Une initive de :

Saint-Apollinaire
S'unir pour réussir

CPAL
CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

Information

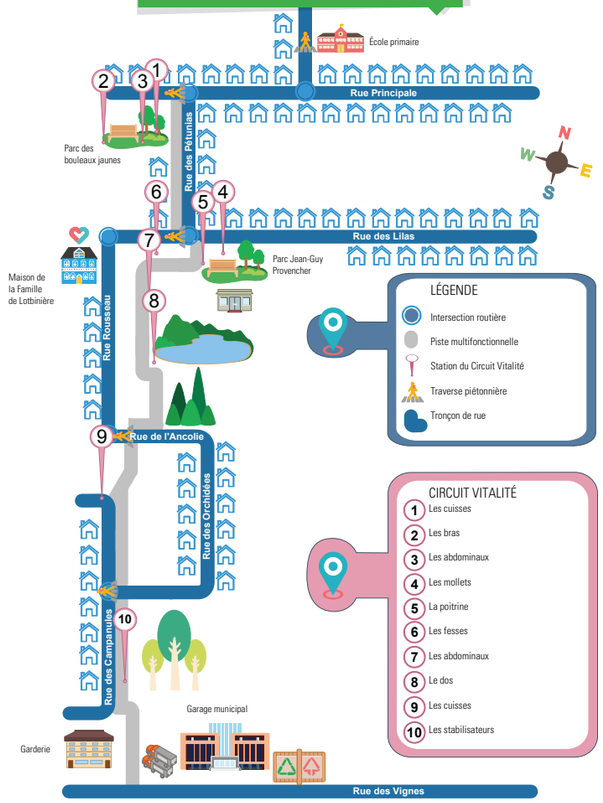
Carrefour des personnes aînées de Lotbinière **418 728-4825**

Circuit créé par :

Tessier RÉCRÉO•PARC
_Processus simple
_Design bien pensé
_Et pour longtemps

PRENEZ L'AIR AVEC **Viactive**

CIRCUIT VITALITÉ TONUS PLUS
pour favoriser la pratique d'activité physique extérieure chez les personnes de **50 ans et plus.**



RECOMMANDATIONS :

Buvez suffisamment d'eau | **Portez** des chaussures adéquates | **Respectez** vos capacités physiques | **Arrêtez-vous** si vous ressentez de l'inconfort.

1 Les cuisses

Muscles
Cet exercice tonifie les quadriceps et le grand fessier.

Position initiale

Debout devant le banc.
Abdominaux contractés.
Pieds écartés de la largeur des hanches.
Poids du corps sur les talons.

Exécution du mouvement

Inspirer et fléchir lentement les genoux de manière à se placer en position assise, **sans toucher au siège**. Expirer et revenir à la position initiale. Exécuter 1 à 3 séries de 12 à 16 répétitions. Prendre 30 secondes de récupération entre chaque série.

Étirements

Saisir la cheville ou le bas de pantalon. Pousser doucement **le pied dans la main.** Maintenir la position 20 à 30 secondes.

Répéter avec l'autre jambe.

2 Les bras

Muscles
Cet exercice tonifie les triceps.

Position initiale

Assis sur le bord du banc, doigts repliés sur le rebord. Dos droit.
Abdominaux contractés.

Exécution du mouvement

Avancer le bassin de manière à se placer en position assise (dans le vide) devant le banc. Inspirer et descendre le tronc à la verticale **en fléchissant les coudes**. Exécuter 1 à 3 séries de 12 à 16 répétitions. Prendre 30 secondes de récupération entre chaque série.

Étirements

Saisir le coude et tirer légèrement vers l'arrière.
Maintenir la position 20 à 30 secondes. Répéter avec l'autre bras.

3 Les abdominaux

Muscles
Cet exercice tonifie surtout le grand droit.

Position initiale

Assis sur le bord du banc, **bras croisés sur la poitrine**. Abdominaux contractés.
Pieds écartés de la largeur des hanches.

Exécution du mouvement

Inspirer et entrer le ventre de manière **à former un « C » avec le tronc et la tête**. Expirer, garder le dos rond et effleurer le dossier sans s'appuyer. Avec le dos rond, reprendre la position initiale.

Exécuter 1 à 3 séries de 12 à 16 répétitions. Prendre 30 secondes de récupération entre chaque série.

Étirements

S'allonger à plat ventre sur le banc en position du sphinx. Contracter les abdominaux et les fesses.

Maintenir la position 20 à 30 secondes.

4 Les mollets

Muscles
Cet exercice tonifie des gastrocnémiens et les jambes antérieures.

Position initiale

Une main en appui sur le dossier, l'autre à la taille.
Pieds écartés de la largeur des hanches.
Abdominaux contractés.

Exécution du mouvement

Se mettre sur **la pointe des pieds**. **Baisser** les talons et **lever** la pointe des pieds. **Alterner de la pointe aux talons.**

Exécuter 1 à 3 séries de 20 répétitions. Prendre 30 secondes de récupération entre chaque série.

Étirements

Jambes en fente, talons au sol. Tronc aligné avec la jambe arrière.

Maintenir la position 20 à 30 secondes. Répéter avec l'autre jambe.

5 La poitrine

Muscles
Cet exercice tonifie les pectoraux.

Position initiale
Mains en appui sur le dossier, légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Poids du corps sur les mains. Abdominaux contractés.

Exécution du mouvement
Inspirer, fléchir les coudes vers l'extérieur et diriger la poitrine vers le dossier. Expirer et tendre les coudes en poussant sur le dossier.

Exécuter 1 à 3 séries de 12 à 16 répétitions. Prendre 30 secondes de récupération entre chaque série.

Étirements
Joindre les mains dans le dos. Tirer légèrement les bras vers l'arrière.

Maintenir la position de 20 à 30 secondes.

6 Les fessiers

Muscles
Cet exercice tonifie le moyen et le petit fessier.

Position initiale
Une main en appui sur le dossier et l'autre à la taille. Pieds écartés de la largeur des hanches. Abdominaux et fesses contractés.

Exécution du mouvement
Expirer et lever la jambe latéralement, **les orteils vers soi**. Inspirer et ramener le pied à la position initiale.

Exécuter 1 à 3 séries de 12 à 16 répétitions en alternance d'une jambe à l'autre.

Étirements
Assis sur le bord du banc, poser la cheville sur le genou. Incliner le tronc vers l'avant.

Maintenir la position 20 à 30 secondes. Répéter avec l'autre jambe.

7 Les abdominaux

Muscles
Cet exercice tonifie surtout les obliques.

Position initiale
Assis sur **le bord du banc**. Doigts à la tête. Abdominaux contractés.

Exécution du mouvement
Expirer et tout en levant le genou, **y diriger l'épaule opposée**. Inspirer et reprendre la position initiale. Répéter le mouvement de l'autre côté.

Exécuter 1 à 3 séries de 20 répétitions. Prendre 30 secondes de récupération entre chaque série.

Étirements
Assis sur le bord du banc. En s'appuyant sur une main, **étirer le tronc** en allongeant l'autre bras vers le haut.

Maintenir la position 20 à 30 secondes. Répéter de l'autre côté.

8 Le dos

Muscles
Cet exercice tonifie la partie postérieure du tronc.

Position initiale
Mains sur le dossier. Dos bien plat. Abdominaux contractés. Pieds écartés à la largeur des hanches.

Exécution du mouvement
Talons au sol, transférer le poids du corps sur les mains. Étirer lentement le tronc sans plier les coudes. Reprendre la position initiale.

Exécuter 1 à 3 séries de 10 répétitions. Prendre 30 secondes de récupération entre chaque série.

Étirements
Sur les genoux, tronc penché vers l'avant et bras allongés devant soi. Relâcher le bas du dos. Maintenir la position 20 à 30 secondes.

9 Les cuisses

Muscles
Cet exercice tonifie les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers.

Position initiale
En appui sur le dossier. Jambes en fente. Abdominaux contractés.

Exécution du mouvement
Expirer et fléchir le genou arrière jusqu'à 15 cm au-dessus du sol. Inspirer et reprendre la position initiale.

Exécuter 1 à 3 séries de 20 répétitions **en alternance d'une jambe à l'autre.**

Étirements
Saisir la cheville ou le bas de pantalon. Pousser doucement le pied dans la main.

Maintenir la position 20 à 30 secondes. Répéter avec l'autre jambe.

10 Les stabilisateurs

Muscles
Cet exercice tonifie les muscles de soutien.

Position initiale
En appui sur le dossier, dos bien plat, abdominaux contractés.

Maintenir la position planche de **30 à 60 secondes.**

Exécution du mouvement
Tourner le tronc et les jambes afin d'être **en appui sur une main**. Maintenir la position étoile de 30 à 60 secondes. Reprendre la position planche de 30 à 60 secondes. Répéter l'étoile de l'autre côté de 30 à 60 secondes.

Étirements
S'appuyer sur le dossier. Étirer légèrement le dos.

Maintenir la position de 20 à 30 secondes.

Carnet de bord

Date	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4	Station 5	Station 6	Station 7	Station 8	Station 9	Station 10