



Pour pratiquer même en
vacances !



Pensé et écrit par vos
enseignantes APA

Chères pratiquantes, chers pratiquants,

Tout au long de l'année, vous avez été assidus, souriants et courageux. Et même si la salle prend un peu de repos pendant l'été, **votre bien-être lui ne prend pas de vacances !** Ce livret a été conçu spécialement pour vous : un programme complet, à faire chez vous, en extérieur, en famille ou entre amis.

Vous y trouverez :

- Un **programme à adapter** sur la semaine
- Des exercices pour tout le corps
- Des conseils simples pour bouger plus

L'idée est de garder le corps en mouvement et l'esprit léger tout en profitant de l'été.

Et pour vous rappeler que chaque geste compte :

“celui qui déplace la montagne commence par déplacer de petites pierres” - Confucius

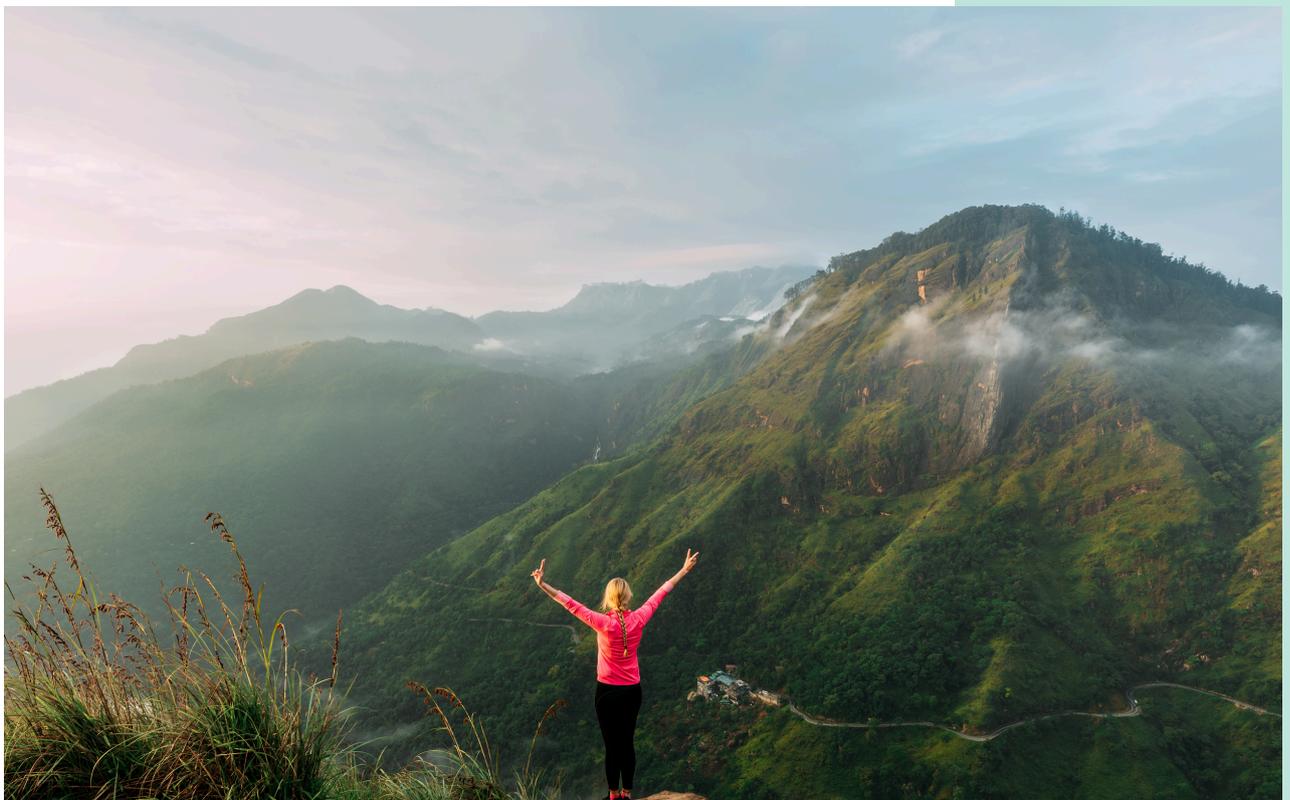
Prenez soin de vous,

2

Jessica Laurent et Lucile Flécheau, EAPA

SOMMAIRE

ÉCHAUFFEMENT	p.6
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	p.9
MEMBRES SUPÉRIEURS	p.10
MEMBRES INFÉRIEURS	p.14
ÉQUILIBRE	p.19
ÉTIREMENTS	p.22
COMMENT BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN ?	p.27



IDÉE DE PLAN

Voici un exemple de programme sur la semaine en suivant les recommandations de l'OMS*.

(Vous pouvez échanger les activités au rythme de votre quotidien.)

LUNDI MARCHE + RENFO GLOBAL	MARDI MARCHE + ÉQUILIBRE	MERCREDI MARCHE + ÉTIREMENTS
JEUDI MARCHE + RENFO GLOBAL	VENDREDI MARCHE + ÉQUILIBRE	SAMEDI MARCHE + ÉTIREMENTS

*ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

SUIVI DE SÉANCES



Dans votre semaine, vous devez cumuler :

150 à 300 minutes d'activité physique modérée (marche, jardinage, ménage) **OU 30 minutes par jour au minimum**

+

2 sessions de renforcement musculaire

+

2 sessions d'étirements

+

2 sessions d'équilibre

Vous pouvez assembler les séances, par exemple : renfo/étirements ou renfo/équilibre ou équilibre/étirement.



AVANT TOUT EXERCICE : L'ÉCHAUFFEMENT

Avant chaque séance de renforcement ou d'étirements, il est conseillé de réaliser cette routine d'échauffement.

ROUTINE ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

(Temps estimé 5 minutes)

- MOUVEMENTS CERVICAUX : oui/non, gauche/droite, je rapproche l'oreille de l'épaule
- MOUVEMENT DES ÉPAULES : mouvement de brasse (nage), main sur les épaules dessine des cercles avec les coudes (2 sens)
- MOUVEMENT DU DOS : je m'enroule/je déroule, je pivote de gauche à droite en rotation
- MOUVEMENT DES HANCHES : je dessine des cercles avec le bassin
- MOUVEMENT DES GENOUX : pieds joints je plie/je tends dans l'axe et sur les côtés
- MOUVEMENT DES CHEVILLES : je dessine des cercles avec la pointe de pied

Pour vous aider, une vidéo est disponible sur la version numérique du livret.

ROUTINE CARDIO MUSCULAIRE

Après l'échauffement articulaire, voici un échauffement plus dynamique.

MÉTHODES :

sur 5 minutes : 50 secondes d'effort - 10 secondes
pause

sur 1 minute = un nouvel exercice

OU

Méthode TABATA (musique disponible sur
youtube ou plateforme de streaming musique)
20 secondes d'effort + 10 secondes de pause

Exemples d'exercices :

- Montée de genoux (+ coup de poings)
- Talons fesses (+ tirage)
- Coups de poings
- Demi squats (assis debout)
- Tipping (=course sur place)
- Pas chassés

Cette liste est non exhaustive et vous pouvez ajouter vos idées d'exercices dans cette routine.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MEMBRES SUPERIEURS

- **POMPES CONTRE LE MUR**

Consignes : Mains sous les épaules, le regard sur les mains, le but est de rapprocher le buste en fléchissant/pliant les bras.

Respiration : Au souffle je tends les bras, à l'inspiration je plie les bras.

Volume : 4-5 séries de 10 à 15 répétitions.

Variantes : contre une chaise, sur le sol à genoux.



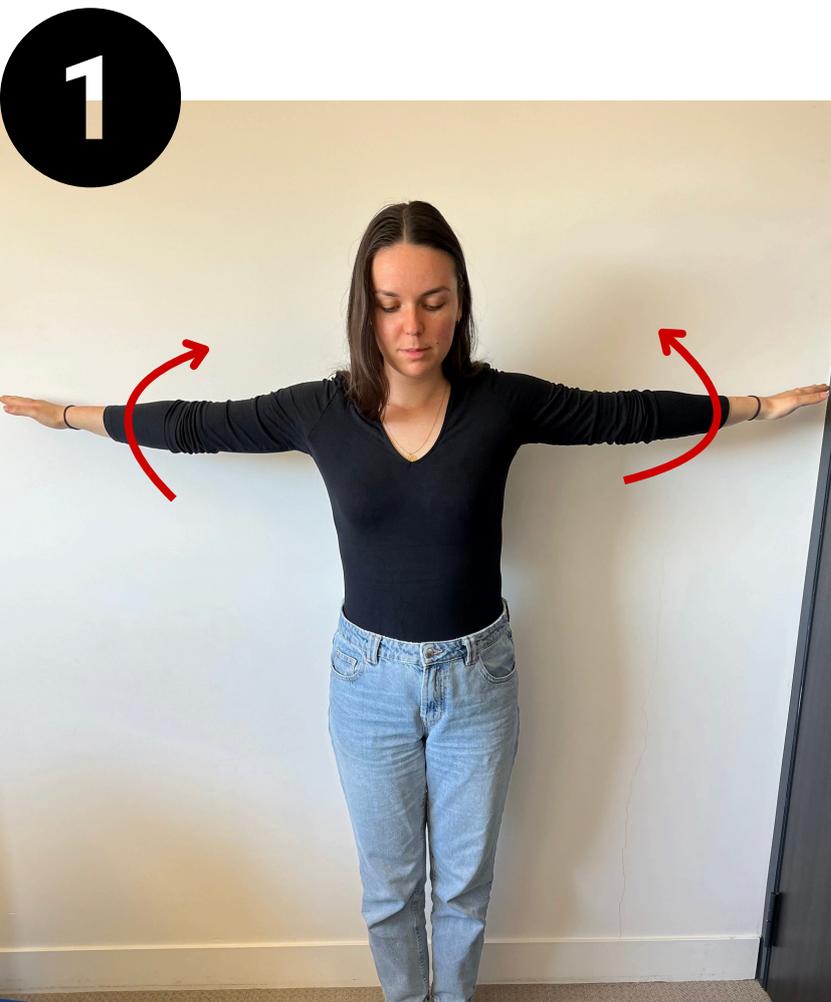
MEMBRES SUPERIEURS

• RONDS D'ÉPAULES DEVANT-CÔTE

Consignes : **1.** bras tendus sur le côté, je dessine des petits cercles avec les mains. Le mouvement part des épaules, les coudes sont verrouillés. Attention à bien serrer les abdos.

2. Même mouvement avec les bras devants, et dessiner des cercles dans les 2 sens.

Volume : 3 Séries de 10 à 15 cercles dans un sens et 3 séries de 10 à 15 cercles dans l'autre sens.



MEMBRES SUPERIEURS

- **DIPS (Niveau confirmé)**

Consignes : en appui sur les mains sur le bord de la chaise, les pieds bien à plat au sol, décoller le bassin de la chaise. Ensuite fléchir les coudes, comme si vous vouliez vous assoir sur le sol.

Respiration : souffle quand je tends les bras, inspiration quand je fléchis/plis les coudes.



ASTUCES

- Si vous faites de petites courses, porter le sac à la main ou prévoyez 2 sacs pour équilibrer les charges (attention si problématique d'épaule)
- Utiliser des petites bouteilles d'eau ou gourdes pour ajouter de la charge sur les exercices
- Si vous avez du matériel, référez-vous aux tableaux haltères, élastiques, ballons, cerceaux



MEMBRES INFERIEURS

SQUATS - ASSIS DEBOUT

Consignes : fléchir les genoux et les hanches.

Respiration : je souffle je tends les jambes, inspiration je plis/fléchis les jambes.

Volume : 3-4 séries de 15 répétitions.



vous pouvez aussi utiliser une chaise pour vous
asseoir et vous relever

MEMBRES INFÉRIEURS

CHAISE CONTRE LE MUR

Consignes : en appui le dos contre le mur, descendre en formant un angle droit (ou proche de l'angle droit) avec ses genoux.

Respiration : Penser à respirer et ne pas bloquer la respiration.

Volume : 3-4 séries de 30 secondes ou 3 séries en tenant le maximum de temps.



Vous pouvez décoller les talons pour engager les mollets et augmenter la difficulté.

MEMBRES INFÉRIEURS

BRIDGE - RELEVÉ DE BASSIN

Consignes : allongé sur le dos, relever le bassin et bloquer 3 secondes en haut avant de reposer le dos et le bassin sur le sol.

Respiration : souffle je monte en pont, inspiration je me repose sur le sol.

Volume : 3-4 séries de 15-20 répétitions.

Vigilance aux crampes.



MEMBRES INFÉRIEURS

MONTÉE POINTE DE PIED

Consignes : monter sur la pointe de pied en décollant les talons, bloquer 3 secondes en haut et reposer les talons au sol.

Respiration : souffle je monte sur la pointe, inspiration je redescends talons au sol.

Volume : 3-4 séries de 15-20 répétitions.
Possibilité de se tenir si équilibre difficile.



ASTUCES

- Prendre un sac à dos et mettre des bouteilles d'eau pour ajouter de la charge (1L = 1kg)
- Enchaîner avec des exercices cardio : montée de genoux, coup de poing (cf échauffement cardio musculaire)
- Pour optimiser les temps de pause : travailler les bras pendant que vos jambes récupèrent.
- Mettez-vous des défis ! objectif 50 squats dans la journée, 15 étages, ... et si vous y arrivez augmenter progressivement les défis ou à l'inverse réviser à la baisse pour mieux réaugmenter !





EXERCICES D'ÉQUILIBRE : POUR DIMINUER LE RISQUE DE CHUTE

ÉQUILIBRE

Tout d'abord, se mettre en sécurité : près d'un mur, plan de travail, pour pouvoir se tenir. Le but est de rester le plus stable possible sans se tenir.

Volume : 3-4 séries de 1 minute sur chaque côté.

Sur place :

- MONTÉE SUR LES POINTES DE PIEDS
- PIED TANDEM - SEMI TANDEM



- ÉQUILIBRE SUR UN PIED



ÉQUILIBRE

En mouvement :

- MARCHE EN LIGNE DROITE PIEDS SERRÉS



- MARCHE + MONTÉE DE GENOUX

ASTUCES : Regarder bien loin devant, poser un livre sur votre tête.



LES ÉTIREMENTS : POUR GAGNER EN SOUPLESSE

ÉTIREMENTS

Les étirements sont à tenir au minimum 20 secondes, sans donner d'à-coup.

QUADRICEPS



MOLLETS



ISCHIOS - JAMBIERS





ADDUCTEURS + DOS

MOBILITÉ DOS (dos creux → dos rond)



TRAPÈZES
SUPÉRIEURS



ABDOMINAUX



ÉPAULE - DELTOÏDE
ANTÉRIEUR



ÉPAULE - DELTOÏDE
POSTÉRIEUR

ASTUCES

- Vous pouvez créer une routine en enchainant échauffement articulaire et étirements et le faire tous les matins en vous levant.
- Mettez une musique calme, et essayez de ralentir votre respiration pendant ces séances d'étirements.
 - Voici quelques exemples :
 - Ludovico Einaudi (compositeur)
 - Yiruma (Compositeur)
 - Olafur Arnalds (Compositeur)



COMMENT BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN ?

- PLANIFIER À L'AVANCE VOS SÉANCES/MOMENTS D'ACTIVITES comme si vous continuiez de venir en salle
- PRENEZ LES ESCALIERS : faites des pauses à chaque pallier si besoin, prenez votre temps
- S'ARRÊTER UN ARRÊT AVANT OU APRÈS : si vous prenez les transports en commun descendez un arrêt plus tôt. Si c'est en montée, vous pouvez descendre un arrêt après et redescendre à pied
- SE GARER PLUS LOIN ET MARCHER
- PRATIQUER DÈS QUE VOUS POUVEZ ! Par exemple, je me brosse les dents en position de chaise, en équilibre sur une jambe



Pour tout renseignement complémentaire,
n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88

apa.satimsante@gmail.com

58 Avenue du Général De Gaulle,
72000 Le Mans



Retrouvez nous sur :

Satim santé



Site internet



Satim santé



YouTube

Satim santé

