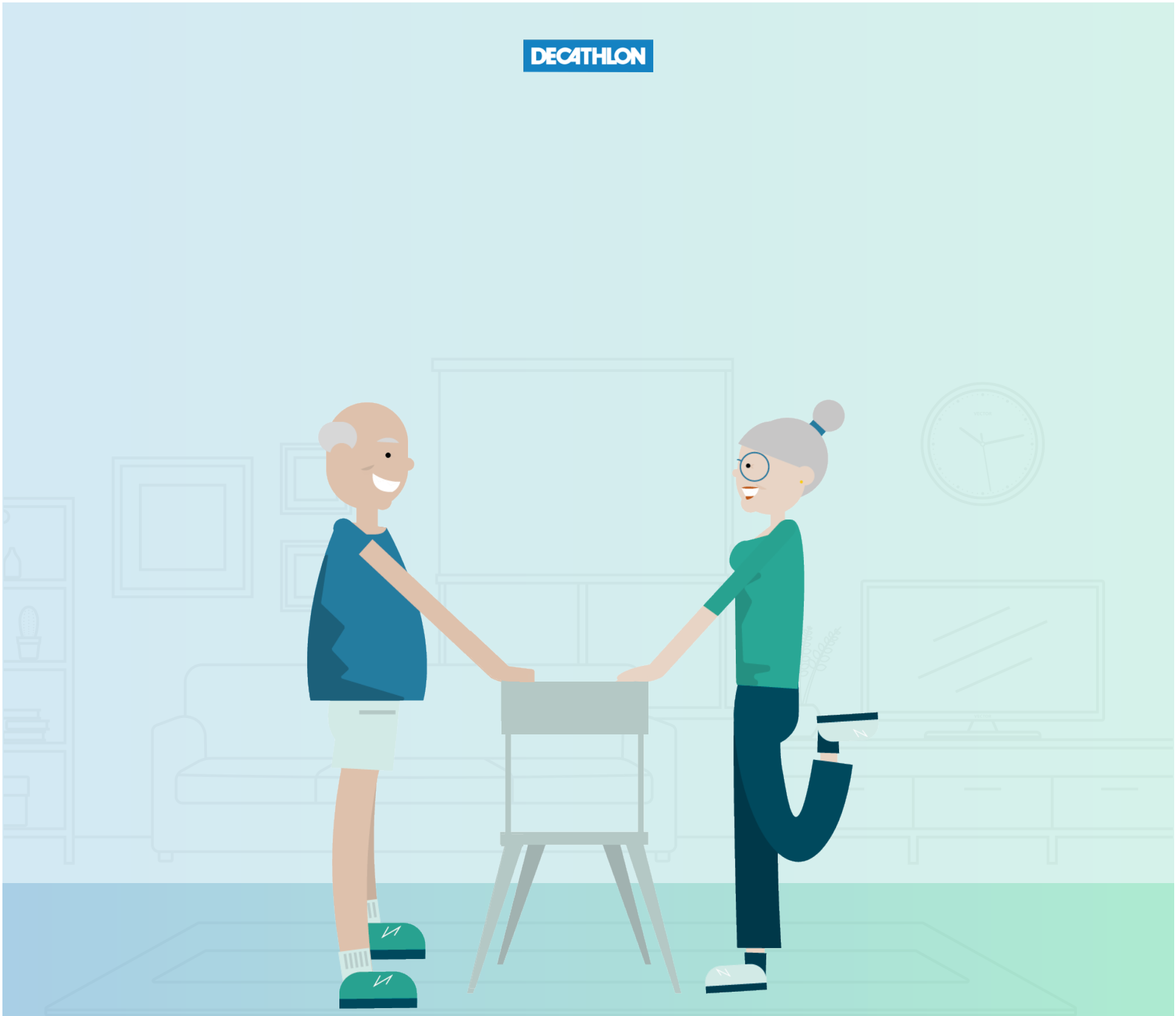


PROGRAMME DE SPORT À LA MAISON

UNE SEMAINE - SPÉCIAL 70 ANS & PLUS

Après un petit échauffement articulaire, voici 7 séances de 10 à 15 minutes composées de 5 à 6 exercices faciles à faire par jour (ne faire la séance qu'une fois par jour)

Conseil sport DECATHLON

LUNDI

Conseil sport DECATHLON

TALON-FESSE

Debout, prévoyez une chaise en face de vous pour vous sécuriser. Vos pieds sont à la largeur de vos hanches, pliez la jambe droite pour que le talon touche la fesse droite, reposez le pied et faites la même chose à gauche. À un rythme soutenu et régulier pour activer votre coeur.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, le ventre serré.
On respire et on sourit !

CARDIO

LE BÂTON SUR LE CÔTÉ

Debout, les pieds à la largeur de vos hanches, le balai dans la main droite. Tendez le bras sur le côté. Appuyez le balai sur le sol le plus possible en gardant vos épaules basses et en vous grandissant au maximum. Maintenez la position de temps d'une longue expiration. Vous allez sentir le muscle du dessous de l'épaule s'activer, c'est le grand dorsal.

10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

Soyez souple sur vos genoux, ne cambrez pas le dos et activez vos abdominaux. Expirez pendant que vous appuyez vers le sol, inspirez quand vous relâchez.

RENFORCEMENT

LUNDI

Conseil sport DECATHLON

LA MARCHE SUR PLACE

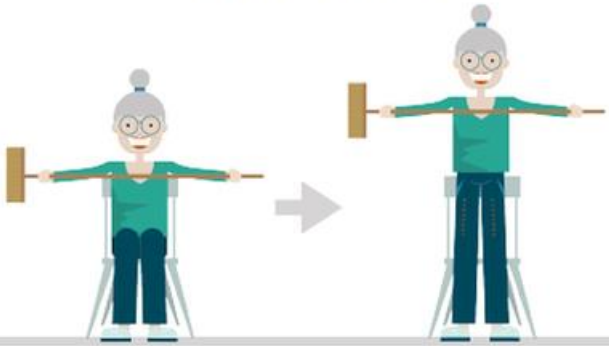
Debout, effectuez des pas sur place en activant les bras (lorsque que vous montez le genou droit c'est le bras gauche qui est tendu devant et vice versa), comme une marche de soldat, mais sur place. Si vous vous sentez à l'aise, équilibré·e, vous pouvez avancer, reculer, vous déplacer davantage dans votre maison.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, fier·ère, respirez tranquillement et rester concentré·e.

CARDIO

SQUAT CHAISE



Assis·e au bord de la chaise, dos droit. Placez le balai devant vous, à l'horizontal, la prise est à la largeur des épaules, paumes de mains vers le sol à la hauteur de la poitrine. Se relever et s'asseoir en freinant la descente.

2 À 4 x 10 RÉPÉTITIONS

Gardez le dos droit. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Expirez quand vous vous levez, inspirez quand vous vous asseyez.

RENFORCEMENT

LUNDI

Conseil sport DECATHLON

ÉTIREMENT LATÉRAL

Assis·e au bord de la chaise dos droit, les pieds et les genoux à la largeur des hanches. La main gauche à la taille, le bras droit tendu à l'oreille, réalisez une inclinaison du buste vers la gauche pour sentir l'étirement au niveau de la taille (côté droit).

2 x 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

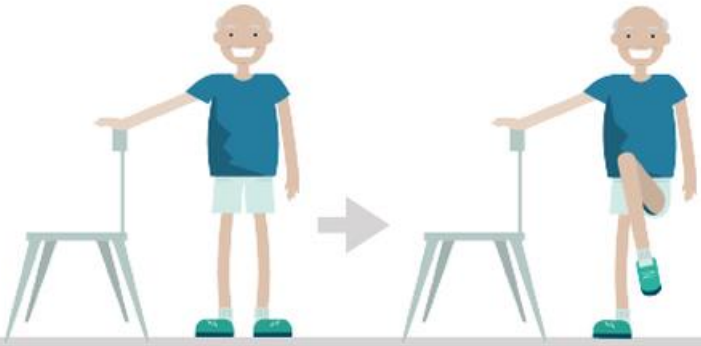
Avant l'inclinaison pensez toujours à l'auto grandissement. Respirez profondément.

ÉTIREMENT

MARDI

Conseil sport DECATHLON

MONTÉES DE GENOUX



Debout, prévoyez une chaise à côté de vous pour vous sécuriser. Montez les genoux à la hauteur de vos hanches. Vous sentez votre coeur s'activer progressivement ?

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos bien droit lorsque vous montez les genoux et respirez tranquillement.

CARDIO

RENFORCEMENT DU DOS

Assis·e au bord de la chaise, dos droit. Placez le balai devant vous, à l'horizontal, la prise est à la largeur des épaules, paumes de mains vers le sol. Les bras sont tendus à hauteur des genoux. Montez les bras aux oreilles (au maximum de vos capacités articulaires) puis redescendez vos bras en contrôlant le mouvement.

3 x 10 RÉPÉTITIONS

Gardez le dos droit. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Inspirez quand vous montez les bras, expirez lorsqu'ils redescendent.

RENFORCEMENT

MARDI

Conseil sport DECATHLON

LA MARCHE SUR PLACE

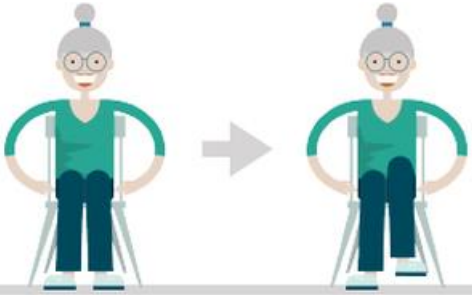
Debout, effectuez des pas sur place en activant les bras (lorsque que vous montez le genou droit c'est le bras gauche qui est tendu devant et vice versa), comme une marche de soldat, mais sur place. Si vous vous sentez à l'aise, équilibré·e, vous pouvez avancer, reculer, vous déplacer davantage dans votre maison.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, fier·ère, respirez tranquillement et rester concentré·e.

CARDIO

RENFORCEMENT ABDOS



Assis·e, le dos doit être droit. Vous allez contracter le transverse, il fait le tour de votre taille, c'est un muscle profond qui protège le dos. Votre longue expiration va permettre de le contracter. Il n'y a aucun mouvement du corps à part une recherche d'autograndissement à chaque expiration. Les pieds sont bien enfoncés dans le sol et le sommet du crâne allongé vers le ciel.

10 RESPIRATIONS

Inspirez et lorsque vous expirez pensez à rentrer le nombril, comme si vous rentriez dans un pantalon légèrement trop petit. Inspirez encore et lorsque vous expirez la deuxième fois rentrez le nombril encore plus loin. Ne relâchez pas votre ventre pendant l'inspiration. Courage, on reste concentré•e !

RENFORCEMENT

MARDI

Conseil sport DECATHLON

ÉTIREMENT DU DOS

Debout avec une chaise ou une table devant vous, posez les mains sur le dossier de la chaise. Reculez les pieds, les jambes un peu plus écartées que la largeur de vos épaules, allongez votre dos. La tête entre les bras tendus. Tirez la poitrine vers le sol. Les hanches restent au-dessus des chevilles. Maintenez la posture. Vous allez sentir que la colonne vertébrale se libère et peut-être un étirement à l'arrière de vos jambes.

2 x 30 SECONDES

Ne forcez pas, respirez profondément. Si vous êtes moins souple, pliez les jambes légèrement. Cela ne doit pas être douloureux.

ÉTIREMENT

MERCREDI

Conseil sport DECATHLON

TALON-FESSE

Debout, prévoyez une chaise en face de vous pour vous sécuriser. Vos pieds sont à la largeur de vos hanches, pliez la jambe droite pour que le talon touche la fesse droite, reposez le pied et faites la même chose à gauche. À un rythme soutenu et régulier pour activer votre coeur.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, le ventre serré.
On respire et on sourit !

CARDIO

LE BÂTON DEVANT

Debout, les pieds à la largeur de vos hanches, le balai dans la main droite. Tendez le bras devant vous. Appuyez le balai dans le sol le plus possible en gardant vos épaules basses et en vous grandissant au maximum. Maintenez la position le temps d'une longue expiration. Vous allez sentir le muscle du dessous de l'épaule s'activer, c'est le grand dorsal.

10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

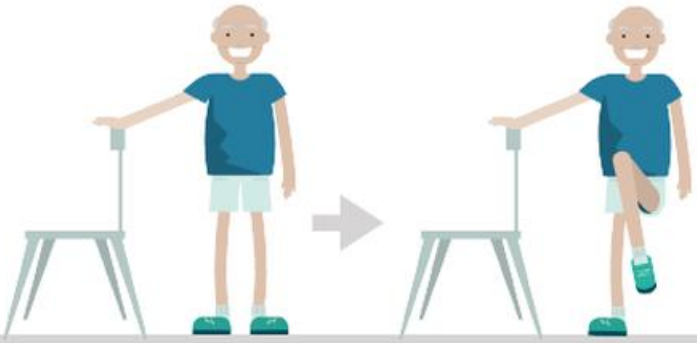
Soyez souple sur vos genoux, ne cambrez pas le dos et activez vos abdominaux. Expirez pendant que vous appuyez vers le sol, inspirez quand vous relâchez.

RENFORCEMENT

MERCREDI

Conseil sport DECATHLON

MONTÉES DE GENOUX



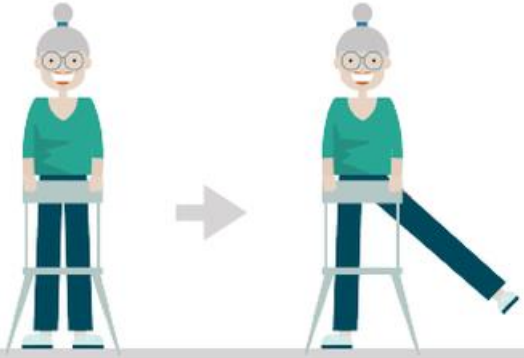
Debout, prévoyez une chaise à côté de vous pour vous sécuriser. Montez les genoux à la hauteur de vos hanches. Vous sentez votre coeur s'activer progressivement ?

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos bien droit lorsque vous montez les genoux et respirez tranquillement.

CARDIO

RENFORCEMENT DES FESSIERS



Debout, la chaise devant et proche de vous, appuyez-vous légèrement dessus. Réalisez des battements sur le côté avec la jambe droite en gardant la pointe de pied orientée vers le sol. Vous allez sentir que cela chauffe dans les fessiers, il s'agit de votre moyen fessier.

3 x 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ

Gardez l'alignement des épaules avec le bassin et les pieds. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Ne montez pas trop haut la jambe. Inspirez quand vous montez la jambe, expirez quand elle redescend.

RENFORCEMENT

MERCREDI

Conseil sport DECATHLON

ÉTIREMENT DES FESSIERS

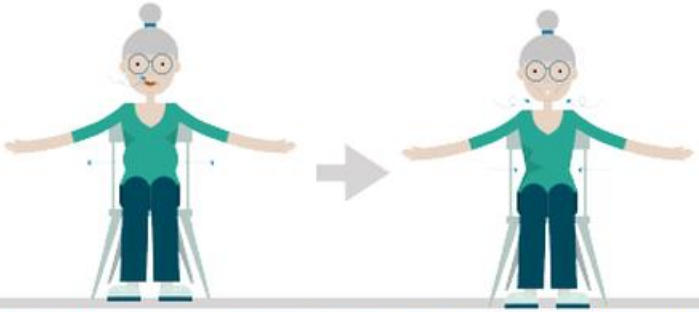
Assis·e au bord de votre chaise, dos droit, jambes pliées. Posez l'extérieur de la cheville droite sur le genou gauche en gardant les deux fesses bien dans la chaise. Grandissez le bas du dos. Vous sentez l'étirement dans la fesse droite.

2 x 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

Grandissez vous et respirez lentement en mettant l'accent sur l'expiration.

ÉTIREMENT

RESPIRATION



Fermez les yeux et concentrez vous sur votre respiration. Placez vos mains sur le ventre. Vous allez adopter une respiration ventrale, c'est cette respiration qui va vous amener à l'état de détente et de tranquillité que vous recherchez. Inspirez par le nez en gonflant le ventre et le bas ventre (4sec) et expirez lentement par la bouche (8sec), laissez le ventre se dégonfler progressivement.

ENTRE 3 & 5 MINUTES

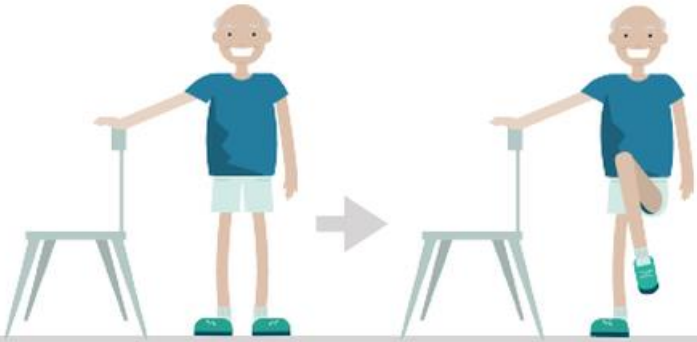
A chaque expiration, laissez vos articulations se relâcher davantage.

ÉTIREMENT

JEUDI

Conseil sport DECATHLON

MONTÉE DE GENOUX



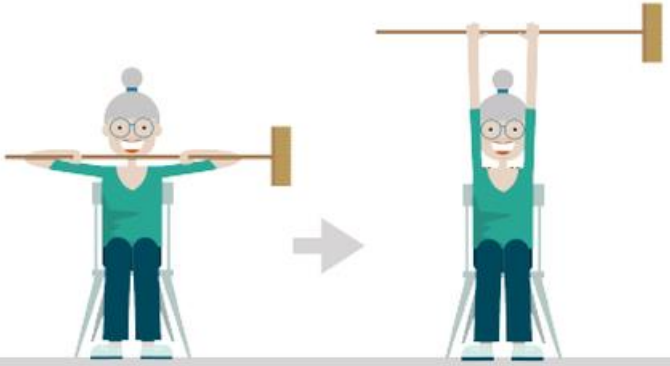
Debout, prévoyez une chaise à côté de vous pour vous sécuriser. Montez les genoux à la hauteur de vos hanches. Vous sentez votre coeur s'activer progressivement ?

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos bien droit lorsque vous montez les genoux et respirez tranquillement.

CARDIO

RENFORCEMENT DES ÉPAULES



Assis·e au bord de la chaise, dos droit. Placez le balai devant vous, à l'horizontal, la prise est large et dépasse légèrement la largeur des épaules, paumes de mains vers le sol. Les bras sont pliés à la hauteur de votre menton. Tendez les bras au dessus de la tête et ramenez au menton.

3 x 10 RÉPÉTITIONS

Gardez le dos droit. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Ne verrouillez pas votre bras lorsqu'il est tendu. Expirez lorsque vous tendez les bras vers le ciel, inspirez lorsque vous ramenez le balai au niveau du menton.

RENFORCEMENT

JEUDI

Conseil sport DECATHLON

LA MARCHE SUR PLACE

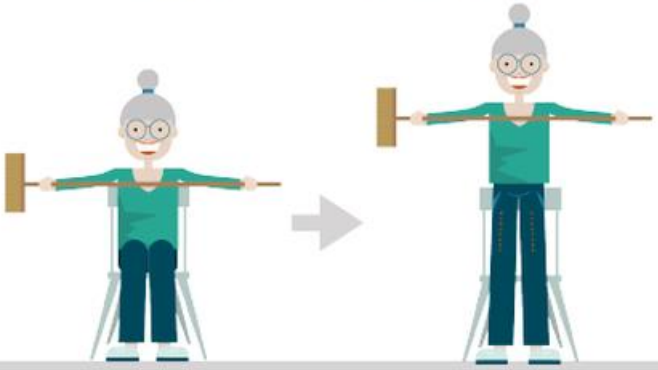
Debout, effectuez des pas sur place en activant les bras (lorsque que vous montez le genou droit c'est le bras gauche qui est tendu devant et vice versa), comme une marche de soldat mais sur place. Si vous vous sentez à l'aise, équilibré·e vous pouvez avancer, reculer, vous déplacer davantage dans votre maison.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, fier·ère, respirez tranquillement et rester concentré·e.

CARDIO

SQUAT CHAISE



Assis·e au bord de la chaise, dos droit. Placez le balai devant vous, à l'horizontal, la prise est à la largeur des épaules, paumes de mains vers le sol à la hauteur de la poitrine. Se relever et s'asseoir en freinant la descente.

2 À 4 x 10 RÉPÉTITIONS

Gardez le dos droit. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Expirez quand vous vous levez, inspirez quand vous vous asseyez.

RENFORCEMENT

JEUDI

Conseil sport DECATHLON

ÉTIREMENT DE LA COLONNE

Assis·e au bord de la chaise dos droit, les pieds et les genoux à la largeur des hanches.
Joignez vos deux mains et amenez-les au dessus de la tête.
Poussez les paumes de mains vers le ciel (cet exercice est réalisable debout).

5 EXPIRATIONS

Imaginez l'espace que vous recréez entre vos vertèbres. Inspirez en vous grandissant, expirez en relâchant vos épaules.

ÉTIREMENT

VENDREDI

Conseil sport DECATHLON

TALON-FESSE

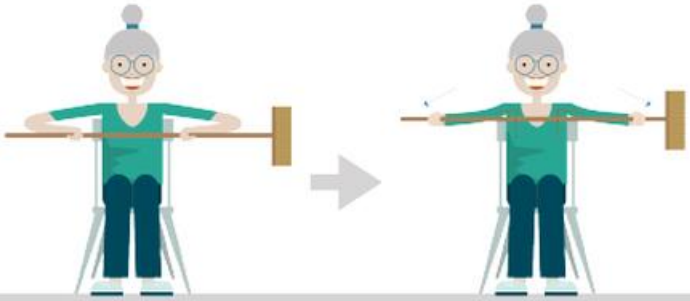
Debout, prévoyez une chaise en face de vous pour vous sécuriser. Vos pieds sont à la largeur de vos hanches, pliez la jambe droite pour que le talon touche la fesse droite, reposez le pied et faites la même chose à gauche. À un rythme soutenu et régulier pour activer votre coeur.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, le ventre serré.
On respire et on sourit !

CARDIO

RENFORCEMENT DES PECTORAUX



Assis·e au bord de la chaise, dos droit. Placez le balai devant vous, à l'horizontal, la prise est large et dépasse légèrement la largeur des épaules, paumes de mains vers le sol. Les bras sont tendus à la hauteur de vos épaules. Ramenez votre balai vers la poitrine en pliant les bras puis tendez les bras devant vous. Effectuez ce mouvement de poussée à un rythme modéré.

3 x 10 RÉPÉTITIONS

Gardez le dos droit, ne verrouillez pas votre bras lorsqu'il est tendu. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Expirez quand vous tendez les bras, inspirez quand vous ramenez le balai vers vous.

RENFORCEMENT

VENDREDI

LA MARCHE SUR PLACE

Debout, effectuez des pas sur place en activant les bras (lorsque que vous montez le genou droit c'est le bras gauche qui est tendu devant et vice versa), comme une marche de soldat, mais sur place. Si vous vous sentez à l'aise, équilibré·e, vous pouvez avancer, reculer, vous déplacer davantage dans votre maison.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, fier·ère, respirez tranquillement et rester concentré·e.

CARDIO

Conseil sport DECATHLON

RENFORCEMENT CHEVILLES & MOLLETS

Debout, la chaise est devant et proche de vous. Vous pouvez vous appuyer légèrement dessus. Les pieds à la largeur des hanches. Montez sur demi-pointe et reposez les pieds en contrôlant la descente.

3 x 10 RÉPÉTITIONS

Gardez l'alignement des épaules avec le bassin et les pieds. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Le regard loin devant vous et une respiration tranquille.

RENFORCEMENT

VENDREDI

Conseil sport DECATHLON

ÉTIREMENT DES MOLLETS

Appuyez les deux mains sur le dossier de la chaise. La jambe avant est fléchie et celle arrière est tendue, le talon bien enfoncé dans le sol. L'étirement se fait sur la jambe qui se trouve derrière, vous devez sentir que ça tire dans votre mollet.

2 x 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

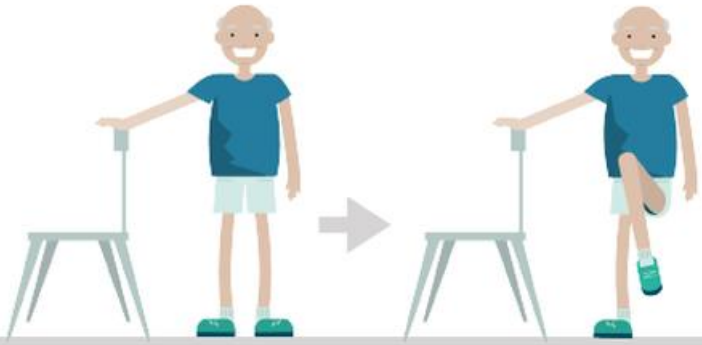
Le dos droit. Les deux pieds orientés face au mur, si vous ouvrez le pied en canard vous n'étirez pas le mollet. Respirez profondément.

ÉTIREMENT

SAMEDI

Conseil sport DECATHLON

MONTÉE DE GENOUX



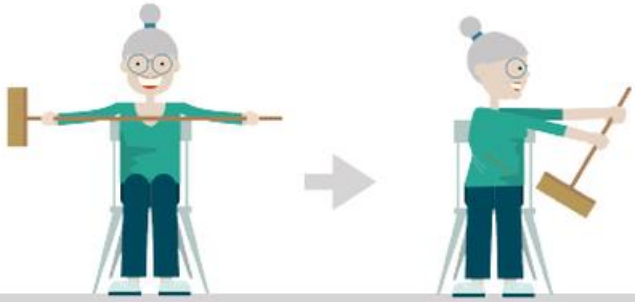
Debout, prévoyez une chaise à côté de vous pour vous sécuriser. Montez les genoux à la hauteur de vos hanches. Vous sentez votre coeur s'activer progressivement ?

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos bien droit lorsque vous montez les genoux et respirez tranquillement.

CARDIO

RENFORCEMENT DES OBLIQUES



Assis·e au bord de la chaise, dos droit. Placez le balai devant vous, à l'horizontal, la prise est à la largeur des épaules, paumes de mains vers le sol à la hauteur de la poitrine. Tournez votre buste sur la droite en gardant l'alignement des épaules avec les mains puis tournez votre buste à gauche.

2 x 10 TORSIONS

Gardez le dos droit. Ne cambrez pas, contractez vos abdominaux. Expirez pendant la torsion, inspirez au milieu.

RENFORCEMENT

SAMEDI

Conseil sport DECATHLON

LA MARCHE SUR PLACE

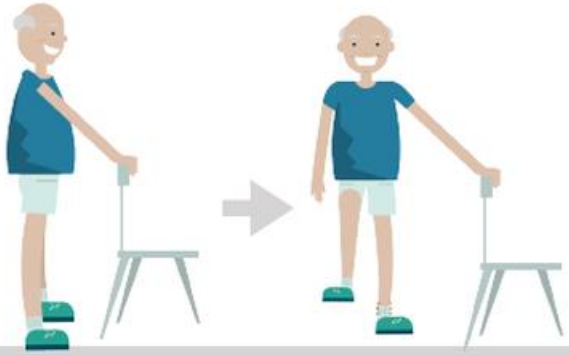
Debout, effectuez des pas sur place en activant les bras (lorsque que vous montez le genou droit c'est le bras gauche qui est tendu devant et vice versa), comme une marche de soldat mais sur place. Si vous vous sentez à l'aise, équilibré·e vous pouvez avancer, reculer, vous déplacer davantage dans votre maison.

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos droit, fier·ère, respirez tranquillement et rester concentré·e.

CARDIO

ÉQUILIBRE



Debout, la chaise à côté de vous pour vous appuyer légèrement. Mettez vous sur un pied, maintenez la position puis retournez-vous pour faire la même chose avec l'autre jambe et l'appui avec l'autre main.

3 x 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

Ne vous mettez pas trop loin de la chaise sinon elle risque de vous déséquilibrer et ce n'est pas l'objectif ! Contractez vos abdominaux. Regard fixe et respiration tranquille.

RENFORCEMENT

SAMEDI

Conseil sport DECATHLON

ÉTIREMENT DU DOS

Debout avec une chaise ou une table devant vous, posez les mains sur le dossier de la chaise. Reculez les pieds, les jambes un peu plus écartées que la largeur de vos épaules, allongez votre dos. La tête entre les bras tendus. Tirez la poitrine vers le sol. Les hanches restent au-dessus des chevilles. Maintenez la posture. Vous allez sentir que la colonne vertébrale se libère et peut-être un étirement à l'arrière de vos jambes.

2 x 30 SECONDES

Ne forcez pas, respirez profondément. Si vous êtes moins souple, pliez les jambes légèrement. Cela ne doit pas être douloureux.

ÉTIREMENT

DIMANCHE

Conseil sport DECATHLON

LA MARCHE SUR PLACE

Debout, effectuez des pas sur place en activant les bras (lorsque que vous montez le genou droit c'est le bras gauche qui est tendu devant et vice versa), comme une marche de soldat, mais sur place. Si vous vous sentez à l'aise, équilibré·e vous pouvez avancer, reculer, vous déplacer davantage dans votre maison.

3 MINUTES

Gardez le dos droit, fier·ère, respirez tranquillement et rester concentré·e.

CARDIO

RENFORCEMENT DES CUISSES

Assis·e au bord de la chaise dos droit, les pieds et les genoux à la largeur des hanches. Tendez la jambe droite, sentez la contraction à l'avant de la cuisse. Vous renforcez votre quadriceps. Maintenez le temps d'une expiration puis reposez.

5 FOIS CHAQUE JAMBE

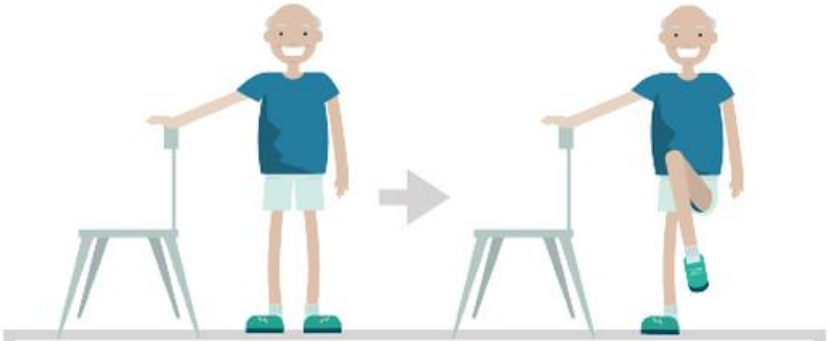
Gardez le dos droit, les épaules alignées avec les hanches. Contractez vos abdominaux. Expirez en rentrant le ventre quand vous tendez la jambe puis inspirez en relâchant.

RENFORCEMENT

DIMANCHE

Conseil sport DECATHLON

MONTÉE DE GENOUX



Debout, prévoyez une chaise à côté de vous pour vous sécuriser. Montez les genoux à la hauteur de vos hanches. Vous sentez votre coeur s'activer progressivement ?

ENTRE 1 & 3 MINUTES

Gardez le dos bien droit lorsque vous montez les genoux et respirez tranquillement.

CARDIO

RENFORCEMENT & COORDINATION

Assis·e au bord de la chaise, dos droit, les pieds et les genoux à la largeur des hanches.
Décollez le pied droit en montant légèrement le genou et en contractant votre ventre et tendez le bras opposé à l'oreille. Maintenez le temps de l'expiration puis faites la même chose de l'autre côté.

3 x 30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ

Gardez le dos droit, les épaules alignées avec les hanches. Contractez vos abdominaux. Expirez en rentrant le ventre quand vous décollez la jambe puis inspirez en relâchant.

RENFORCEMENT

DIMANCHE

Conseil sport DECATHLON

ENROULÉ VERTÉBRAL

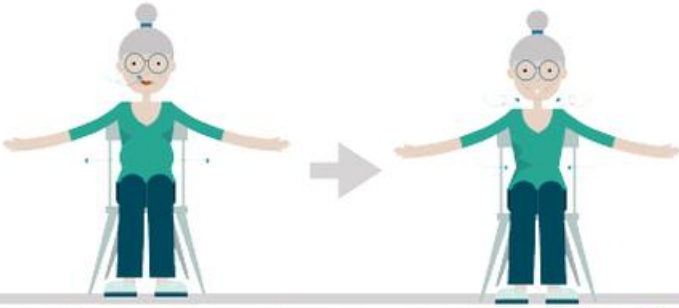
Assis·e au bord de la chaise dos droit, les pieds et les genoux à la largeur des hanches.
Collez le menton à la poitrine, enroulez doucement la colonne vertébrale en laissant les bras libres de chaque côté. Puis revenez lentement, vertèbres par vertèbres.

3 RÉPÉTITIONS

Faites cet exercice très lentement en respirant profondément. Si jamais vous avez des vertiges ne le refaites pas.

ÉTIREMENT

RESPIRATION



Fermez les yeux et concentrez vous sur votre respiration. Placez vos mains sur le ventre. Vous allez adopter une respiration ventrale, c'est cette respiration qui va vous amener à l'état de détente et de tranquillité que vous recherchez.
Inspirez par le nez en gonflant le ventre et le bas ventre (4sec) et expirez lentement par la bouche (8sec), laissez le ventre se dégonfler progressivement.

ENTRE 3 & 5 MINUTES

A chaque expiration, laissez vos articulations se relâcher davantage.

ÉTIREMENT