvez vous mettre à proximité d'une chaise en cas de perte d'équilibre ou vous assoir pour cet exercice .
  - 2** En restant bien droit, vous allez amener votre bras tendus le plus haut possible sur le coté sans lever l'épaule ( c'est le Bras d'en bas qui aide à monter le baton). Puis redescendez et alternez avec l'autre coté.
-  4 x 10 fois de chaque coté prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 10 mouvements de chaque coté = 1 série)



# Seance 8

## Exercice 38:

- 1 Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.
- 2 Restez le plus droit possible . Contractez les abdos durant l'exercice . Vous allez commencer avec une jambe . Vous allez en gardant la jambe tendue l'éloigner vers l'arrière (sans plier le genou) une fois la position la plus à l'arrière possible atteinte gardez la position **5 secondes** . Puis revenez à la position initiale et recommencez.

⚠️ Attention à ne pas creuser le bas du dos, et contractez abdo et fessiers.

🔁 5x 15 fois de chaque jambe prenez 20 secondes de repos une fois la série finie ( 15 mouvements de chaque coté = 1 série)



## **Exercice 39:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.
- 2** En gardant le dos droit , vous allez fléchir les genoux en amenant les fesses vers l'arrière, servez vous de la chaise pour vous équilibrer . Descendez lentement sans douleur une fois arrivez à la position la plus basse gardez la position **3 secondes** puis remontez à la position initiale et recommencez .

 5 x 10 prenez 45 secondes de repos une fois la série de 10 fini.

 ! Votre hanche genou et cheville doivent être alignés , les genoux ne doivent pas rentré vers l'intérieur (voir les deux dernières photos)



## **Exercice 40 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise pour vous tenir si vous perdez l'équilibre
  - 2** Vous allez décoller une jambe du sol, et gardez l'équilibre pendant 10 secondes sans tenir la chaise ( **si c'est impossible vous pouvez vous appuyer avec une main sur la chaise** ). Une fois les 10 secondes passées posez la jambe et faites de même avec l'autre jambe
-  **4 x 5 fois de chaque jambe , prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 5 mouvements de chaque coté = 1 série)**



## **Exercice 41 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise pour vous tenir si vous perdez l'équilibre. Vous allez mettre un coussin sous votre pied pour augmenter le déséquilibre.
  - 2** Vous allez décoller une jambe du sol, et gardez l'équilibre pendant 5 secondes sans tenir la chaise ( **si c'est impossible vous pouvez vous appuyer avec une main sur la chaise** ). Une fois les 10 secondes passées posez la jambe et faites de même avec l'autre jambe
-  4 x 5 fois de chaque jambe , prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 5 mouvements de chaque coté = 1 série)



## **Exercice 42 :**

- 1** Placez vous sur une chaise. Serrez vos mains avec les bras tendus.
  - 2** Vous allez en gardant les bras tendus, lever les bras le plus haut possible sans douleur. Une fois arrivé le plus haut possible redescendez et recommencez.
- ⌚ 5 x10 de. Prenez 30 secondes de repos entre chaque séries (10 mouvements = 1 série)
- ⚠** Attention à gardez les épaules bien basse ( ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement pour ne pas creuser le bas du dos.

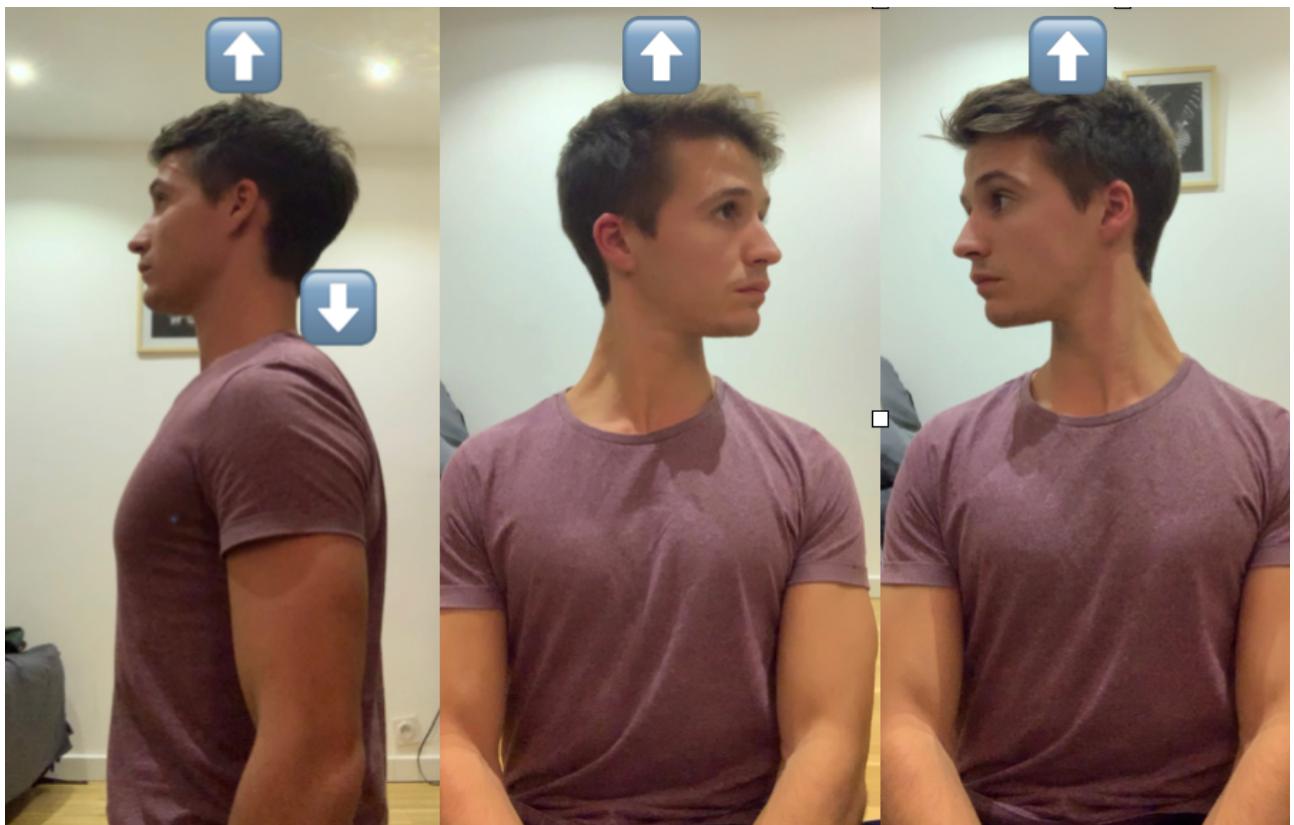


## **Exercice 43 :**

**1** Assis sur une chaise . Tenez vous bien droit , avec les épaules le plus bas possible, et au contraire la tête le plus haut possible comme si un fil vous tracter vers le haut .

**2** Vous allez en gardant cet autoagrandissement , faire des rotations à droite et gauche . Pensez à garder les épaules bien basses .

 5 x 10 de chaque coté



## **Exercice 44 :**

**1** Placez vous sur une chaise

**2** Vous allez prendre une main le long de la chaise pour avoir l'épaule la plus basse possible. Avez l'autre main venez amener votre oreille vers l'épaule lentement jusqu'à ressentir un étirement du coté avec l'épaule basse maintenez la position 20 secondes

 3 x 20 secondes par coté , vous pouvez enchaîner les deux cotés sans repos



# **Seance 9**

## **Exercice 43:**

- 1** Placez vous sur une chaise
  - 2** Position de départ bras tendus à hauteur de poitrine épaule basse , abdo contractés.
  - 3** Vous allez vos mains vers votre poitrine, en serrant les omoplates et en gardant les épaules bien basse en pliant les coudes puis revenez à la position de départ bras tendus.
- 🔄 5 x 15 prenez 20 secondes de repos une fois la série finie ( 15 mouvements = 1 série)

⚠️ Attention à gardez les épaules bien basse ( ne pas avoir les épaules dans le cou)et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement vous ne devez pas creuser le bas du dos.



## **Exercice 44 :**

**1** Placez vous sur une chaise

**2** Vous allez décoller un pied du sol . Vous allez avec ce pied faire des cercles lentement sans bouger le genou. 10 cercles dans le sens des aiguilles d'une montre puis 10 cercles dans le sens contraire puis changez de jambe .

 5 x 10 mouvement dans chaque sens par jambe . Ne prenez pas de pause.



## **Exercice 45 :**

- 1** Placez vous sur une chaise, prenez un manche à balai ou un bâton.
- 2** Placez les mains plus espacées que la largeur de vos épaules . Vous allez en gardant les bras tendus (les coudes ne sont pas pliés), lever lentement les bras sans douleur. Dès que vous ressentez une douleur, n'allez pas plus loin et redescendez le bâton.

**⚠️** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement. Vous ne devez pas creuser le bas du dos.

- 🔁** 5 x 20 fois. Prenez 30 secondes de repos une fois la série finie (20 mouvements = 1 série).



## **Exercice 46 :**

**1** Placez vous sur une chaise, prenez un manche à balai ou un bâton.

**2** Placez les mains à la largeur de vos épaules .  
Vous allez en gardant les bras tendus (les coudes ne sont pas pliés), lever les bras à 90° (à hauteur de poitrine).

**3** Sans bouger le bassin, ni la tête, vous allez en gardant les bras tendus faire des rotations vers la droite et vers la gauche à vitesse lente.

**⚠** Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement pour ne pas bouger le bassin.

**🔁** 5 x 10 fois de chaque coté et prenez 30 secondes de repos une fois la série finie (10 mouvements de chaque coté = 1 série).



## **Exercice 47:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible . Contractez les abdos durant l'exercice . Vous allez commencer avec une jambe . Vous allez en gardant la jambe tendue l'éloigner lentement de l'autre jambe en gardant le dos droit et les abdos contractés.
  - 3** Une fois la jambe éloignée le plus possible de l'autre jambe gardez la position **5 secondes** puis revenez à la position de départ sans poser le pied par terre puis recommencez
- 🔄** 5 x 15 fois de chaque jambe , prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 15 mouvements de chaque coté = 1 série)



## **Exercice 48 :**

**1** Placez vous sur une chaise

**2** Vous allez tendre une jambe vers l'avant , le sol touche le sol pas l'avant du pied . En gardant le dos droit vous allez amener votre buste lentement vers votre jambe jusqu'à ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse . Tenez la position 20 secondes puis changez de jambe

 3 x 20 secondes par coté , vous pouvez enchaîner les deux cotés sans repos



# Seance 10

## Exercice 49 :

- 1 Placez vous sur une chaise. Mettez votre main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite.
- 2 Vous allez lever les coudes à hauteur de poitrine. En gardant les épaules basses et sans bouger le bassin vous allez faire des rotations vers la droite et vers la gauche.

⚠️ Attention à garder les épaules bien basses (ne pas avoir les épaules dans le cou) et à garder les abdos contractés tout au long du mouvement pour ne pas bouger le bassin.

- ⌚ 5 x 10 de chaque coté. Prenez 30 secondes de repos entre chaque série.

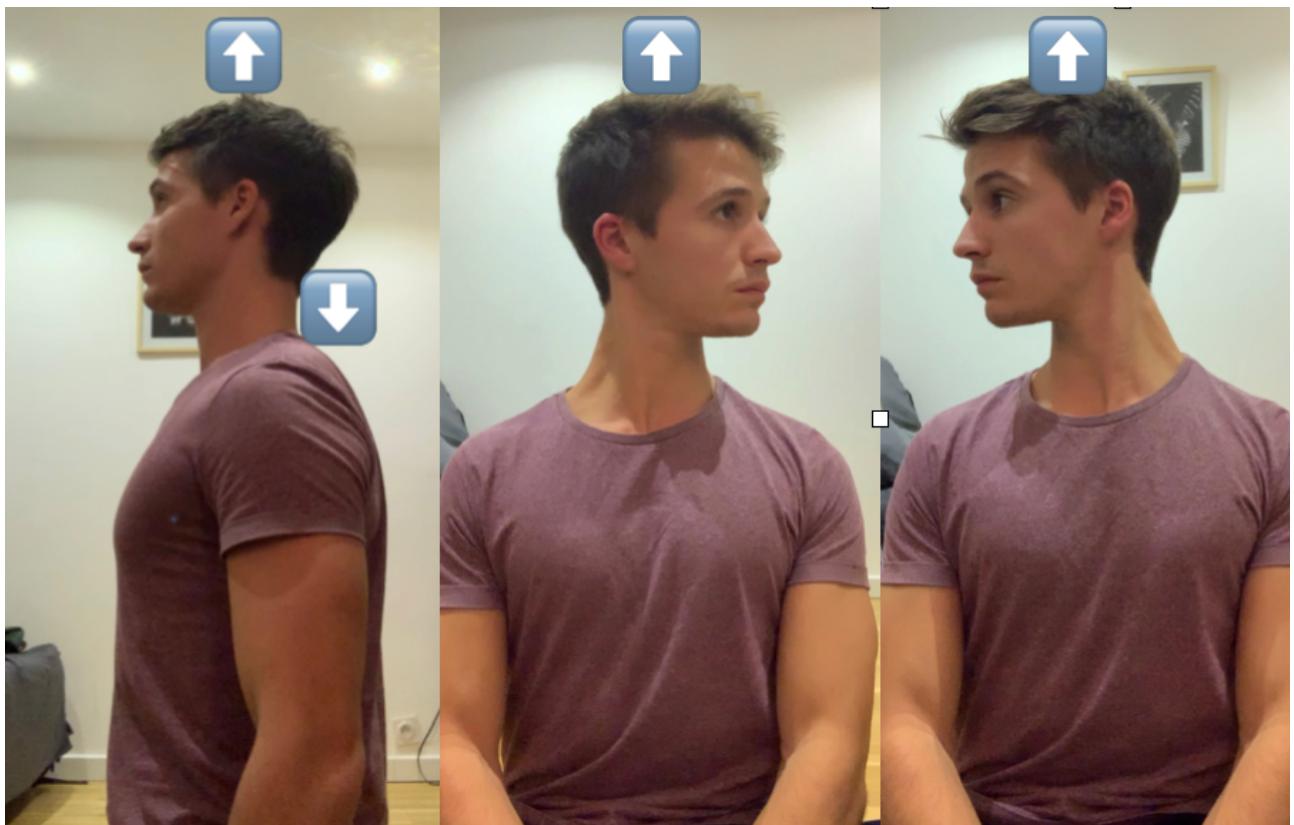


## **Exercice 50:**

**1** Assis sur une chaise . Tenez vous bien droit , avec les épaules le plus bas possible, et au contraire la tête le plus haut possible comme si un fil vous tracter vers le haut .

**2** Vous allez en gardant cet autoagrandissement , faire des rotations à droite et gauche . Pensez à garder les épaules bien basses .

 5 x 10 de chaque coté



## **Exercice 51:**

- 1** Prenez un bâton .Placez vous debout , vous pouvez vous mettre à proximité d'une chaise en cas de perte d'équilibre ou vous assoir pour cet exercice .
  - 2** En restant bien droit, vous allez amener votre bras tendus le plus haut possible sur le coté sans lever l'épaule ( c'est le Bras d'en bas qui aide à monter le baton). Puis redescendez et alternez avec l'autre coté.
-  5 x 10 fois de chaque coté prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 10 mouvements de chaque coté = 1 série)

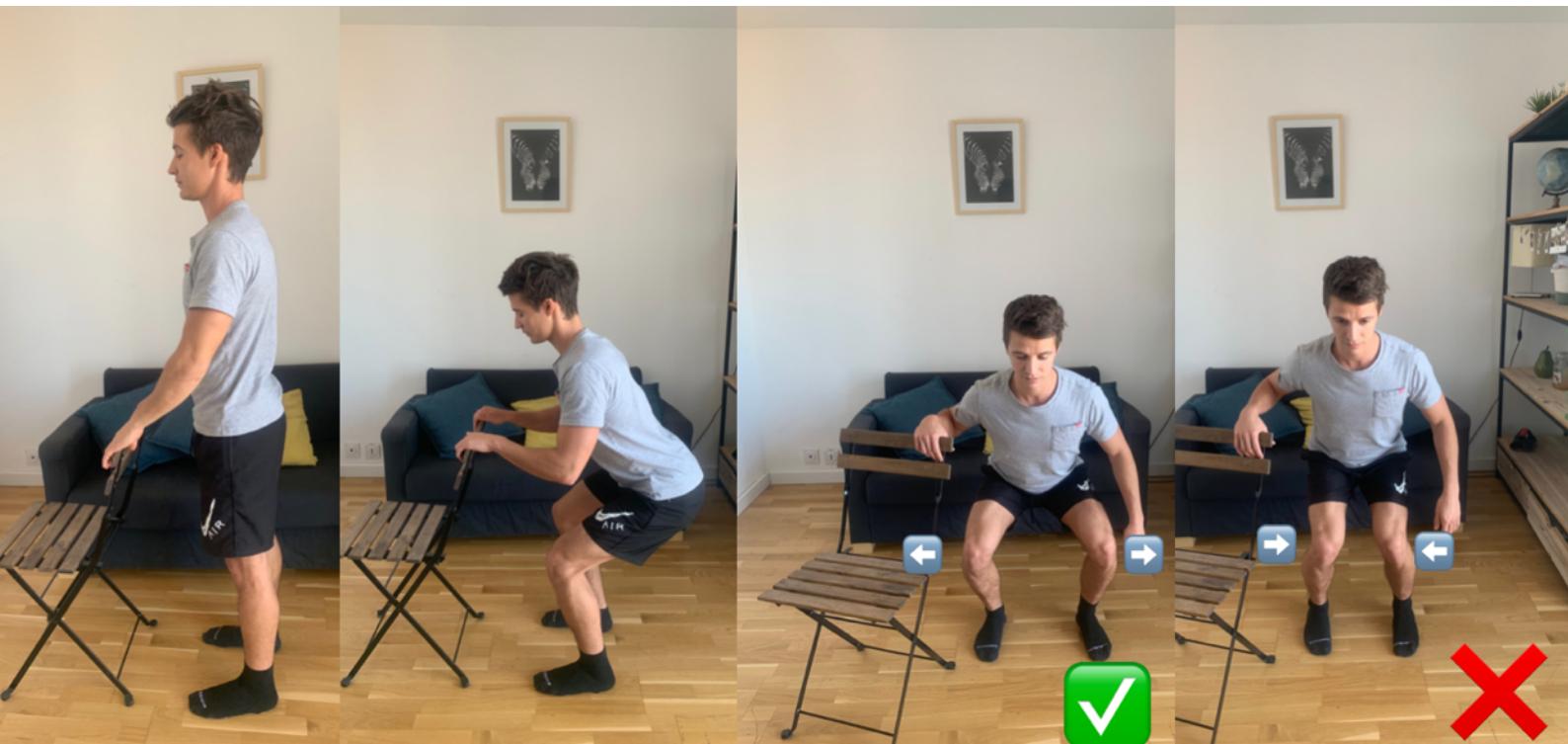


## **Exercice 52:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice.
- 2** En gardant le dos droit , vous allez fléchir les genoux en amenant les fesses vers l'arrière, servez vous de la chaise pour vous équilibrer . Descendez lentement sans douleur une fois arrivez à la position la plus basse gardez la position **3 secondes** puis remontez à la position initiale et recommencez .

-  5 x 10 prenez 45 secondes de repos une fois la série de 7 fini.

 ! Votre hanche genou et cheville doivent être alignés , les genoux ne doivent pas rentré vers l'intérieur (voir les deux dernières photos)



## **Exercice 53 :**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise pour vous tenir si vous perdez l'équilibre
  - 2** Vous allez décoller une jambe du sol, et gardez l'équilibre pendant 10 secondes sans tenir la chaise ( **si c'est impossible vous pouvez vous appuyer avec une main sur la chaise** ). Une fois les 10 secondes passées posez la jambe et faites de même avec l'autre jambe
- 🔄 4 x 5 fois de chaque jambe , prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 5 mouvements de chaque coté = 1 série)**



## **Exercice 54:**

- 1** Placez vous à proximité d'une chaise . Vous allez vous tenir à la chaise tout au long de l'exercice avec une main ou deux mains comme vous voulez.
  - 2** Restez le plus droit possible . Contractez les abdos durant l'exercice . Vous allez vous sur la pointe des pieds en gardant les jambes tendues ( les genoux ne se plient pas). Vous devez essayer de vous agrandir au maximum en contractant bien les abdos.Une fois la hauteur maximale atteinte gardez la position **6 secondes** puis redescendez posez les talons au sol et recommencez .
-  5 x 20 fois prenez 30 secondes de repos une fois la série finie ( 20 mouvements = 1 série)



