

An illustration of a woman with dark hair in a ponytail, wearing a purple tank top and a purple skirt, running alongside a young boy with dark curly hair, wearing a pink t-shirt and dark shorts. They are both smiling and have their arms raised in a celebratory gesture. The background features stylized green and orange leaves.

365

- JOURS -

POUR GARDER LA FORME !



PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne





Équilibre



Mobilité
Articulaire



Étirement



Cardio
Respiratoire



Renforcement
Musculaire



Jeux



Idée /
Astuce



Endurance



Hydratation



Alimentation

Maintenant... À vous de bouger !

365 jours pour garder la forme !

Pourquoi ?

Agir tôt pour prévenir le développement des maladies chroniques, c'est donc améliorer l'état de santé, la qualité de vie de chacun et diminuer les dépenses liées à la prise en charge des maladies sur le long terme. La promotion de l'activité physique constitue ainsi un enjeu majeur permettant de gagner des années de vie en bonne santé et de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

Qui ?

Pour vous motiver à pratiquer chaque jour un minimum d'activité physique, l'équipe du Contrat Local de Santé œuvre pour la prévention et la promotion de la santé au sein du Pôle d'Équilibre Territorial et Rural Forêt d'Orléans Loire Sologne dont les membres sont les communautés de communes des Loges, de La Forêt, du Val de Sully et des Portes de Sologne. Elle a le plaisir de vous proposer d'utiliser ce calendrier pour garder la forme !

Avec quoi ?

Ce calendrier vous propose des activités physiques simples, de courte durée, faisable sans matériel préalable, en autonomie et pour tout public. L'objectif est d'encourager la pratique d'activités régulières avec : des exercices adaptés, des balades ou randonnées pédestres et VTT, des informations sur les équipements de loisirs près de chez vous... C'est également un rappel de recommandations publiques ciblées en matière d'alimentation et de lutte contre la sédentarité.

Avec qui ?

Votre calendrier perpétuel est soutenu par les élus du PETR Forêt d'Orléans Loire Sologne en partenariat avec différents acteurs en lien avec le "sport santé" : notamment des étudiants en licence STAPS à l'Université d'Orléans et des alternants encadrés par les associations sportives EPGV et Profession Sport Loisirs 45. Une belle collaboration !

Important

Les exercices physiques proposés sont à faire en fonction des préconisations de vos interlocuteurs habituels de santé.

01 JAN.

Jour de l'an

Marche mannequin



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, serrer les abdominaux.

Exécution

Croiser la jambe droite en posant la pointe du pied droit devant le pied gauche en gardant la jambe gauche tendue. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Nombre de répétitions

3 séries de 1 minute de répétitions.

Adaptations

Enfants : Mets un jouet par terre au niveau de tes pieds et passe ta jambe de l'autre côté du jouet sans le toucher !

Si difficultés : Même exercice assis sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler ses adducteurs (intérieur de la cuisse) régulièrement est un excellent moyen pour assurer une bonne flexibilité des jambes. Cela réduit les risques de blessures aux genoux.

02 JAN.

Saint Basile

Ouvrir la cage thoracique



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, prendre un manche à balai.

Exécution

Tenir le manche aux extrémités derrière le dos. Ouvrir la cage thoracique en serrant les omoplates. Rester statique.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes.

4 séries de 5 à 15 secondes pour les personnes âgées si douleurs.

Adaptations

Enfants : Essaie de cacher le plus possible le balai derrière toi !

Personnes âgées : Sans balai.

Si difficultés : Diminuer l'amplitude.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant pour une meilleure ventilation, respiration.

03 JAN.

Sainte Geneviève

Le Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout un pied à plat en levant le bras opposé.

Exécution

Maintenir cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice sur l'autre pied.

Important :

Contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et se grandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose l'aile en l'air !

Personnes âgées : Ne pas faire cet exercice si vous êtes seul : le faire avec une personne à côté de soi pour plus de sécurité.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

04 JAN.

Saint Odilon

Curl Biceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Placer les coudes sur les hanches les avant-bras parallèles au sol. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Souffler en remontant les mains aux épaules. Inspirer en descendant les avant-bras parallèles au sol. Possibilité d'ajouter une charge dans chaque main.

Important :

Attention à ne pas tendre complètement les bras lors de la descente !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Montre que tu es aussi fort que Barbidur / Hulk ! Soulève ta petite bouteille d'eau le plus doucement possible !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Pour pouvoir continuer à soulever des charges comme les courses, les enfants (ou petits-enfants !).

05 JAN.

Saint Edouard

Adducteurs au sol



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'asseoir au sol écarté les jambes jusqu'à sentir son muscle chauffer.

Exécution

Maintenir la position. Garder le dos droit.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le grand écart assis !

Si difficultés : Diminuer l'amplitude d'écartement. Placer un coussin sous les fesses pour soulager les lombaires et garder un dos bien droit.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il met en tension les adducteurs et augmente leur souplesse, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs. Il améliore la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes, tout en réduisant le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

06 JAN.

Sainte Méline

Squat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds largeur bassin et légèrement orientés vers l'extérieur pour garder les genoux ouverts. Le dos grandit et le regard vers l'avant.

Exécution

Inspirer lors de la descente, souffler en remontant. Penser à emmener les fesses vers l'arrière, descendre au niveau des genoux et remonter à mi chemin pour redescendre après (milieu / bas / haut / milieu). Conserver un dos droit.

Important :

Le genou ne doit pas dépasser la pointe de pied. Lorsque vous êtes en haut, les genoux sont légèrement relâchés, sans tension.

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 30 squats.

Adaptations

Enfants : Réceptionne une peluche en bas de ton squat et jette la en l'air lors de la remontée !

Personnes âgées : S'asseoir sur une chaise, les pieds à largeur des épaules. Se lever de la chaise et redescendre en touchant légèrement la chaise ou en s'asseyant totalement.

Si difficultés : Utiliser une chaise ou un canapé, s'asseoir et se relever à votre rythme !

Diminuer le nombre de répétition.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Avoir de la force dans les cuisses permet de monter les escaliers plus facilement et de pouvoir patienter debout plus longtemps.

07 JAN.

Saint Raymond

Étirement des mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis, pieds à la largeur bassin, avec les orteils légèrement orientés vers l'extérieur. Les genoux ne sont pas tendus, le dos est droit et les abdominaux serrés.

Exécution

Souffler en posant le talon au sol, pointe de pieds vers le haut. Et inspirer en posant le pied au sol.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais la bascule avec les deux pieds !

Si difficultés : Diminuer les répétitions.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il étire les muscles qui nous permettent d'absorber les chocs de l'impact lors de la marche et de la course. Cet exercice renforce aussi les muscles qui stabilisent la cheville et permet également de limiter les risques de se fouler la cheville (pas mal non ?).

08 JAN.

Saint Lucien

Bouger chez vous, c'est bon pour la santé !



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télé-travaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Laisser votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage : une bonne occasion de se lever sans y penser !

Numéro 2

Faire des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo : rien de tel pour s'aérer !

Numéro 3

Exercer quelques rotations d'épaule et du cou : ça détend le corps et l'esprit !

Quels sont les bénéfices ?

Limiter son temps passé assis est aussi important que de faire de l'activité physique. Se déplacer à vélo, marcher, faire des pauses actives au travail, des exercices physiques, bricoler, jardiner... C'est essentiel pour garder la forme !

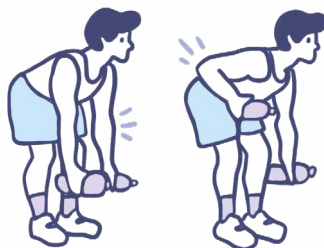
MANGER BOUGER



09 JAN.

Sainte Alix

Le rowing en alternance



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en serrant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum.

Les bras sont dirigés vers le sol avec ou sans charge dans chaque main.

Exécution

En inspirant, tirer les coudes l'un après l'autre le long des côtes. En expirant, descendre les bras l'un après l'autre.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération (une sensation de chaleur dans l'arrière de l'épaule).

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions.

Entre chaque série faire une pause d'une minute.

Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un skieur ! Avec un adulte derrière toi, touche ses mains avec tes coudes.

Personnes âgées : Réaliser les mouvements en position assise. L'importance est de toujours incliner son buste.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de l'épaule et du coude.

10 JAN.

Saint Guillaume

*Touche chevilles
assis avec charge*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer assis sur le bout de la chaise, avec une bouteille d'eau dans chaque main.

Exécution

Inspirer en contractant le périnée / ventre (ne pas lâcher pendant l'exécution du mouvement), venir toucher le bas du pied avant de la chaise avec les bouteilles d'eau.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements par côtés.

Adaptations

Enfants : Imiter le balancier de l'horloge en touchant tes chevilles avec tes mains : tu peux dire « DING » d'un côté et « DONG » de l'autre côté !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les abdominaux et l'affinement de la taille.

11 JAN.

Sainte Pauline

Flexion latérale oblique assis



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, placer les pieds à la largeur des épaules.

Rester souple et tonique avec le dos droit. S'auto-grandir.

Exécution

Placer la main droite sur la hanche. Lever le bras gauche et pencher le buste vers la droite. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes, revenir à la position initiale et répéter l'opération de l'autre côté.

Important :

Penser à la respiration durant le mouvement : inspirer et expirer. Plus on lève le bras haut, plus on sentira l'étirement sur les obliques.

Nombre de répétitions

4 séries d'étirements en alternant pendant 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imite la danseuse étoile assise !

Personnes âgées : Ne pas tendre complètement le bras en haut voir ne pas le tendre du tout et seulement se pencher sur le côté.

Si difficultés : Aller moins loin dans le mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Les muscles obliques, font partie du noyau de la stabilité du corps.

L'exercice permet donc d'étirer et maintenir les muscles obliques et contribue à renforcer le bassin et à prévenir les douleurs dorsales.

Exercer les muscles obliques et les nourrir correctement est essentiel pour améliorer l'équilibre et la stabilité.

12 JAN.

Sainte Tatiana

Dans la maison



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

A la maison, trouver un grand espace (dans le salon, autour de la table...).

Exécution

En marchant rapidement pendant 2 minutes, compter le nombre de pas, en faisant le tour de la table. Compter le nombre de tours.

Refaire deux fois l'exercice en essayant d'augmenter le nombre de tours à chaque fois.

Important :

Trouver un espace plat et sans embûche.

Nombre de répétitions

3 fois 2 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque série.

Adaptations

Enfants : Tu peux le faire en courant ! Qui dans la famille fera le plus grand nombre d'allers retours ?

Personnes âgées : Possibilité de le faire dans un couloir.

Adapter la vitesse de marche à sa capacité.

Si difficultés : Diminuer la vitesse de marche et/ou augmenter le temps de récupération.

13 JAN.

Sainte Yvette

Moulin



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, les pieds à largeur du bassin et les bras pliés à hauteur d'épaule.

Exécution

Faire le moulin avec ses bras vers l'arrière.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Meunier tu dors, ton moulin, ton moulin va trop vite... vers l'arrière !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de renforcer les épaules.

14 JAN.

Sainte Nina

Étirement des quadriceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, dos droit, saisir le pied par la cheville puis ramener le talon sur la fesse.

Pour plus d'effet, serrer les fesses et orienter le genou vers l'arrière, sans se pencher vers l'avant.

Exécution

Rabattre la pointe du pied le plus possible vers la fesse pour étirer au maximum.

Nombre de répétitions

Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Reste le plus longtemps possible dans cette position ! Qui va gagner ?

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice allongé.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est accessible à tous et est un exercice assez rapide et facile.

15 JAN.

Saint Rémi

Le pont



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout dos contre un mur, les chevilles en dessous des genoux et les bras le long du corps. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Décoller le bassin du mur en contractant les fesses. Revenir à la position initiale.

Important :

Ne pas aller trop haut, pour éviter les maux de dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu as une bassine au niveau des hanches : vide la en allant en arrière et en avant.

Personnes âgées : Possibilité de se tenir à une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il limite les douleurs lombaires et fait partie des meilleurs exercices pour muscler son fessier !

16 JAN.

Saint Marcel

Étirement adducteurs et ischio jambiers



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. Une jambe tendue vers l'avant et une jambe fléchie pour que les deux cuisses fassent un angle droit.

Exécution

Se pencher en avant pour attraper le bout de son pied avec les deux mains.

Nombre de répétitions

Maintenir 20 à 30 secondes et changer de côté.

Adaptations

Enfants : Défi : qui tiendra le plus longtemps possible dans cette position ?

Personnes âgées : Possibilité de s'aider d'un élastique ou d'une serviette pour attraper le pied.

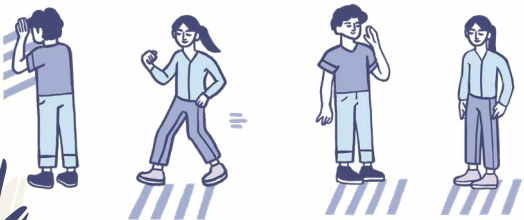
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet étirement va permettre à vos muscles de se détendre. Il permet également de travailler votre souplesse, ce qui limitera certaines tensions.

17 JAN.

Sainte Roseline

1, 2, 3,
Neige !



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Une personne se place face à un mur.

Les autres vont se placer sur la ligne de départ (distance entre le départ et l'arrivée à déterminer en fonction de l'espace, du temps, des joueurs et joueuses...).

Exécution

La personne face au mur tape trois fois le mur en comptant « 1, 2, 3 », quand elle se retourne, elle dit « Neige ! »

Durant ce temps, les joueurs et joueuses doivent s'approcher du mur mais quand la personne se retourne, tout le monde doit être totalement immobile ! Sinon, retour à la case départ !

Important :

Le but est de réussir à toucher le mur sans que la personne qui y est ne les voit. La personne qui atteint en premier le mur, remplace celle au mur pour entamer une nouvelle partie.

Adaptations

Enfants : Si c'est trop facile pour toi, essaie à cloche pied !

Personnes âgées : La personne au mur peut être assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de canaliser l'attention et l'énergie. En s'immobilisant, tous les muscles de la posture sont sollicités.

18 JAN.

Sainte Prisca

Boxe le crochet



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, jambes à hauteur du bassin, les bras lâchés sur les côtés.

Exécution

Mettre les bras devant le visage poings fermés, pouces à l'extérieur. Étendre le bras en faisant un cercle puis revenir main au visage. Garder une contraction des abdominaux.

Important :

Ne pas tendre complètement le bras pour éviter une hyper extension du coude, laisser un léger pli.

Nombre de répétitions

Travailler en fractionné : 30 secondes d'exercice suivi de 30 secondes de repos : faire 3 séries de 3 à 5 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque.

Adaptations

Enfants : C'est parti pour le combat de boxe avec un ballon de baudruche !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice de boxe fait travailler la coordination et si les séries sont bien enchaînées, il travaille le cardio respiratoire !

19 JAN.

Saint Marius

Étirement du grand fessier



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, jambes initialement tendues.

Exécution

Fléchir une jambe et ramener le genou au niveau de la poitrine.

Important :

Respiration contrôlée, inspirer par le nez et expirer par la bouche.

Pas d'à-coup (contrôler le mouvement).

Nombre de répétitions

2 séries de chaque jambe. Maintenir 20 secondes puis changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le Flamant rose !

Personnes âgées : Dès qu'une douleur se fait ressentir il faut lâcher la position le but n'étant pas de se faire mal. Faire selon ses possibilités ainsi que ses pathologies.

Si difficultés : Si l'étirement est trop intense, placer une sangle autour de votre genoux pour étirer le fessier, elle sera l'extension de vos bras.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant puisqu'on ressent l'étirement du muscle. Le but est de ramener sa jambe la plus proche de sa poitrine.

Les fessiers sont des muscles stabilisateurs du bassin. Donc les étirer régulièrement permet d'améliorer la posture, réduit le risque de blessure et permet d'améliorer les performances physiques.

20 JAN.

Saint Sébastien

Le tandem



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne matérialisée au sol : avec un bâton, tracer une ligne à la craie...

Exécution

Marcher en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied. Le pied ne doit pas sortir de la ligne.

Important :

Se redresser et regarder loin devant soi.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en marchant sur un tronc d'arbre. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Laisser un espace entre chaque pas.

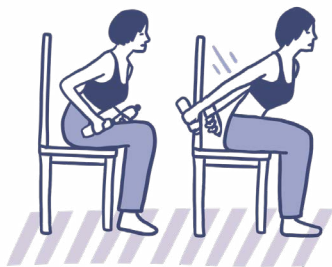
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

21 JAN.

Sainte Agnès

Extension triceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur le bord d'une chaise, le buste légèrement en avant. La tête reste dans le prolongement du dos (ne pas regarder le ciel) le tout en serrant les abdominaux. Dans les deux mains, tenir deux bouteilles d'eau. Tirer les coudes vers l'arrière : c'est la position de départ.

Exécution

Tendre les deux bras vers l'arrière en même temps dans le prolongement des coudes. Rester statique les bras tendus.

Important :

Ne pas tendre complètement le bras. Attention à ce que le mouvement parte du coude et non de l'épaule.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Reste le plus longtemps les bras tendus vers l'arrière, comme Superman !

Personnes âgées : Depuis la position assise, se servir de la force des bras pour passer en position debout ! (Moins de tension sur les poignets).

Si difficultés : Sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Dans un premier temps, cela va permettre de raffermir les triceps (cette fameuse pâte à modeler, ou escalope) mais c'est un muscle très utile lorsqu'il s'agit notamment de se redresser après une chute, se relever du canapé, se hisser pour s'asseoir sur les murets en bords de mer, les tabourets hauts, etc... grâce à cet exercice, celui ou celle qui sort de la piscine sur le rebord sans peine, ce sera vous !

22 JAN.

Saint Vincent

Étirement du bas du dos



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé au sol, les deux jambes pliées.

Exécution

Croiser la jambe droite sur la jambe gauche. Descendre les genoux vers le sol les pieds collés au sol.

Important :

Il est important de garder les deux épaules collées au sol.

Nombre de répétitions

4 séries de 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Défi : tiens le plus longtemps possible dans cette position !

Personnes âgées : Pour les personnes âgées présentant des douleurs lors d'un étirement trop important, réduire l'amplitude de l'étirement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il va permettre d'étirer le bas du dos. Ce mouvement peut soulager en cas de problème de sciatique.

23 JAN.

Saint Bernard

Échange de balle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Face à un mur avec un ballon ou une balle.

Exécution

Réaliser des passes en cloche avec les deux mains, en veillant à bien fléchir les deux bras à chaque réception.

Important :

Ne pas tendre complètement les coudes.

Nombre de répétitions

10 passes sans que le ballon ne touche le sol.



Adaptations

Enfants : Défi : Je rattrape le ballon sans le faire tomber 5 fois de suite.

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il travaille à la fois la mobilité articulaire et le renforcement musculaire, reprenant un geste du quotidien (par exemple : ranger ses courses en hauteur).

24 JAN.

Saint François

Détente des avant-bras



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer à quatre pattes.

Exécution

Venir bouger les paumes de main en appuyant et changeant de sens : une fois à l'endroit, une fois à l'envers.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu laisses l'empreinte de ta main à l'endroit et à l'envers.

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice face à un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Détente au niveau des avant-bras.

25 JAN.

Saint Paul

*Près de
chez vous*

*Des randonnées
pédestres accessibles*



Sur notre territoire Escapade Solognote à La Ferté-Saint-Aubin

La Ferté-Saint-Aubin

C'est en famille que vous pourrez savourer cette promenade digestive bordée de bouleaux, de chênes et de pins de 3,9 km et d'une durée d'une heure. Selon les saisons, le parfum sera tantôt une odeur de résineux, tantôt une odeur de chanterelles.

Pour accéder au point de départ depuis la Ferté-Saint-Aubin : suivre Ligny-le-Ribault, les Trays - La Luzière, puis le chemin de Villaine.

Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre, se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

26 JAN.

Sainte Paule

Le chevalier servant



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, position de chevalier servant, une jambe devant fléchie en angle droit, l'autre le genou au sol le plus en arrière possible (sans douleur).

Exécution

Inspirer, basculer vers l'avant le bassin en tirant les épaules vers l'arrière.

Si possible, lever les bras vers le ciel.

Expirer, incliner le buste sur le côté où le genou est devant.

Garder les épaules basses et les hanches de face.

Important :

Le genou de la jambe de devant doit rester juste au-dessus de la cheville.

Nombre de répétitions

Maintenir le mouvement 20 à 30 secondes, 2 à 3 fois de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier, prêt à être sacré par le roi !

Personnes âgées : S'aider d'une chaise ou d'un mur en réalisant l'exercice debout.

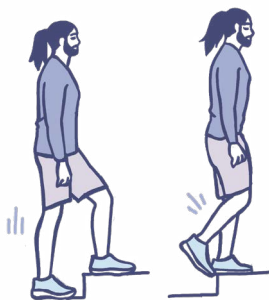
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice étire le psoas, muscle souvent responsable des douleurs lombaires .

27 JAN.

Sainte Angèle

Step-ups



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout devant un step ou une marche.

Exécution

Monter sur le step ou la marche, en plaçant le pied droit dessus, le pied gauche devant dans le vide. Descendre de manière contrôlée le pied gauche en gardant fixe le pied droit. Garder la position. S'auto-grandir avec la sangle abdominale serrée. Répéter avec le pied gauche.

Important :

Bien choisir une surface stable !

Nombre de répétitions

10 répétitions de chaque jambe (possible d'alterner) ; ne pas hésiter à varier la hauteur du step ou de la marche.

Adaptations

Enfants : Pour être plus fort que tes parents, utilise une marche encore plus haute !

Personnes âgées : Utiliser une petite hauteur de marche / step. S'appuyer contre un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il renforce les quadriceps et les fessiers. Il améliore la coordination et l'équilibre.

28 JAN.

Saint Thomas d'Aquin

Étirement avec un manche à balais



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, prendre un manche à balai.

Exécution

Tenir le manche aux extrémités. Souffler en amenant le manche à balai au dessus de la tête. Rester statique.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes.

4 séries de 5 à 15 secondes pour les personnes âgées si douleurs.

Adaptations

Enfants : Attention les mains en l'air en tenant un manche à balai ! Combien de temps peux-tu tenir ?

Personnes âgées : Avec ou sans balai.

Si difficultés : Les bras pliés si difficile.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet un étirement complet des dorsaux. De plus, il se base sur une force simple, celle de la gravité, tout en permettant un relâchement totalement de la colonne vertébrale et du bas du corps.

29 JAN.

Saint Gildas

*Talons
fesses*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, le dos bien droit.

Exécution

Monter les talons en direction des fesses l'un après l'autre ; ne pas sauter afin d'éviter les chocs.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Compte jusqu'à 10 en touchant tes fesses avec tes talons le plus vite possible !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

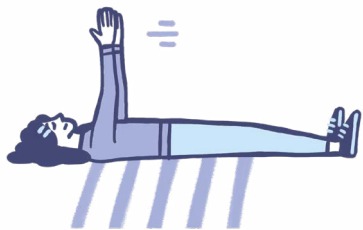
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler cardio, la coordination et la respiration.

30 JAN.

Sainte Martine

Le câlin



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position allongée, les bras tendus devant soi mains qui se touchent (paumes à l'intérieur), hauteur du buste.

Exécution

Venir ouvrir les bras jusqu'au sol en prenant une grande inspiration par le nez. Puis revenir en face expiration par la bouche ; s'auto grandir, serrer la sangle abdominale.

Nombre de répétitions

5 secondes ouverture, 5 secondes fermeture (= 1 mouvement) ; 2 à 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu t'apprêtes à faire un gros câlin !

Personnes âgées : Possibilité de se tenir assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les bras et les épaules.

31 JAN.

Sainte Marcelle

Étirement des lombaires



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le dos, les genoux repliés et serrés l'un contre l'autre, les bras en croix.

Exécution

Incliner les genoux d'un côté et tourner la tête du côté opposé. Rester dans cette position pendant 30 secondes. Faire le mouvement de l'autre côté.

Important :

Faire attention à exécuter l'exercice lentement pour ne pas créer de traumatisme dorsal.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es au ralenti ! Sois le plus lennnnnnt... possible !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

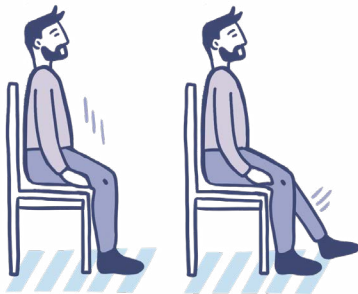
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice soulagera les douleurs lombaires chroniques.

01 FEV.

Sainte Ella

La chaise



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, décoller légèrement les fesses. Placer les pieds à largeur du bassin sous les genoux. L'objectif est d'avoir les cuisses parallèles au sol. Pour ne pas compenser, garder les bras le long du corps.

Exécution

Inspirer et souffler lentement. Décoller les fesses de la chaise et soulever un pied du sol, l'un après l'autre. Rester statique.

Important :

Les pieds doivent se situer soit devant les genoux (plus dur) soit juste en dessous. Si les pieds sont situés derrière les genoux, une tension risque de se créer sur les genoux !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Effants : Attention la chaise est chaude, ne pose pas tes fesses dessus !

Personnes âgées : Mettre les fesses juste au-dessus d'un canapé ou d'un lit en position de squat (on ne tombera pas plus bas !) Essayer de tenir aussi longtemps que possible avec les fesses juste au-dessus du canapé/ lit !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il renforce la partie inférieure du corps, facilite le passage de la station assise à la station debout. Il réduit les risques de blessures aux cuisses et augmente l'endurance de vos jambes.

02 FEV.

La chandeleur

Jumping Jack



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, placer les pieds au niveau de la largeur des hanches.

Exécution

Sauter en écartant les pieds et en levant les bras au dessus de la tête. Garder le corps droit ; on inspire quand on baisse les bras et on souffle quand on monte les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Je monte et je descends mes bras, comme un papillon !

Personnes âgées : Ne pas faire de saut, écarter une jambe avec élévation des bras au dessus de la tête (bras quasi tendus).

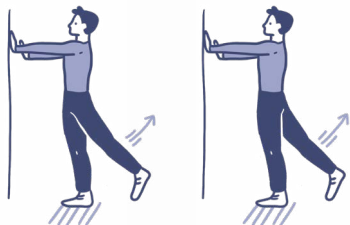
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio en favorisant la perte de calories, la coordination et l'équilibre.

03 FEV.

Saint Blaise

Lever de jambe au mur



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout face à un mur en appui sur les mains. Les genoux sont juste en dessous des hanches et les mains en face des épaules. Aspirer le ventre comme pour rentrer dans un jean trop petit. Tendre une jambe pour se mettre en position de départ.

Exécution

Le ventre bien rentré, souffler en poussant le talon vers l'arrière et en montant la jambe vers le haut. Inspirer en descendant la pointe du pied vers le sol.

Important :

Le ventre doit rester rentré, sinon le risque est de se faire mal au dos. Le fait de monter la jambe très haut ne va pas permettre d'avoir plus de résultats... Seulement des maux de dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions par jambe.

Adaptations

Enfants : Imite le taureau prêt à charger : gratte le sol avec le pied !

Personnes âgées : Sur les coudes si problème de poignet. Diminuer les répétitions ou l'amplitude du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'améliorer la stabilité du bassin, limiter les maux de dos (si bien exécuté) et conserver de la mobilité pour les actions debout : la marche, la course et la station debout en elle-même !

04 FEV.

Sainte Véronique

Éirement des deltoïdes antérieurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, les jambes un peu fléchies. Les pieds à largeur de hanches et le dos bien droit.

Exécution

Joindre les mains derrière son dos, paume de main vers l'extérieur.

Il faut essayer de lever au maximum les mains vers le haut et vers l'arrière sans ressentir de douleur.

Important :

Ne pas se pencher en avant.

Nombre de répétitions

2 répétitions de 20 secondes avec 10 secondes de pause entre chaque.

Adaptations

Enfants : Tu es prisonnier : imagine que tu as des menottes !

Personnes âgées : Se positionner le long d'un mur, les paumes de main posées dessus et les mains vers le haut. Avancer au maximum pour étirer le muscle.

Si difficultés : S'il est difficile de joindre les mains, prendre un bâton derrière le dos et rapprocher les mains au maximum.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de bien étirer le deltoïde antérieur, tout en gagnant de la souplesse au niveau des épaules.

05 FEV.

Sainte Agathe

Le Chat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Délimiter une zone de jeu et se munir d'un bonnet !

Exécution

La personne qui porte le bonnet doit toucher une autre personne pour lui donner son bonnet.

La personne touchée doit accepter l'objet, et le redonner le plus rapidement possible à une autre en la touchant à son tour.

Important :

Je dois être essoufflé mais pouvoir encore parler.

Nombre de répétitions

3 sessions de 3 minutes.

Adaptations

Enfants : Le chat doit attraper une souris et lui donner l'objet choisi : ce sera alors elle le chat !

Arriveras-tu à rester une souris tout au long du jeu ?

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique grâce aux accélérations.

06 FEV.

Saint Gaston

*Pour un mode de
vie plus équilibré*



Commencer par :

Augmenter

- Les fruits et les légumes
- **Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...**
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées...
- **Le fait maison**
- L'activité physique

Aller vers

- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets
- **Les poissons gras et maigres en alternance**
- L'huile de colza, de noix, d'olive
- **Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée**
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- **Les aliments bio**

Réduire

- L'alcool
- **Les produits sucrés et les boissons sucrées**
- Les produits salés
- **La charcuterie**
- La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
- **Les produits avec un nutri-score D et E**
- Le temps passé assis



MANGER BOUGER



PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

07 FEV.

Sainte Eugénie

Le cobra



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le ventre, jambes tendues, les mains sous les épaules face au tapis.

Pousser avec les bras et les mains pour redresser le buste à la verticale.

Garder la nuque longue, dans l'alignement du corps, regard vers l'avant.

Laisser le bassin s'ancrer dans le sol et vers l'avant.

Exécution

Redresser le buste tout en inspirant doucement, sentir la colonne s'arquer et les omoplates se resserrer.

Important :

Bien solliciter les abdominaux et non les lombaires et les muscles du dos.

Nombre de répétitions

2 à 4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux former la lettre C avec ton dos !

Personnes âgées : Debout, ou assis sur une chaise, tendre les deux bras vers le haut. Puis se pencher légèrement en arrière pour sentir un étirement au niveau des abdominaux.

Si difficultés : Ne pas tendre complètement les bras, garder une légère flexion.

Se positionner sur les avants bras.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'alléger les tensions au niveau des muscles dorsaux et des abdominaux, ainsi qu'un meilleur fonctionnement des reins, des intestins et des poumons.

08 FEV.

Sainte Jacqueline

Le tandem avec lancer



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne matérialisée au sol (joint de carrelage, lame de parquet), ou tracée à la craie.

Matériel : Balle, ballon ou coussin.

Exécution

Marcher en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied, tout en lançant en l'air et rattrapant un objet (balle, ballon, coussin...).

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Augmenter le nombre de lancer à chaque nouvelle ligne.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en avançant sur un tronc d'arbre et jette ta peluche en l'air. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Effectuer l'exercice sans objet simplement en mimant le geste.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

09 FEV.

Sainte Apolline

Dips



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Les ongles orientés vers les fesses, le mouvement commence de la position haute. Attention à ne pas se servir de la force des jambes pour remonter. Imaginer que les jambes sont en bois et que seuls les bras permettent de revenir. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Inspirer en descendant en pliant les bras et souffler en remontant avec la force des bras.

Important :

Ne pas tendre complètement les coudes : le poids d'un corps entier sur une petite articulation en tension n'est pas l'idéal !

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : La demi-statue : tu veux t'asseoir sur le canapé mais le bas de ton corps s'est transformé en statue ! Sers-toi de la force de tes bras pour monter sur le canapé !

Personnes âgées : Se placer dos au mur, les avant-bras bien en contact avec le mur et pousser avec les mains pour décoller les coudes !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cela va permettre de raffermir cette fameuse pâte à modeler, mais c'est un muscle très utile lorsqu'il s'agit notamment de se redresser après une chute, se relever du canapé, se hisser pour s'asseoir sur les murets en bords de mer, les tabourets hauts, etc... grâce à cet exercice, celui ou celle qui sort de la piscine sur le rebord sans peine, ce sera vous !

10 FEV.

Saint Arnaud

Étirements abducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, en position assise, avec une jambe pliée au sol, relever l'autre jambe. La fléchir et la passer de l'autre côté de la jambe pliée.

Exécution

Prendre la jambe pliée et la tirer vers l'intérieur. Maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Réaliser les mouvements sur une chaise.

Si difficultés : Ne pas tendre complètement les bras, garder une légère flexion.

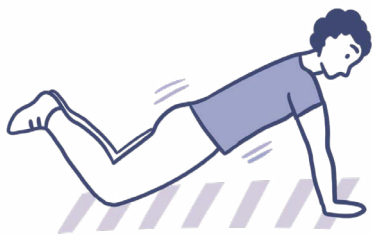
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et douleurs.

11 FEV.

— Sainte Notre Dame de Lourdes —

Gainage planche



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À quatre pattes sur les genoux, les bras tendus (sous les épaules) et les pointes de pieds Tête - dos - bassin alignés. Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Maintenir la position tout en effectuant des cycles de respiration (inspirer et expirer en 2 temps).

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés et la tête regarde les ongles.

Nombre de répétitions

Réaliser l'exercice en essayant de maintenir la position (sans cambrer) le plus longtemps possible. Refaire 2 fois l'exercice en tenant la position 5 secondes de plus à chaque fois.

Entre chaque série prendre 1 minute de pause.

Adaptations

Enfants : Défi : Compte jusqu'à 10 sans bouger !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement les mains au mur ou sur une table.

Si difficultés : Réaliser le mouvement sur les coudes, sur les genoux.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant de pratiquer quotidiennement cet exercice car il renforce les muscles stabilisateurs du corps et donc améliore la posture. De plus être gainé est fondamental dans chaque mouvement quotidien.

12 FEV.

Saint Félix

Étirement des ischio-jambiers avec jambe fléchie



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer au sol dans une position assise une jambe tendue, l'autre fléchie, le genou le plus près possible du buste.

Exécution

Aller attraper la pointe du pied de la jambe tendue avec sa main.

Important :

Attention à bien garder le genou de la jambe fléchie collé au sol.

Il faut garder le dos plat autant que possible.

Nombre de répétitions

2 fois chaque jambe en alternant et en maintenant la position 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Essaie d'attraper tes orteils avec tes mains !

Personnes âgées : Assis sur une chaise, tendre une jambe. Puis tendre les bras en direction du pied en gardant la jambe tendue. L'objectif n'est pas d'attraper son pied, mais de sentir l'étirement derrière la cuisse. Le tout en essayant de garder le dos grand.

Si difficultés : Possibilité d'attraper le genou ou le mollet au lieu de la pointe des pieds et de fléchir légèrement la jambe si besoin.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Ce muscle sert à la flexion de la jambe et est donc sollicité en permanence lors de la marche. Il est donc important de l'étirer régulièrement.

13 FEV.

Sainte Béatrice

Près de
chez vous

Des balades à vélo
accessibles !



Sur notre territoire *Châteaux cachés* *Ligny-le-Ribault*

Ligny-le-Ribault

Accessible à tous, quel que soit son âge et sa condition physique, le vélo est idéal pour reprendre une activité physique. Et rien de tel qu'une petite balade près de chez soi pour s'oxygéner et déconnecter du quotidien.

Distance de 20 km avec une durée de 1h20 promenade en forêt qui allie châteaux et nature. Randonnée qui vous fera découvrir les plus beaux châteaux de la région dont le Petit-Chambord (Château de Bon Hôtel) niché au détour d'un chemin non loin d'un étang. Cette randonnée comporte une passerelle au-dessus du Cosson.

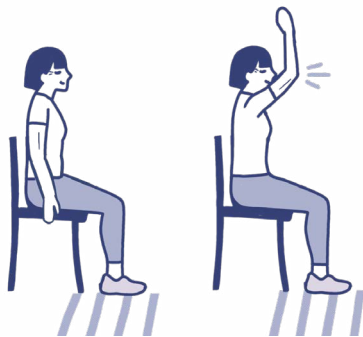
Quels sont les bénéfices ?

Outre le fait de travailler son équilibre, le vélo améliore l'endurance. Cette activité permet aussi de se muscler – en particulier au niveau des jambes – et elle est particulièrement recommandée pour les personnes en surpoids, car elle est sans impact pour les articulations.

14 FEV.

Saint Valentin

Élévation latérales des bras



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis les bras le long du corps, coudes et genoux légèrement fléchis. Lever les bras sur les côtés (attention à amener tout de même les bras légèrement vers l'avant). Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux t'envoler comme un oiseau !

Personnes âgées : Essayer de réaliser un mouvement de balancier d'ouverture et de fermeture avec les bras en augmentant l'amplitude progressivement.

Si difficultés : Fléchir plus les coudes.

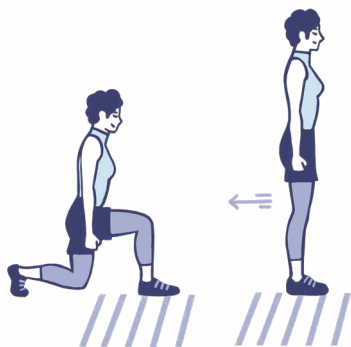
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et les blessures.

15 FEV.

Saint Claude

Fentes arrières



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds largeur des épaules, effectuer un pas vers l'arrière avec une jambe. Le pied derrière est sur les bouts des orteils, celui de devant est bien en appui complet et à plat sur le sol.

Exécution

Descendre pour atteindre un angle à 90°, les abdominaux sont contractés et le dos est droit pendant la durée du mouvement. Remonter en poussant dans la jambe avant. Le genou de la jambe arrière ne doit pas toucher le sol.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 5 répétitions de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier !

Personnes âgées : S'appuyer contre un mur, une table ou une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler tous les muscles du bas du corps développe la musculature, favorise la perte de calories et l'équilibre.

16 FEV.

Sainte Julienne

Chat dos creux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

A quatre pattes, les mains sont placées sous les épaules et les genoux sous les hanches. Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Tenir la position dos creux en déroulant la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale avant de maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 secondes.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat qui s'étire.

Personnes âgées : Réaliser le mouvement debout contre un mur.

Si difficultés : Placer un coussin sous les genoux.

Ne pas aller au bout du mouvement.

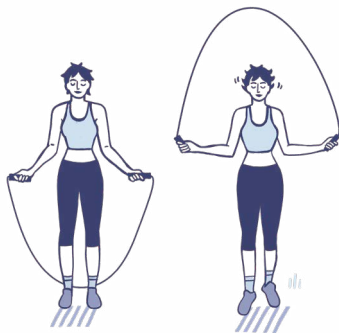
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.

17 FEV.

Saint Alexis

Corde à sauter



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Lever un pied puis l'autre (afin d'éviter les sauts et rebonds). Les poignets sont placés plus larges que les épaules, la corde est derrière les talons. S'il n'y a pas de corde à sauter, possibilité de mimer le mouvement avec les bras.

Exécution

Faire des cercles avec la corde grâce aux mouvements de poignet. Lorsque la corde arrive aux pieds, faire un petit saut amorti en retombant sur la pointe des pieds. Alternier les pieds ou sauter à pieds joints.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Pas facile la corde à sauter ! Si tu n'y arrives pas, mime le mouvement avec tes bras pour faire plein de vent, comme un moulin !

Personnes âgées : Marcher sans sauter, en faisant les mouvements avec les bras uniquement.

Si difficultés : Favoriser le passage de la corde en marchant si le saut n'est pas possible.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Développe la coordination des mouvements du haut et du bas du corps.

18 FEV.

Sainte Bernadette

Le coquillage assis



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, plier les jambes avec les genoux serrés. Placer un oreiller entre les deux cuisses.

Exécution

Joindre les pieds, ouvrir les genoux, puis refermer. Penser à souffler en ouvrant les genoux et à inspirer en les serrant.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Je compte jusqu'à 20 sans faire tomber l'oreiller !

Personnes âgées : Diminuer les répétitions.

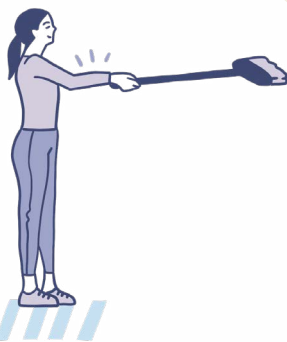
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice fait travailler la stabilité du bassin et permet de renforcer les muscles du fessier. On utilise ces muscles pour enjamber sur le côté (barrière, sac de courses, monter en voiture, etc...).

19 FEV.

Saint Gabin

Défi du balai



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, placer les jambes à largeur du bassin.

Les bras sont lâchés le long du corps. Matériel : un balai.

Exécution

Pendre le balai sur le bout du manche. Le bras tendu, venir lever le balai et tenir le plus longtemps possible.

Important :

Garder le dos bien droit et ne pas venir se casser le bras serrer la sangle abdominale et expiration profonde. Garder la posture droite (auto grandissement).

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Qui tiendra le plus longtemps possible ?

Personnes âgées : Possibilité de prendre un objet moins lourd et/ou moins encombrant.

20 FEV.

Sainte Aimée

Lever de jambe latérale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Partir d'une position couchée, les jambes fléchies au sol, le corps aligné, tête, buste, jambes, pieds. Dessiner des cercles avec le pied.

Exécution

Lever la jambe fléchie en dessinant des cercles plus ou moins grands vers le haut avec une légère flexion du genou et redescendre la jambe, garder les abdominaux contractés.

Important :

Attention de bien garder son bassin dans l'alignement du corps.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions en alternant des deux côtés.

Adaptations

Enfants : Défi : Fais 5 grands cercles en 10 secondes !

Personnes âgées : Réaliser le même exercice mais debout avec une main posée sur le mur pour plus d'équilibre. Lever une jambe tendue sur le côté, à réaliser des deux côtés.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer les fessiers qui sont rarement sollicités dans la vie de tous les jours et qui ont tendance à se relâcher. C'est la fameuse «culotte de cheval» !

Renforcer le moyen et le petit fessier permet d'améliorer l'équilibre sur une jambe qui est nécessaire au quotidien notamment pour la marche.

21 FEV.

Saint Damien

Étirement des rhomboïdes



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se tenir debout jambes fléchies; écartées à la largeur des hanches. Tendre les bras devant soi en faisant un rond avec ses bras.

Exécution

Faire un rond avec ses bras le plus large possible. Regarder son ventre devant en soufflant pour éloigner les omoplates. Étirer jusqu'à sentir les omoplates se séparer.

Important :

Avoir une bonne respiration et garder le bas du dos droit pour ne pas impacter les lombaires.

Nombre de répétitions

2 à 4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Es-tu capable de faire le plus gros rond avec tes bras en tenant tes mains ?

Personnes âgées : Se pencher en avant mains jointes et essayer d'aller le plus loin possible en relâchant ses épaules. L'exercice peut également être réalisé sur une chaise.

Si difficultés : Faire l'exercice assis par terre. Cela permet de mieux se concentrer sur l'étirement cependant cela le rend légèrement moins efficace.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est l'un des plus intéressants pour étirer le rhomboïde car il permet un étirement total s'il est bien effectué. Il ne nécessite que très peu d'espace et peut-être réalisé partout et n'importe quand !

22 FEV.

Sainte Isabelle

Le morpion d'hiver



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Matériel : Récupérer dans deux sacs 5 objets identiques : des chocolats et des boules de Noël par exemple !

Faire une grille de morpion et la mettre sur une table accessible d'un côté de la pièce. Le groupe se place à l'opposé et forme 2 équipes.

Exécution

Au top départ, un membre de chaque équipe doit rejoindre la table en courant (en extérieur), à cloche-pied (en intérieur). Chaque joueur ou joueuse dispose un objet sur la grille et revient au point de départ. Un relais se met en place, l'équipe qui gagne est celle qui a 3 objets alignés.

Adaptations

Personnes âgées : Faire l'exercice en marchant rapidement.

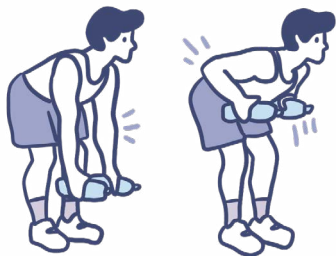
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique permise grâce aux accélérations.

23 FEV.

Saint Lazare

Le Rowing avec bouteilles d'eau



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds sont à la largeur des épaules et les genoux sont légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en contractant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum. Les bras sont dirigés vers le sol avec une

Exécution

En inspirant, tirer les coudes le long des côtes. En expirant, descendre ses bras en position initiale.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération (une sensation de chaleur dans l'arrière de l'épaule).

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions. Entre chaque série prendre 90 secondes de pause. Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Un adulte derrière toi, tu dois toucher ses mains avec tes coudes, comme un skieur !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficultés : Faire un bras après l'autre ou sans bouteilles d'eau.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'obtenir un gain de force rapide de l'ensemble du dos. Renforcer son dos est crucial car dans la majorité des métiers actuels, la posture assise est la plus adoptée (télétravail, dos voûté devant son ordinateur...). Cet exercice prévient donc des maux de dos.

24 FEV.

Saint Modeste

Étirement des fessiers



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. Plier une jambe en la croisant sur l'autre jambe.

Exécution

Avec les mains, tirer lentement le genou vers la poitrine.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imiter le flamand rose assis !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet un étirement du grand et moyen fessier.

25 FEV.

Saint Roméo

Hand Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Par deux face à face (ou face à un mur), se munir d'un ballon ou d'une balle.

Exécution

Debout sur un pied, échanger dix fois la balle avec son partenaire en lui lançant dans les mains.

Puis on change de pied d'appui et on reprend les échanges.

Nombre de répétitions

3 à 5 fois l'exercice.

Adaptations

Enfants : Attention !

Je perds si je pose le pied au sol et j'ai un gage...

Personnes âgées : Diminuer le nombre d'échanges si trop difficile.

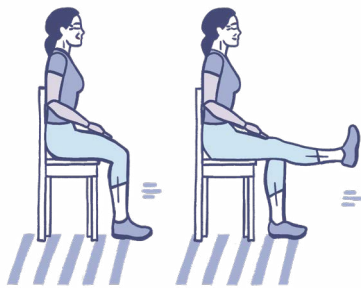
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

26 FEV.

Saint Nestor

Leg extension



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'asseoir sur une chaise.

Exécution

Réaliser une extension du genou pour avoir une jambe bien tendue. Sentir une contraction de la face antérieure de la cuisse : souffler lors de cette étape. Etre en position haute du mouvement lorsque la jambe est alignée avec la cuisse.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions de chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Imagine que ton pied est coincé dans du sable mouvant... il faut vite le relever et ne pas toucher le sol !

Personnes âgées : Diminuer l'amplitude du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Le leg extension avec ou sans élastique, sert avant toute chose à renforcer et raffermir le bas du corps. La répétition de l'exercice va aussi encourager la dépense calorique et évite le stockage des graisses dans les cuisses et les fesses.

27 FEV.

Sainte Honorine

Le singe



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Attraper une branche d'arbre, rester debout.

Exécution

Etre en auto agrandissement, étirement de la colonne vertébrale. Plus difficile, enlever les pieds du sol.

Adaptations

Enfants : Accroche toi à une branche et imite le singe !

Personnes âgées : Tendre un bras à hauteur de l'épaule pour attraper un support.

Emmener les fesses en arrière tout en gardant le dos droit pour créer de la tension au niveau des dorsaux.

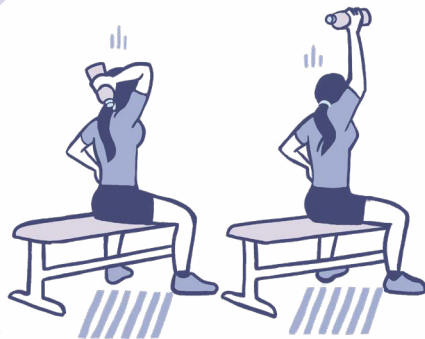
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de détendre le dos et de l'étirer.

28 FEV.

Saint Romain

Triceps avec charge



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer jambes hauteur du bassin main droite qui touche l'épaule droite. Se munir de bouteilles d'eau.

Exécution

Avec une bouteille d'eau dans chaque main, monter les mains au dessus de la tête puis redescendre au niveau du cou. Faire pareil avec l'autre bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions par bras.

Adaptations

Enfants : Ho hisse ! Ho hisse !
C'est toi le plus fort !

Personnes âgées : Possibilité de le faire sans charge.

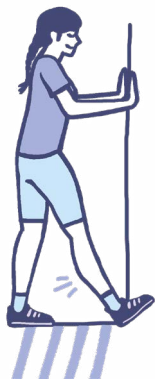
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de muscler les triceps.

29 FEV.

Saint Auguste

Étirement passif des mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer face à un mur. Placer une pointe de pied contre le mur et le talon au sol en ayant la jambe bien tendue.

Exécution

Maintenir la position 20 secondes. Alternier, la position avec jambe droite et jambe gauche.

Important :

Respirer profondément, faire cet exercice lentement et progressivement en se rapprochant au fur et à mesure du mur pour varier l'angulation et étirer les différentes fibres du muscle. Ne pas chercher à atteindre une amplitude extrême. Ne pas faire d'à-coups ou de mouvement brusque.

Nombre de répétitions

3 fois pour chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Enfonce ton talon dans le sol !

Personnes âgées : Réduire l'angulation en se reculant du mur (reculer le talon mais toujours la pointe de pied au mur). Pour un meilleur équilibre venir poser les mains au mur en face de soi. Reculer ou avancer la jambe qui ne travaille pas pour trouver son équilibre.

Si difficultés : Vous pouvez venir poser les mains au mur pour vous aider. Vous pouvez aussi vous reculer du mur si l'étirement est trop important.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet : de réduire les douleurs, de gagner en élasticité et extension donc augmenter sa souplesse. Il va également permettre d'éviter les blessures (élongations, déchirures) et d'améliorer la récupération en réduisant la tension musculaire.

01 MARS

Saint Aubin

Bouger chez vous, c'est bon pour la santé !



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Commencer vos journées par une marche de 10 minutes, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit déjeuner.

Numéro 2

Prendre l'air 5 minutes en télétravail ou au bureau ? C'est bon pour le corps et le moral !

Numéro 3

S'étirer plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou : assis c'est bien, debout c'est encore mieux !

Numéro 4

Penser à se lever toutes les 30 minutes : aligner 14 stylos sur le bureau ou la table le matin, en ranger un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir, c'est gagné !

Quels sont les bénéfices ?

Limiter son temps passé assis est aussi important que de faire de l'activité physique. Se déplacer à vélo, marcher, faire des pauses actives au travail, des exercices physiques, bricoler, jardiner... C'est essentiel pour garder la forme !

MANGER BOUGER



02 MARS

Saint Charles le Bon

Le Papillon



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer en position assise, garder le dos droit, plier les jambes et coller les plantes des pieds l'une contre l'autre.

Exécution

Réaliser des élévations et abaissement des jambes comme des ailes de papillon. Penser à avoir une respiration profonde : on inspire par le nez et on souffle par la bouche.

Important :

Ajuster la position en surélevant les fesses de façon à ne pas sentir de douleur.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un papillon qui s'envole !

Personnes âgées : Réaliser l'exercice assis sur une chaise, les pieds au sol.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cette position va permettre de détendre les articulations des hanches (coxo-fémorales) en les rendant plus flexibles. Elle peut prévenir des hernies et des sciatalgies.

03 MARS

Saint Guénéolé

Le développé
militaire



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les coudes à hauteur d'épaules, légèrement avancés par rapport à la ligne d'épaule. Les poignets au-dessus des coudes. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Expirer en montant un bras après l'autre (les coudes restent toujours légèrement fléchis) et inspirer en descendant.

Important :

Ne pas cambrer, ne pas tendre complètement les bras.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais le même mouvement en lien avec un mot dans une musique : à chaque fois que tu entends " (le mot choisi)", tape dans tes mains au-dessus de ta tête !

Personnes âgées : Sans charges ou si la mobilité d'épaule ne le permet pas, essayer de réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'ouverture et de fermeture en augmentant l'amplitude progressivement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses/ sa vaisselle/ ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

04 MARS

Saint Casimir

Adducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout les pieds écartés, fléchir une jambe sur le côté.

Exécution

Fléchir de plus en plus le genou tout en plaçant le bassin du même côté jusqu'à sentir un étirement dans l'adducteur. Mettre ses mains sur le genou fléchi.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le pont qui bouge d'un côté à l'autre.

Si difficultés : Se tenir à une chaise ou à une table si besoin.

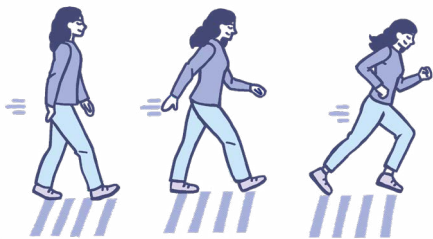
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse, limite les risques de blessures et douleurs.

05 MARS

Saint Olive

Marche à trois vitesses



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, en auto-grandissement, se déplacer en marchant, regarder loin devant soi et en serrant les omoplates.

Cet exercice est plus agréable en extérieur.

Exécution

Alterner 3 vitesses de marche tout en se promenant.

Marche modérée / Marche rapide / Course

Important :

Sur un terrain plat et sans embûche.

Nombre de répétitions

Changer de vitesse autant de fois que l'on veut tout au long du parcours.

Adaptations

Enfants : Je me promène dans la forêt, attention à ne pas me faire attraper par le loup !

Pas de loup : marche modérée

Jeune loup adulte : course

Vieux loup : marche rapide

Personnes âgées : Alternier 3 vitesses de marche :

Marche lente / Marche Modérée / Marche rapide

06 MARS

Sainte Colette

Gainage latéral



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé sur le côté, aligner le coude sous l'épaule. En appui sur les pieds, conserver l'alignement épaules-hanches-genoux-pieds. Attention à ne pas placer le bassin vers l'arrière et garder le regard droit devant.

Exécution

Maintenir la position tout en gardant une respiration régulière.

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés afin de conserver la neutralité de la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

Réaliser 3 séries de 20 à 40 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Fais la statue pendant 30 secondes !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement debout les mains au mur ou sur une table.

Si difficultés : Prendre quelques secondes de pause dans l'exécution du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant d'incorporer cet exercice à votre routine puisqu'en forçant les muscles posturaux, vous améliorez votre posture. La résistance à l'effort sera meilleure et tous les mouvements latéraux du buste seront facilités (remonter sa chaussette, attraper un pot d'une main sur une étagère...).

07 MARS

Sainte Félicité

Étirement triceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout placer les jambes à hauteur du bassin, les bras lâchés sur les côtés.

Exécution

Venir chercher le coude avec la main opposée, puis la ramener vers la poitrine pour étirer le triceps.

Nombre de répétitions

2 séries de 10 secondes sur chaque bras.

Adaptations

Enfants: Imagine que tu te fais un câlin.

Personnes âgées: Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice détend les bras, il est intéressant car il y a plusieurs variantes qui permettent de s'adapter facilement à tous les publics.

08 MARS

Saint Jean de Dieu

Squat Sumo



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Descendre les pieds plus larges que le bassin avec les pointes de pieds vers l'extérieur, le dos droit, les fesses en arrière comme si on voulait s'asseoir sur une chaise. Se relever quand le genou fait un angle droit. Prendre des poids pour intensifier (bouteille d'eau, paquet de riz...).

Exécution

Ne pas bouger. Penser à emmener les fesses vers l'arrière et conserver un dos droit.

Important :

Le genou ne doit pas dépasser la pointe de pied. En mouvement haut, les genoux sont légèrement relâchés, sans tension.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais la statue de la grenouille !

Personnes âgées : Même chose mais avec une chaise pour s'asseoir après chaque descente.

Si difficultés : Descendre moins bas. Moins de répétitions. Utiliser une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une meilleure circulation veineuse et artérielle vers la partie inférieure du corps. Travailler vos adducteurs vous permet de réduire les risques de blessures aux genoux. Il s'agit de la transition de la position assise à la position debout, lorsque vous vous relevez. Le squat sumo permet d'avoir moins de difficulté à se lever de sa chaise en renforçant son bas du corps.

09 MARS

Sainte Françoise

Étirement du chat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, assis sur les genoux. Les bras tendus devant soi.

Exécution

En expirant, se pencher vers l'avant et tendre les bras vers le sol. Chercher à s'étirer le plus loin possible de ses genoux. Se relever doucement en inspirant.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat qui s'étire de tout son long !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Placer un coussin sous les genoux. Ne pas aller au bout du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et de douleurs.

10 MARS

Saint Vivien

Le Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sans appui des mains, un pied à plat.

Exécution

Soulever un pied du sol et se maintenir dans cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice avec l'autre pied.

Important :

Regarder loin devant soi, contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et s'agrandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

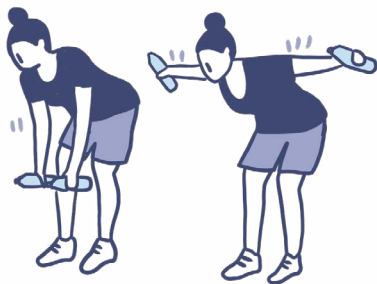
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

11 MARS

Sainte Rosine

L'oiseau



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en serrant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum. Les bras sont dirigés vers le sol avec ou sans charge.

Exécution

En inspirant, ouvrir les bras à hauteur des épaules parallèlement au sol. Bomber la poitrine en fin de mouvement. En expirant, descendre ses bras en position initiale.

Important :

Tout au long du mouvement les coudes sont légèrement fléchis et les bras ne montent pas plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 répétitions. Entre chaque série prendre 90 secondes de pause. Pour rythmer le mouvement : monter et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Mets toi à plat ventre, les bras tendus à hauteur des épaules. Fais des battements d'ailes légers avec tes bras comme la colombe sans décoller la poitrine du sol.

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficultés : Faire un bras après l'autre ou sans bouteille d'eau.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de prévenir les phénomènes de cyphose (« aspect des épaules qui roulent », accentué aujourd'hui par le fait de rester devant un ordinateur) et les douleurs de dos. L'arrière d'épaule est une zone souvent délaissée bien qu'importante car elle favorise les mouvements de la vie quotidienne (mouvements de traction comme soulever des sacs de courses) et permet de développer une posture harmonieuse.

12 MARS

Sainte Justine

Chevalier servant



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position de chevalier servant : une jambe devant fléchie en angle droit, l'autre le genou au sol le plus en arrière possible (sans douleur).

Exécution

Inspirer en basculant vers l'avant le bassin en tirant les épaules vers l'arrière. Expirer en inclinant le buste sur le côté où le genou est placé devant. Garder les épaules basses et les hanches de face.

Important :

Le genou de la jambe de devant doit rester juste au-dessus de la cheville !

Nombre de répétitions

Garder la position pendant 30 secondes par jambe. Répéter 3 fois l'exercice.

Adaptations

Enfants : Imagine-toi être un preux chevalier sacré par le roi !

Personnes âgées : Réaliser le même exercice debout en se tenant à une table, chaise ou un mur.

Si difficultés : Réaliser le même exercice debout.

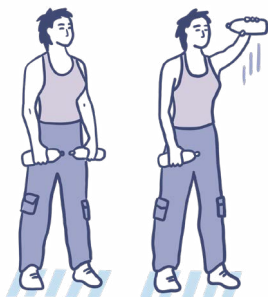
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est très important: en le réalisant, vous allez étirer le Psoas qui est un muscle (si ce n'est LE muscle) qui cause les maux de dos ! Il va permettre de diminuer les douleurs et vous faire gagner en mobilité.

13 MARS

Saint Rodrigue

Élévation frontale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les bras le long du corps, coudes et genoux légèrement fléchis. Lever les deux bras vers l'avant. Le tout en serrant les abdominaux.

Utiliser des bouteilles d'eau en guise de charge.

Exécution

Descendre lentement et monter rapidement.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis. Ne pas monter plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Celui qui tient le plus longtemps les bras tendus devant lui a gagné !

Personnes âgées : Sans charge. Si difficile, réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'avant en arrière en augmentant l'amplitude progressivement !

Si difficultés : Fléchir plus les coudes. Retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler la mobilité au niveau de cette articulation peut permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

14 MARS

Sainte Mathilde

Abducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol en position assise, avec une jambe pliée au sol, relever l'autre jambe. La fléchir et la passer de l'autre côté de la jambe pliée.

Exécution

Prendre la jambe pliée et la tirer vers l'intérieur. Maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et douleurs.

15 MARS

Sainte Louise

*Près de
chez vous*

*Des équipements
et loisirs accessibles !*



Parcours santé

Le parcours de santé est un regroupement de différents équipements sportifs installés dans un cadre naturel. Son côté ludique, moderne et convivial constitue un aménagement incitant à la pratique d'activité physique. Cet équipement rassemble les habitants de tout âge autour d'une activité commune.

City Stade

Le city stade, aussi appelé terrain multisports, est un espace spécialement conçu pour la pratique des sports collectifs. Il s'agit d'un terrain de sport clôturé, situé en extérieur. Il peut être équipé de différents modules et options : cages de football, filet de tennis et de badminton, mini but, piste périphérique...



À ne pas oublier les autres équipements près de chez vous : les parcs, les pistes d'athlétisme, les skate parcs, les terrains sportifs, les gymnases, les équipements aquatiques...

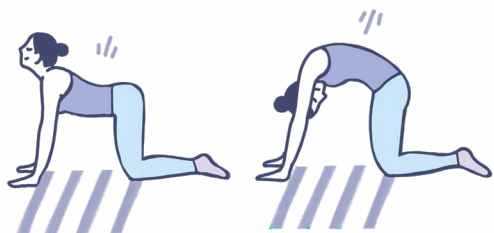
Quels sont les bénéfices ?

Ces équipements sont implantés dans de nombreuses communes permettant l'accès à une pratique d'activité physique gratuite pour petits et grands. Ce sont des lieux d'échange et de convivialité !

16 MARS

Sainte Bénédicte

*Chat
dos creux / dos rond*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

A quatre pattes, les mains sont placées sous les épaules et les genoux sous les hanches. Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Alterner la position dos creux dos rond en déroulant la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. Placer la respiration sur le mouvement.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

10 fois le mouvement en prenant bien son temps sur le rythme de la respiration.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat qui s'énerve !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis sur une chaise.

Si difficultés : Placer un coussin sous les genoux.

Ne pas aller au bout du mouvement.

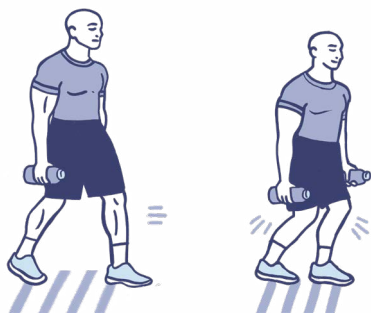
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.

17 MARS

Saint Patrice

*Farmer's Walk
avec bouteilles d'eau*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout le dos droit, la sangle abdominale serrée. Se munir de deux poids identiques ou de deux bouteilles d'eau.

Exécution

Marcher droit devant soi avec des bouteilles d'eau / poids dans les mains. Maintenir sa posture neutre et équilibrée (ne pas pencher d'un côté ni de l'autre). Fléchir sur les jambes pour saisir et poser les bouteilles.

Nombre de répétitions

2 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Aligne 10 peluches ou objets devant toi et ramasse les avec tes jambes sans plier ton dos !

Personnes âgées : Possibilité de s'aider d'un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer sa posture et ses placements au quotidien (ex : courses, ...).

18 MARS

Saint Cyrille

Étirement grand pectoral



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds à largeur du bassin. Les bras ouverts.

Exécution

Serrer les omoplates en tirant les coudes vers l'arrière. Maintenir la position.

Important :

Sentir l'étirement dans le haut de la poitrine (pectoraux).

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es le plus fort du monde !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet de travailler la mobilité scapulaire par le rapprochement des omoplates et ainsi améliorer sa posture. Cet exercice est facilement adaptable à tous.

19 MARS

Saint Joseph

*Droit comme
un I*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, repousser le sol avec ses pieds, repousser la chaise avec ses fesses et amener la tête vers le plafond. Le dos est décollé du dossier de la chaise.

Exécution

Garder cette posture le plus longtemps possible. Pour que le temps passe plus vite, ne pas hésiter à utiliser des jeux de société pour contenter toute la famille !

Important :

Attention à ne pas remonter les épaules et garder les abdominaux serrés.

Nombre de répétitions

Entre 2 et 5 minutes à répéter 5 fois.

Entre chaque série prendre 90 secondes de pause.

Adaptations

Enfants : Grandis toi au maximum, jusqu'à dépasser tes parents !

Si difficultés : Réduire le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cela permet de se redresser. En effet, nous avons tendance à nous avachir et arrondir le haut de notre dos à cause des écrans.

20 MARS

Sainte Alexandra

Mes produits
de printemps !

En manque d'idées menus et recettes ?

« La Fabrique à menus » est là pour vous aider ! Pour y accéder rendez-vous sur le site mangerbouger.fr ou scannez le QR Code



Privilégier les produits de saison comporte certains avantages comme des prix souvent plus attractifs et des qualités gustatives meilleures. Avec ces produits de printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

Légumes

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Choux, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oseille, Petit pois, Poireau, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate...

Fruits

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe...

Fromages

Bleu d'Auvergne, Brie, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Pont-l'Évêque,

Poulligny-Saint-Pierre, Reblochon, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie...

Poissons et fruits de mer

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Eglefin, Harang, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau...

Et pour les viandes ?

Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucheries : on en trouve maintenant tout au long de l'année. Essayer de limiter la consommation de viandes rouges, choisir plutôt la viande de volaille.

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ?

Penser aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

MANGER BOUGER



21 MARS

Sainte Clémence

Mobilisation
de la hanche



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur le sol, les jambes sont tendues vers l'avant.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine, le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée. Attraper le genou avec le bras opposé.

Important :

Grandissez-vous !

Nombre de répétitions

Maintenir la position 20 à 40 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Sur une chaise en croisant une jambe sur l'autre en alternance.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

Attraper le mollet ou le pied à la place du genou.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de la hanche.

22 MARS

Sainte-Léa

Renforcement des mollets *avec élastique*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, placer un élastique ou une serviette en dessous des pointes de pieds, écartement de hanches. Saisir l'élastique à deux mains et le mettre près des épaules. Garder le tronc droit et le regard vers l'avant tout le long du mouvement.

Exécution

Faire une extension des chevilles complètes sans bouger les mains. Expirer lors de cette étape. Revenir en position initiale en contrôlant le mouvement inverse. Penser à inspirer lors de cette étape.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu tires l'épée d'Excalibur !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

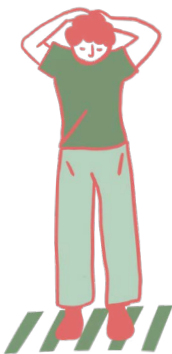
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il sert avant toute chose à renforcer et raffermir le bas du corps. La répétition de l'exercice va aussi encourager la dépense calorique et éviter le stockage des graisses dans les cuisses et les fesses.

23 MARS

Saint Victorien

*Relaxation
du cou*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, placer les jambes à hauteur du bassin. Laisser les bras sur les côtés.

Exécution

Amener les deux mains derrière la tête. Effectuer une pression vers l'avant en regardant le sol.

Nombre de répétitions

Maintenir la position 20 secondes, 2 à 3 séries.

Adaptations

Enfants : Essaie de regarder ton menton !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est relaxant, il permet d'étendre et d'étirer les muscles du cou.

24 MARS

Sainte Catherine

Montées de genoux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds écartés.

Exécution

Monter les genoux l'un après l'autre avec plus ou moins d'intensité.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que le sol est chaud, il faut vite lever tes pieds en montant les genoux !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

Si difficultés : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio et la coordination.

25 MARS

Saint Humbert

Le développé
couché



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger au sol, une bouteille dans chaque main, genoux fléchis. Le tout en serrant les abdominaux.

Utiliser des bouteilles d'eau.

Exécution

Monter les mains au-dessus des épaules, coudes tendus, épaules dégagées des oreilles. Descendre les mains jusqu'à toucher le sol et remonter vers le ciel.

Important :

Garder le dos dans une cambrure naturelle : sans le plaquer au sol ni le cambrer outre mesure.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Jette ta peluche en l'air et rattrape la avant qu'elle ne tombe !

Personnes âgées : Sans charge.

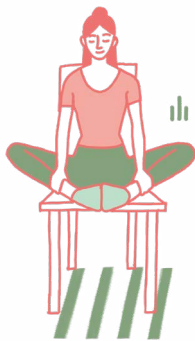
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il peut vous aider à développer votre masse musculaire et à sculpter vos muscles plus rapidement que la plupart des exercices pour le haut du corps. Vous gagnerez en force pour vous relever après un passage au sol (chute, jeux avec les enfants, etc...).

26 MARS

Sainte Larissa

Le papillon
ouvert



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer en position assise sur une chaise, garder le dos droit, plier les jambes et coller les plantes des pieds l'une contre l'autre.

Exécution

Les pieds serrés : ouvrir au maximum les genoux et garder la position. Rester statique. Penser à avoir une respiration profonde : on inspire par le nez et on souffle par la bouche.

Important :

Ajuster la position en surélevant les fesses de façon à ce que la position ne provoque pas de douleurs.

Nombre de répétitions

3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue du papillon les ailes ouvertes !

Personnes âgées : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

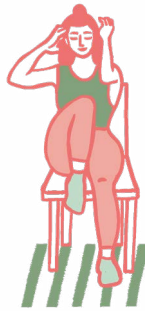
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il assure un drainage des muscles fessiers et lombaires et soulage les tensions dans les cuisses.

27 MARS

Saint Habib

Crunch assis



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise.

Mettre les mains sur le côté de la tête (pas derrière la nuque pour éviter de tirer pendant l'exercice).

Expiration à la montée, inspiration à la descente ; 1 montée + 1 descente = 1 mouvement.

Exécution

Monter les genoux pour venir toucher les coudes opposés ne pas chercher le contact genou/coude absolument si manque de souplesse, conserver une posture grande.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Essaie de toucher ton genou avec ton coude !

Personnes âgées : Diminuer l'amplitude du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les bras et les abdominaux et ainsi d'affiner la taille.

28 MARS

Saint Gontran

Près de
chez vous

Des balades
en sentiers nature !



Sur notre territoire :
L'Espace Naturel Sensible
des Dolines de Limère
à Ardon

Ardon

Cet Espace Naturel sensible de 63 hectares est ouvert à la promenade. Quatre boucles balisées, dont une labellisée pour les personnes à mobilité réduite, permettent de découvrir le site et ses paysages variés : prairies, forêt et clairières.

Des animations sont proposées ainsi que des jeux de pistes pour amuser petits et grands.

Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre, se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

29 MARS

Sainte Gwladys

Roule Ballon



Placement

À l'extérieur, se munir d'un ballon ou d'une balle.

Exécution

Debout, faire rouler le ballon ou la balle sur soi en essayant de n'oublier aucune zone du corps.

Puis-je faire rouler le ballon jusqu'à mes pieds sans plier mes jambes ?

Adaptations

Enfants : La petite bête qui monte, qui monte, qui monte... et qui descend...

Personnes âgées : Possibilité de faire le même exercice assis sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet d'assouplir son corps en s'étirant tranquillement.



Comment réaliser l'exercice ?

30 MARS

Saint Amédée

Serrer
les genoux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le dos, les jambes pliées. Poser les pieds à plat au sol et placer un petit ballon ou un coussin entre les genoux. Serrer les genoux contre l'accessoire aussi fortement que possible puis relâcher.

Exécution

Expirer en serrant le ballon. Inspirer en relâchant la pression.

Important :

Placer les pieds à plat au sol pour une bonne réalisation du mouvement.

Nombre de répétitions

3 séries de 1 minute de travail avec 1 minute de pause entre chaque série.

Adaptations

Enfants : Fais cet exercice pendant 1 minute en répétant le plus de fois possible l'exercice !

Personnes âgées : Debout, fléchir légèrement les genoux et installer le ballon. Exercer des pressions dessus pendant 1 minute. Possibilité de le faire assis sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler ses adducteurs (intérieur de la cuisse) régulièrement est un excellent moyen pour assurer une bonne flexibilité des jambes. Cela réduit les risques de blessures aux genoux.

31 MARS

Saint Benjamin

Étirement du grand pectoral



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds à largeur du bassin.
Les bras ouverts.

Exécution

Serrer les omoplates en tirant les coudes vers l'arrière. Maintenir la position.

Important :

Sentir l'étirement dans le haut de la poitrine (pectoraux).

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es le plus fort du monde !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet de travailler la mobilité scapulaire de par le rapprochement des omoplates et ainsi améliorer sa posture. Cet exercice est facilement adaptable aux différents publics que l'on rencontre.

01 AVRIL

Saint Hugues

Le Flamant aveugle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sans appui, les yeux fermés.

Exécution

Soulever un pied du sol et maintenir cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice sur l'autre pied.

Important :

Contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et s'agrandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose en train de dormir !

Personnes âgées : Ne pas faire cet exercice si vous êtes seul : le faire avec une personne à côté de soi pour plus de sécurité.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

02 AVRIL

Sainte Sandrine

Curl Biceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Placer les coudes sur les hanches, les avants bras parallèles au sol. Le tout en serrant les abdominaux.

Se munir de deux bouteilles d'eau.

Exécution

Souffler en remontant les mains aux épaules. Inspirer en descendant les avants bras parallèles au sol. Faire un angle droit avec les bras.

Important :

Attention à ne pas tendre complètement les bras lors de la descente !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Montre que tu es aussi fort que Barbidur / Hulk ! Soulève ta petite bouteille d'eau le plus doucement possible !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Si difficultés : Diminuer ou retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant pour pouvoir continuer à soulever des charges comme les courses, les enfants (ou petits-enfants !).

03

AVRIL

Saint Richard

Butterfly Stretch



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'asseoir sur le sol avec le dos droit et les jambes tendues devant soi. Plier les genoux en rapprochant les pieds autant que possible jusqu'à ce qu'ils se touchent, puis tenir les pieds avec les mains en agrippant les chevilles ou les orteils selon sa souplesse.

Exécution

Laisser les genoux s'écarter vers les côtés, en les dirigeant vers le sol. Maintenir cette position d'étirement, en respirant profondément.

Nombre de répétitions

2 répétitions, en maintenant la position pendant 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais cet étirement le plus lentement possible !

Personnes âgées : Utiliser une cale en mousse sous les fesses et sous les genoux afin de réduire la pression sur les hanches et les lombaires. Plutôt que de forcer les genoux vers le sol, ouvrir autant que votre souplesse le permet confortablement. En gardant le dos droit, s'incliner doucement vers l'avant pour ressentir l'étirement dans les adducteurs.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Le Butterfly Stretch augmente la souplesse des adducteurs, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs, en parallèle à l'amélioration de la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes, tout en réduisant le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

04 AVRIL

Saint Isidore

Le squat "chaise"



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds largeur bassin et légèrement orientés vers l'extérieur pour garder les genoux ouverts. Le dos grandit et le regard vers l'avant.

Exécution

Emmener les fesses vers l'arrière, descendre au niveau des genoux et ne pas bouger. Penser à conserver un dos droit.

Important :

Le genou ne doit pas dépasser la pointe de pied. Lorsque vous êtes en haut, les genoux sont légèrement relâchés, sans tension.

Nombre de répétitions

Tenir la position entre 10 et 20 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la chaise pendant 30 secondes !

Personnes âgées : S'asseoir au bord d'une chaise, les pieds à largeur des épaules. Se lever de la chaise et rester statique 5 à 8 secondes.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

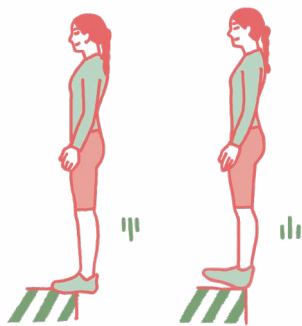
Il permet de raffermir les cuisses et les fessiers, limitant par la suite les risques de blessures.

Avoir de la force dans les cuisses permet de monter les escaliers plus facilement et de pouvoir patienter debout plus longtemps.

05 AVRIL

Sainte Irène

Étirement des mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds à la largeur bassin, avec les orteils légèrement orientés vers l'extérieur. Les genoux ne sont pas tendus, le dos est droit et les abdominaux serrés.

Exécution

Souffler en posant votre talon au sol, pointe de pieds vers le haut. Et inspirer en posant le pied au sol.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais la bascule arrière avec les deux pieds !

Personnes âgées : Même exercice en position assise sur une chaise.

Si difficultés : Diminuer les répétitions.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il étire les muscles qui nous permettent d'absorber les chocs de l'impact lors de la marche et de la course. Cet exercice renforce aussi les muscles qui stabilisent la cheville et permet également de limiter les risques de se fouler la cheville (pas mal non ?).

06 AVRIL

Saint Célestin

Bouger chez vous, c'est bon pour la santé !



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes.

Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Commencer vos journées par une marche de 10 minutes, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit déjeuner .

Numéro 2

Prendre l'air 5 minutes en télétravail ou au bureau ? C'est bon pour le corps et le moral !

Numéro 3

S'étirer plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou : assis c'est bien, debout c'est encore mieux !

Numéro 4

Penser à se lever toutes les 30 minutes : aligner 14 stylos sur le bureau ou la table le matin, en ranger un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir, c'est gagné !

Quels sont les bénéfices ?

Limiter son temps passé assis est aussi important que de faire de l'activité physique. Se déplacer à vélo, marcher, faire des pauses actives au travail, des exercices physiques, bricoler, jardiner... C'est essentiel pour garder la forme !

MANGER BOUGER



07 AVRIL

Saint Jean Baptiste
de la Salle

Le rowing en alternance



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en serrant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum. Les bras sont dirigés vers le sol avec ou sans bouteille d'eau dans chaque main.

Exécution

En inspirant, tirer les coudes l'un après l'autre le long des côtes. En expirant, descendre les bras l'un après l'autre.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération.

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions.

Entre chaque série faire une pause d'une minute.

Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un skieur ! Avec un adulte derrière toi, touche ses mains avec tes coudes.

Personnes âgées : Réaliser les mouvements en position assise. Il est important de ne pas incliner son buste.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de l'épaule et du coude.

08 AVRIL

Sainte Julie

*Touche chevilles
assis*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer assis sur le bout de la chaise.

Exécution

Inspirer en contractant le périnée / ventre (ne pas lâcher pendant l'exécution du mouvement), venir toucher le bas du pied avant de la chaise.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements par côtés.

Adaptations

Enfants : Imiter le balancier de l'horloge en touchant tes chevilles avec tes mains : tu peux dire « DING » d'un côté et « DONG » de l'autre côté !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

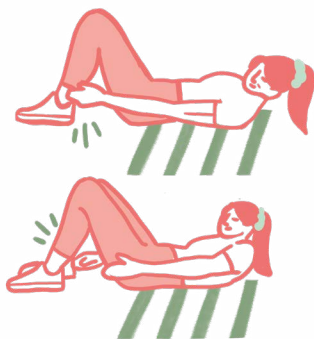
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les abdominaux et l'affinement de la taille.

09 AVRIL

Saint Goutier

Flexion latérale oblique couché



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé, jambes fléchies pieds parallèles.

Exécution

Venir toucher sur le côté, l'extérieur de la cheville avec sa main. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes, revenir à la position initiale et répéter l'opération de l'autre côté.

Important :

Penser à la respiration durant le mouvement : inspirer et expirer. Plus on lève le bras, plus on sentira l'étirement sur nos obliques.

Nombre de répétitions

4 séries en alternant pendant 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu te balances de gauche à droite comme une horloge !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis.

Si difficultés : Aller moins loin dans le mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Les muscles obliques font partie du noyau de la stabilité du corps.

L'exercice permet donc d'étirer et maintenir les muscles obliques et contribue à renforcer le bassin et à prévenir les douleurs dorsales.

Exercer les muscles obliques et les nourrir correctement est essentiel pour améliorer l'équilibre et la stabilité.

10 AVRIL

Saint Fulbert

Entre
deux arbres



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En extérieur près de chez soi : en forêt, près du canal, dans un parc ou dans son jardin !

Exécution

Faire des allers retours en marchant rapidement entre deux arbres par exemple, pendant 2 minutes. Compter le nombre d'allers/retours.

Refaire 2 fois l'exercice en essayant d'augmenter le nombre d'allers/retours à chaque fois.

Important :

Trouver un espace plat et sans embûche (pas de racine, trous etc...).

Nombre de répétitions

3 fois 2 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque série.

Adaptations

Enfants : Tu peux le faire en courant ! Qui dans la famille fera le plus grand nombre d'allers retours ?

Personnes âgées : Possibilité de le faire dans un couloir.

Adapter la vitesse de marche à sa capacité.

Si difficultés : Diminuer la vitesse de marche et/ou augmenter le temps de récupération.

11 AVRIL

Saint Stanislas

Moulin



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, les pieds à largeur du bassin et les bras lâchés sur les côtés.

Exécution

Étendre les bras en croix sur les côtés et venir faire des petites rotations (des petits ronds) vers l'arrière avec les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Dessine avec tes bras un maximum de petits ronds !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de renforcer les épaules.

12 AVRIL

Saint Jules

Étirements des quadriceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, dos droit.

Exécution

Prendre appui sur une chaise. Plier le genou et agripper la cheville, tirer vers les fessiers jusqu'à sentir un étirement dans la cuisse.

Nombre de répétitions

Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Fais la statue en équilibre !

Personnes âgées : Possibilité d'accrocher un élastique ou une serviette à la cheville.

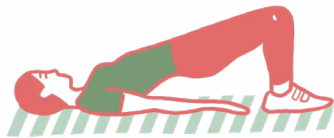
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il sollicite la souplesse du muscle et limite les risques de douleur et blessure.

13 AVRIL

Sainte-Ida

Le pont



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le dos, les chevilles en dessous des genoux et les bras le long du corps. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Relever le bassin en contractant les fesses. À chaque fin de montée, retrouver l'alignement genou-hanche-épaule.

Important :

Attention à ne pas trop remonter le fessier et à bien dérouler le dos doucement.

Rapprocher les pieds du fessier pour que l'exercice soit plus aisé.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais le pont levés !

Les épaules sur le canapé / bord du lit, les pieds et les fesses au sol ; tu dois lever les fesses en gardant les pieds au sol pour faire un pont pour que tes voitures / doudous puissent passer !

Personnes âgées : À réaliser sur le lit si compliqué d'aller au sol ou sur le bord d'un canapé.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il limite les douleurs lombaires et fait partie des meilleurs exercices pour muscler son fessier !

14 AVRIL

Sainte Maxime

*Éirement
adducteurs
et ischio jambiers*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. Une jambe tendue vers l'avant et une jambe fléchie pour que les deux cuisses fassent un angle droit.

Exécution

Se pencher en avant pour attraper le bout de son pied avec les 2 mains. Tenir 15 secondes, puis relâcher.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 2 à 3 fois de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Défi : Qui tiendra le plus longtemps possible dans cette position ?

Personnes âgées : Possibilité de s'aider d'un élastique ou d'une serviette pour attraper le pied.

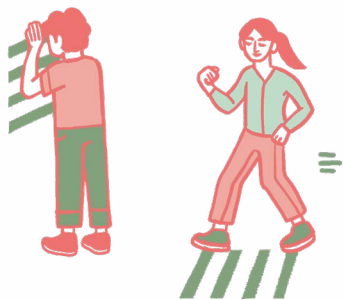
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet étirement va permettre à vos muscles de se détendre. Il permet également de travailler votre souplesse, ce qui limitera certaines tensions.

15 AVRIL

Saint Paterne

1, 2, 3,
Feuille !



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Une personne se place face à un mur.

Les autres vont se placer sur la ligne de départ (distance entre le départ et l'arrivée à déterminer en fonction de l'espace, du temps, des joueurs et joueuses...).

Exécution

La personne face au mur tape trois fois le mur en comptant « 1, 2, 3 », quand elle se retourne, elle dit « Feuille ! ».

Durant ce temps, les joueurs et joueuses doivent s'approcher du mur mais quand la personne se retourne, tout le monde doit être totalement immobile ! Sinon, retour à la case départ !

Important :

Le but est de réussir à toucher le mur sans que la personne qui y est ne les voit. La personne qui atteint en premier le mur, remplace celle au mur pour entamer une nouvelle partie.

Adaptations

Enfants : Si c'est trop facile pour toi, essaie à cloche pied !

Personnes âgées : La personne au mur peut être assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de canaliser l'attention et l'énergie. En s'immobilisant, tous les muscles de la posture sont sollicités.

16 AVRIL

Saint Benoît-Joseph

Boxe uppercut



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, jambes à hauteur du bassin, les bras lâchés sur les côtés.

Exécution

Mettre les bras devant le visage poings fermés, pouce à l'extérieur.

Étendre le bras en partant du bas vers le haut, comme un coup de poing en remontant. Puis revenir main au visage. Garder une contraction des abdominaux.

Important :

Ne pas tendre complètement le bras pour éviter une hyper extension du coude, laisser un léger pli.

Nombre de répétitions

Travailler en fractionné : 30 secondes d'exercice suivi de 30 secondes de repos : faire 3 séries de 3 à 5 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque.

Adaptations

Enfants : C'est parti pour le combat de boxe avec un ballon de baudruche qu'il faut jeter en l'air !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

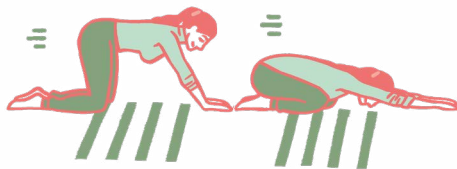
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice de boxe fait travailler la coordination et si les séries sont bien enchaînées, il travaille le cardio respiratoire !

17 AVRIL

Saint Anicet

Étirements du chat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, assis sur les genoux. Les bras tendus devant soi.

Exécution

En expirant, se pencher vers l'avant et tendre les bras vers le sol. Chercher à s'étirer le plus loin possible de ses genoux. Se relever doucement en inspirant.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat qui s'étire de tout son long !

Personnes âgées : Possibilité de faire le mouvement assis, contre un mur.

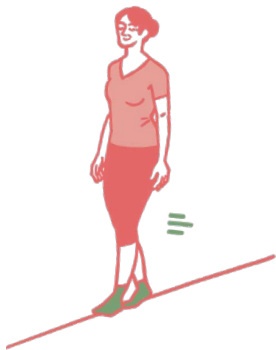
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse, limite les risques de blessures et de douleurs.

18 AVRIL

Saint Parfait

Le tandem



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne matérialisée au sol : avec un bâton, tracer une ligne à la craie...

Exécution

Marcher en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied en fermant les yeux.

Le pied ne doit pas sortir de la ligne.

Important :

Se redresser en ayant le dos bien droit.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en marchant sur un tronç d'arbre. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Laisser un espace entre chaque pas.

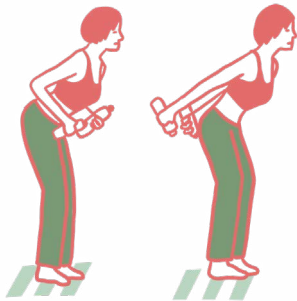
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

19 AVRIL

Sainte Emma

Extension triceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds parallèles, genoux légèrement fléchis. Buste légèrement en avant. La tête reste dans le prolongement du dos (ne pas regarder le ciel) le tout en serrant les abdominaux. Dans les deux mains, tenir deux bouteilles d'eau. Tirer les coudes vers l'arrière : c'est la position de départ.

Exécution

Tendre les deux bras vers l'arrière en même temps dans le prolongement des coudes.

Important :

Ne pas tendre complètement le bras. Attention à ce que le mouvement parte du coude et non de l'épaule.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Mets-toi dos à un mur et touche le 10 fois un bras après l'autre.

Personnes âgées : Depuis la position assise, se servir de la force des bras pour passer en position debout ! (Moins de tension sur les poignets).

Si difficultés : Sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Dans un premier temps, cela va permettre de raffermir les triceps (cette fameuse pâte à modeler, ou escalope) mais c'est un muscle très utile lorsqu'il s'agit notamment de se redresser après une chute, de relever du canapé, de hisser pour s'asseoir sur les murets en bords de mer, les tabourets hauts, etc... grâce à cet exercice, celui ou celle qui sort de la piscine sur le rebord sans peine, ce sera vous !

20 AVRIL

Sainte-Odette

Étirement des fessiers sol



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur le sol, les jambes sont tendues vers l'avant.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine, le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée. Attraper le genou avec le bras opposé.

Important :

Grandissez-vous !

Nombre de répétitions

Maintenir la position 20 à 40 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Tiens le plus longtemps possible dans cette position !

Personnes âgées : Sur une chaise en croisant une jambe sur l'autre.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

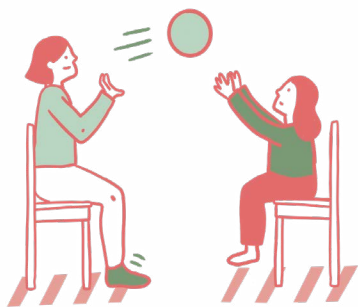
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet un étirement des fessiers, en variant la pression du bras sur le genou, on peut étirer différentes zones du muscle.

21 AVRIL

Saint Anselme

Échange
de balle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Par deux, face à face en position assise avec un ballon ou un objet non dangereux (peluche, coussin).

Exécution

Réaliser des passes en cloche avec les deux mains, en veillant à bien fléchir les deux bras à chaque réception.

Important :

Ne pas tendre complètement les coudes.

Nombre de répétitions

Faire 10 passes sans que le ballon ne tombe.

Pour plus de rythme : Ne pas envoyer le ballon directement dans les mains de la personne, mais légèrement sur le côté.

Adaptations

Enfants : Celui qui bouge de sa chaise a perdu !

Personnes âgées : Si seul, faire l'exercice le long d'un mur.

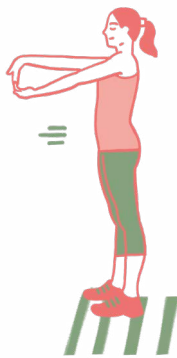
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il travaille à la fois la mobilité articulaire et le renforcement musculaire, reprenant un geste du quotidien (par exemple : ranger ses courses en hauteur).

22 AVRIL

Saint Alexandre

*Détente des
avant-bras*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout. La paume des mains face au ciel.

Exécution

Venir poser les doigts de la main gauche sur les doigts de la main droite. Pousser le poignet vers l'avant jusqu'à tendre le bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Tu es un contorsionniste : essaie de retourner ta main !

Difficultés : Possibilité de faire l'exercice assis.

Adaptation : si seul, faire l'exercice le long d'un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une détente au niveau des avant-bras.

23 AVRIL

Saint Georges

Près de
chez vous

Des randonnées
pédestres accessibles !



Sur notre territoire :

*La balade de Bataclan
à Saint-Père-sur-Loire*

Saint-Père-sur-Loire

Balade de 5,5 kilomètres que vous parcourrez en 1h35. Le départ et le parking sont au bout de la rue du vieux bourg. Vous découvrirez l'ancien port et le hameau des mariniers de Loire, ainsi qu'un site classé sur la rive droite de la Loire qui accueille une biodiversité remarquable.

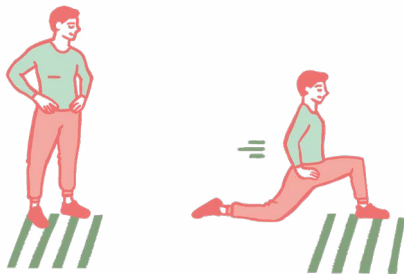
Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre, se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

24 AVRIL

Saint Fidèle

*Le chevalier
servant*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, position de chevalier servant, une jambe devant fléchie en angle droit, l'autre le genou au sol le plus en arrière possible (sans douleur).

Exécution

Inspirer en basculant vers l'avant le bassin et en tirant les épaules vers l'arrière.

Si possible, lever les bras vers le ciel.

Expirer en inclinant le buste sur le côté où le genou est devant.

Garder les épaules basses et les hanches de face.

Important :

Le genou de la jambe de devant doit rester juste au-dessus de la cheville.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 descentes / remon-tées.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier, prêt à être sacré par le roi !

Personnes âgées : S'aider d'une chaise ou d'un mur en réalisant l'exercice debout.

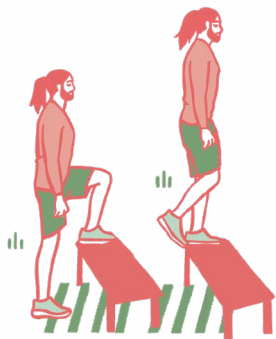
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est très important pour garder la mobilité de la hanche.

25 AVRIL

Saint Marc

Step-ups



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout devant un step ou une marche.

Exécution

Monter sur un banc en plaçant le pied droit dessus, puis pousser avec le pied droit pour monter complètement sur le banc. Descendre de manière contrôlée en redescendant le pied droit au sol. S'auto-grandir avec la sangle abdominale serrée. Répéter avec le pied gauche.

Important :

Bien choisir une surface stable !

Nombre de répétitions

10 répétitions de chaque jambe (possible d'alterner) ; ne pas hésiter à varier la hauteur du step, du banc.

Adaptations

Enfants : Pour être plus fort que tes parents, utilise une marche encore plus haute !

Personnes âgées : Utiliser une petite hauteur de marche / step. S'appuyer contre un mur.

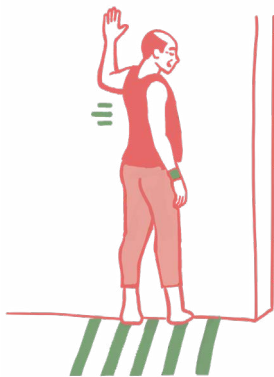
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il renforce les quadriceps et les fessiers et améliore la coordination et l'équilibre.

26 AVRIL

Sainte Alida

Étirement du grand pectoral



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout face à un mur. Poser l'avant bras contre le mur coude à hauteur d'épaule et bras plié à 90°.

Exécution

Tourner les épaules et le bassin du côté opposé. La tête suit le mouvement et reste dans le prolongement du dos (garder la tête droite tout en accompagnant le mouvement du regard).

Important :

Respirer profondément, à chaque expiration accentuer petit à petit l'amplitude de la rotation des épaules et du bassin.

Les omoplates doivent se toucher.

Bien orienter le regard dans la rotation opposée.

Nombre de répétitions

30 secondes par bras.

2 répétitions alternées par bras.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es devant un mur et que tu regardes par-dessus ton épaule.

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet de travailler la mobilité scapulaire de par le rapprochement des omoplates et ainsi améliorer sa posture.

27 AVRIL

Sainte Zita

*Talons
fesses*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, le dos bien droit.

Exécution

Monter les talons en direction des fesses l'un après l'autre ; ne pas sauter afin d'éviter les chocs et toucher les talons avec les mains du côté opposé.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Compte jusqu'à 10 en touchant tes fesses avec tes talons le plus vite possible !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

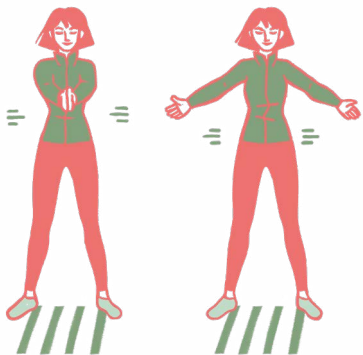
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler le cardio, la coordination et la respiration.

28 AVRIL

Sainte Valérie

Câlin



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, se placer jambes largeur du bassin, bras tendus devant soi mains qui se touchent (paumes à l'intérieur).

Exécution

Venir ouvrir les bras en prenant une grand inspiration par le nez. S'arrêter quand les yeux ne les voient plus puis revenir en face expiration par la bouche. S'auto grandir, serrer la sangle abdominale.

Nombre de répétitions

5 secondes ouverture, 5 secondes fermeture (= 1 mouvement) ; 2 à 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu t'apprêtes à faire un gros câlin !

Personnes âgées : Possibilité de se tenir assis.

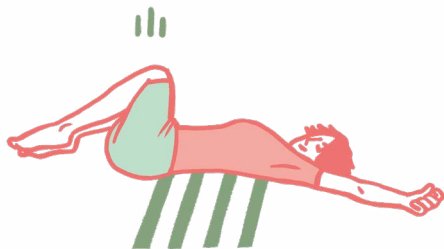
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les bras et les épaules.

29 AVRIL

Sainte Catherine

Étirement des lombaires



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le dos, les genoux repliés et serrés l'un contre l'autre, les bras en croix.

Exécution

Incliner les genoux d'un côté et tourner la tête du côté opposé. Rester dans cette position pendant 30 secondes. Faire le mouvement de l'autre côté.

Important :

Faire attention à exécuter l'exercice lentement pour ne pas créer de traumatisme dorsal.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es au ralenti ! Sois le plus lennnnnnt... possible !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

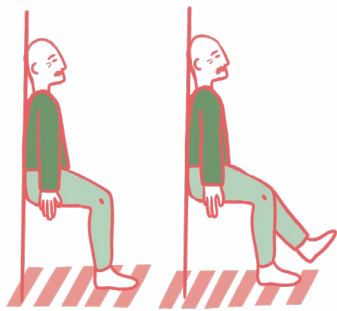
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice soulagera les douleurs lombaires chroniques.

30 AVRIL

Saint Robert

La chaise



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Le dos plaqué contre un mur et les bras le long du corps. Placer les pieds à largeur du bassin sous les genoux. L'objectif est d'avoir les cuisses parallèles au sol. Pour ne pas compenser, garder les bras le long du corps et le dos contre le mur.

Exécution

Inspirer et souffler lentement. Décoller un pied du sol, l'un après l'autre. Rester statique.

Important :

Les pieds doivent se situer soit devant les genoux (plus dur) soit juste en dessous. Si les pieds sont situés derrière les genoux, une tension risque de se créer sur les genoux !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : qui tiendra le plus longtemps possible ?

Personnes âgées : Mettre les fesses juste au-dessus d'un canapé ou d'un lit en position de squat (on ne tombera pas plus bas !) Essayer de tenir aussi longtemps que possible avec les fesses juste au-dessus du canapé/lit !

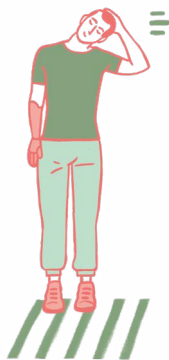
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il renforce la partie inférieure du corps, facilite le passage de la station assise à la station debout. Il réduit les risques de blessures aux cuisses et augmente l'endurance de vos jambes.

01 MAI

Fête du travail

Étirement des trapèzes supérieurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, le dos bien droit et les épaules relâchées.

Exécution

Pencher la tête côté droit sans relever l'épaule droite pour ressentir l'étirement du trapèze gauche le long du cou. Répéter le mouvement du côté gauche, puis tête en bas, et tête en haut en revenant au centre entre chaque mouvement.

Important :

Solliciter quotidiennement et activer ses muscles au moyen d'étirements réguliers permettent de limiter les risques de douleurs, qui sont notamment dus à la sédentarité.

Nombre de répétitions

Tenir la position 20 à 30 secondes sans forcer. Il est recommandé de répéter cela environ 2 à 3 fois.

Adaptations

Enfants : Fais comme si ta tête était très lourde et difficile à bouger. Ne sois pas trop brusque !

Personnes âgées : Il est préférable de rester dans une amplitude de mouvement confortable, jusqu'à ressentir un léger étirement.

Si difficultés : En cas de douleurs chroniques et/ou articulaires, il vaut mieux éviter de pousser l'étirement pour ne pas risquer la blessure et rester dans une zone d'étirement plus confortable.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est bénéfique car il permet de soulager des douleurs dans les trapèzes dues aux mauvaises positions sur une chaise de manière prolongée et de diminuer les douleurs. La sédentarité est également un facteur qui peut accroître des douleurs au niveau du cou, ainsi, s'étirer régulièrement permet de soulager cette douleur.

02 MAI

Saint Boris

Le chat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Délimiter une zone de jeu et se munir d'un foulard !

Exécution

La personne qui porte le foulard doit toucher une autre personne pour lui donner son foulard.

La personne touchée doit accepter l'objet, et le redonner le plus rapidement possible à une autre en la touchant à son tour.

Important :

On doit être essoufflé mais pouvoir encore parler.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Adaptations

Enfants : Le chat doit attraper une souris et lui donner l'objet choisi : ce sera alors elle le chat !

Arriveras-tu à rester une souris tout au long du jeu ?

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique grâce aux accélérations.

03 MAI

Saint Philippe-Jacques

Près de
chez vous

Des balades à vélo
accessibles !



Sur notre territoire :

*Base de loisirs de l'étang
de la Vallée*

Combreux

Accessible à tous et à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique, le vélo est idéal pour reprendre une activité physique. Rien de tel qu'une petite balade près de chez soi pour s'oxygéner et déconnecter du quotidien.

Deux circuits sont proposés autour de l'étang de la vallée l'un de 14 kilomètres d'une durée d'1h15, l'autre de 8 kilomètres d'une durée de 45 minutes. Le départ se fait au camping. Découverte d'arbres sculptés dans la forêt et beau panorama au belvédère des caillettes.

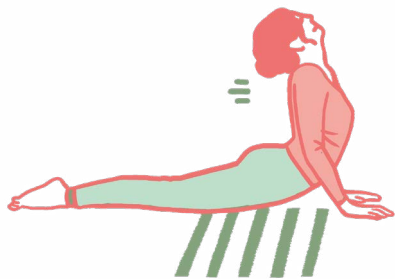
Quels sont les bénéfices ?

Outre le fait de travailler son équilibre, le vélo améliore l'endurance. Cette activité permet aussi de se muscler – en particulier au niveau des jambes – et elle est particulièrement recommandée pour les personnes en surpoids, car elle est sans impact pour les articulations.

04 MAI

Saint Sylvain

Le cobra



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer allonger sur le ventre, jambes tendues, les mains sous les épaules face au sol.

Pousser avec les bras et les mains pour redresser le buste à la verticale.

Garder la nuque longue, dans l'alignement du corps, regard vers l'avant.

Laisser le bassin s'ancrer dans le sol et vers l'avant.

Exécution

Redresser le buste tout en inspirant doucement, sentir la colonne s'arquer et les omoplates se resserrer.

Important :

Bien solliciter les abdominaux et non les lombaires et les muscles du dos.

Nombre de répétitions

2 à 4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux former la lettre C avec ton dos !

Personnes âgées : Debout, ou assis sur une chaise, tendre les deux bras vers le haut. Puis se pencher légèrement en arrière pour sentir un étirement au niveau des abdominaux.

Si difficultés : Ne pas tendre complètement les bras, garder une légère flexion.

Se positionner sur les avants-bras.

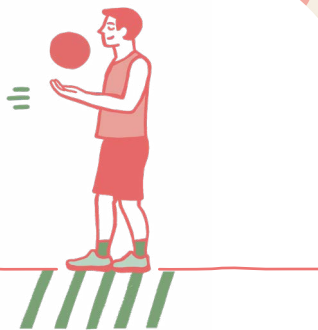
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'alléger les tensions au niveau des muscles dorsaux et des abdominaux, ainsi qu'un meilleur fonctionnement des reins, des intestins et des poumons.

05 MAI

Sainte Judith

Le Tandem
avec lancer



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne matérialisée au sol (joint de carrelage, lame de parquet), ou tracée à la craie.

Matériel : Balle, ballon ou coussin.

Exécution

Marcher en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied, tout en lançant et rattrapant un objet (balle, ballon, coussin...).

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Augmenter le nombre de lancer à chaque nouvelle ligne.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en avançant sur un tronc d'arbre et jette ta peluche en l'air. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Effectuer l'exercice sans objet simplement en mimant le geste.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

06 MAI

Sainte Prudence

Dips



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Les ongles orientés vers les fesses, le mouvement commence de la position haute. Attention à ne pas se servir de la force des jambes pour remonter. Imaginer que les jambes sont en bois et que seuls les bras permettent de revenir. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Inspirer en descendant en pliant les bras. Rester statique.

Important :

Ne pas tendre complètement les coudes : le poids d'un corps entier sur une petite articulation en tension n'est pas l'idéal !

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais la statue le plus longtemps possible !

Personnes âgées : Depuis la position assise, se servir de la force des bras pour passer en position debout ! (Moins de tension sur les poignets) Sinon, se placer dos au mur, les avant-bras bien en contact avec le mur et pousser avec les mains pour décoller les coudes !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Dans un premier temps, cela va permettre de raffermir cette fameuse pâte à modeler. C'est un muscle très utile lorsqu'il s'agit notamment de se redresser après une chute, se relever du canapé, se hisser pour s'asseoir sur les murets en bords de mer, les tabourets hauts, etc... grâce à cet exercice, celui ou celle qui sort de la piscine sur le rebord sans peine, ce sera vous !

07 MAI

Sainte Gisèle

Étirements
abducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, en position assise, avec une jambe pliée au sol, relever l'autre jambe. La fléchir et la passer de l'autre côté de la jambe pliée.

Exécution

Prendre la jambe pliée et la tirer vers l'intérieur. Maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Réaliser les mouvements sur une chaise.

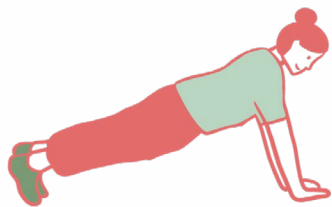
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et douleurs.

08 MAI

Armistice 1945

Gainage
planche



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À quatre pattes sur les mains (sous les épaules) et sur les pointes de pieds. La tête le dos et le bassin sont alignés.

Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Maintenir la position tout en effectuant des cycles de respiration (inspirer et expirer en 2 temps).

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés et la tête regarde les ongles.

Nombre de répétitions

Réaliser l'exercice en essayant de maintenir la position (sans cambrer) le plus longtemps possible. Refaire 2 fois l'exercice en tenant la position 5 secondes de plus à chaque fois.

Entre chaque série prendre 1 minute de pause.

Adaptations

Enfants : Tu peux réaliser le mouvement sur les genoux si c'est trop difficile. Qui restera le plus longtemps dans cette position ?

Personnes âgées : Réaliser le mouvement les mains au mur ou sur une table.

Si difficultés : Réaliser le mouvement sur les coudes, sur les genoux.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant de pratiquer quotidiennement cet exercice car il renforce les muscles stabilisateurs du corps et donc améliore la posture. De plus être gainé est fondamental dans chaque mouvement quotidien.

09 MAI

Saint Pacôme

Étirement des ischio-jambiers debout jambe tendue



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Être debout avec une jambe légèrement fléchie et une jambe tendue vers l'avant.

Exécution

Ramener vers soi la pointe du pied de la jambe tendue. Le haut du corps est gainé, les mains positionnées sur les hanches et la nuque dans l'alignement de la colonne.

Basculer le buste en avant tout en gardant la jambe tendue.

Relâcher doucement l'étirement une fois terminé.

Important :

Le pied de la jambe fléchie reste plaqué au sol. Votre dos ne doit pas se courber.

Nombre de répétitions

10 à 20 secondes d'étirement à répéter 2 à 3 fois par jambes.

Adaptations

Enfants : Essaye de toucher les pointes de tes pieds avec tes mains !

Personnes âgées : Se tenir à une chaise ou à un mur. Possibilité de faire le même étirement en utilisant un objet pour surélever la jambe.

Si difficultés : Se tenir à un mur, utiliser les variantes (jambe tendue si douleurs au genou).

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice ne nécessite pas de matériel, il peut donc être fait partout. S'étirer les ischio-jambiers permet de limiter les douleurs lombaires et d'augmenter sa mobilité de bassin.

10 MAI

Sainte Solange

*Pour un mode de
vie plus équilibré*



Commencez par :

Augmenter

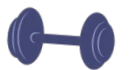
- Les fruits et les légumes
- **Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...**
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées...
- **Le fait maison**
- L'activité physique

Aller vers

- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets
- **Les poissons gras et maigres en alternance**
- L'huile de colza, de noix, d'olive
- **Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée**
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- **Les aliments bio**

Réduire

- L'alcool
- **Les produits sucrés et les boissons sucrées**
- Les produits salés
- **La charcuterie**
- La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
- **Les produits avec un nutri-score D et E**
- Le temps passé assis



MANGER BOUGER

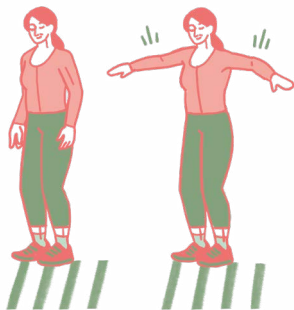


PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

11 MAI

Sainte Estelle

Élévations latérales



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout les bras le long du corps, coudes et les genoux légèrement fléchis. Lever les bras sur les côtés (attention à amener tout de même les bras légèrement vers l'avant). Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux t'envoler comme un oiseau !

Personnes âgées : Essayer de réaliser un mouvement de balancier d'ouverture et de fermeture avec les bras en augmentant l'amplitude progressivement.

Si difficultés : Fléchir plus les coudes. Ne pas aller au bout du mouvement.

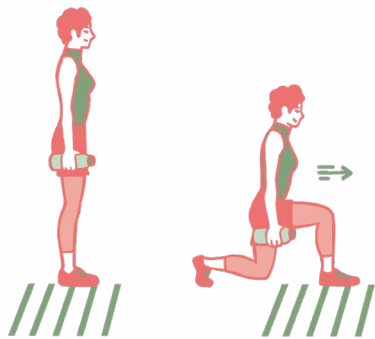
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

12 MAI

Saint Achille

Fentes avant
avec charge



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, une bouteille d'eau dans chaque main. Les pieds à largeur des épaules, effectuer un pas vers l'avant avec une jambe. Le pied derrière est sur les bouts des orteils, celui de devant est bien en appui à plat sur le sol.

Exécution

Descendre pour atteindre un angle à 90°, les abdominaux sont contractés et le dos est droit pendant la durée du mouvement. Remonter en poussant la jambe avant. Le genou de la jambe arrière ne doit pas toucher le sol.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 5 répétitions de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier !

Personnes âgées : S'aider d'une chaise, d'une table ou d'un mur.

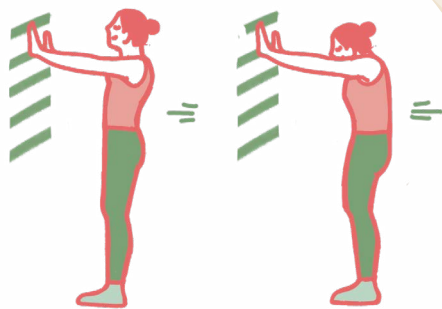
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler tous les muscles du bas du corps développe la musculature, favorise la perte de calories et l'équilibre.

13 MAI

Sainte Rolande

Le chat dos rond
- dos creux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout les mains contre le mur placées au niveau des épaules. Pieds à largeur des hanches. Le regard est dirigé vers le mur.

Exécution

Alterner la position dos creux en regardant le mur - dos rond en regardant son ventre. Dérouler la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. Placer la respiration sur le mouvement.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

10 fois le mouvement en prenant bien son temps sur le rythme de la respiration.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat énervé !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis sur une chaise

Si difficultés : Ne pas aller au bout du mouvement.

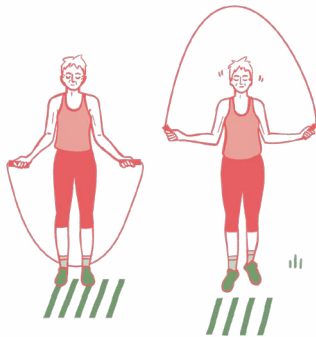
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.

14 MAI

Saint Matthias

Corde à sauter



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En extérieur, lever un pied puis l'autre (afin d'éviter les sauts et rebonds). Les poignets sont placés plus larges que les épaules, la corde est derrière les talons. S'il n'y a pas de corde à sauter, possibilité de mimer le mouvement avec les bras.

Exécution

Faire des cercles avec la corde grâce aux mouvements de poignet. Lorsque la corde arrive aux pieds, faire un petit saut amorti en retombant sur la pointe des pieds. Alternier les pieds ou sauter à pieds joints.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Pas facile la corde à sauter ! Si tu n'y arrives pas, mime le mouvement avec tes bras pour faire plein de vent, comme un moulin !
Personnes âgées : Marcher sans sauter, en faisant les mouvements avec les bras uniquement.

Si difficultés : Favoriser le passage de la corde en marchant si le saut n'est pas possible.

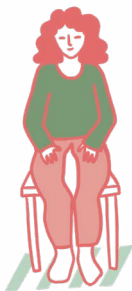
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il développe la coordination des mouvements du haut et du bas du corps.

15 MAI

Sainte Denise

*Le coquillage
assis*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, plier les jambes avec les genoux serrés en plaçant un oreiller entre les deux cuisses.

Exécution

Garder l'oreiller serré entre les cuisses en s'auto grandissant.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Je compte jusqu'à 10 sans faire tomber l'oreiller !

Personnes âgées : Diminuer les répétitions.

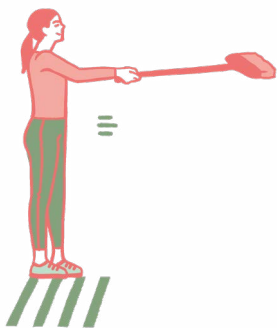
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice fait travailler la stabilité du bassin et permet de renforcer les muscles du fessier. On utilise ces muscles pour enjamber sur le côté (barrière, monter en voiture, etc...).

16 MAI

Saint Honoré

Défi du balai



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, placer les jambes à largeur du bassin.

Les bras sont lâchés le long du corps. Matériel : un balai

Exécution

Pendre le balai sur le bout du manche. Le bras tendu venir lever le balai et tenir le plus longtemps possible.

Important :

Garder le dos bien droit, et ne pas venir se casser le bras. Serrer la sangle abdominale et expiration profonde ; garder la posture droite (auto agrandissement).

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Qui tiendra le plus longtemps possible ?

Personnes âgées : Possibilité de prendre un objet moins lourd et/ou moins encombrant.

17 MAI

Saint Pascal

Lever de jambe cercle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'asseoir sur une chaise, les jambes fléchies au sol, le corps aligné, tête, buste, jambes, pieds. Dessiner des cercles avec le pied.

Exécution

Lever la jambe fléchie en dessinant des cercles plus ou moins grands vers le haut avec une légère flexion du genou et redescendre la jambe, garder les abdominaux contractés. Le mouvement ne doit pas être exécuté trop rapidement, les orteils doivent être orientés vers le sol.

Important :

Attention de bien garder son bassin dans l'alignement du corps.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions
Alterner les deux côtés.

Adaptations

Enfants : Défi : Fais 5 grands cercles en 10 secondes !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer les fessiers qui sont rarement sollicités dans la vie de tous les jours et qui ont tendance à se relâcher. C'est la fameuse « culotte de cheval » !

Renforcer le moyen et le petit fessier permet d'améliorer l'équilibre sur une jambe qui est nécessaire au quotidien notamment pour la marche.

18 MAI

Saint Eric

Étirement des deltoïdes antérieurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, le dos droit. Les pieds à largeur d'épaules / hanches. Venir poser le dos des mains au niveau de la taille, les coudes vers l'avant.

Exécution

Rapprocher les coudes le plus possible l'un de l'autre. Prendre de grandes inspirations lors de l'étirement.

Important :

Ne pas lever les épaules.
Ne pas contracter la nuque.

Nombre de répétitions

2 fois 20 secondes d'étirement et 10 secondes de récupération.

Adaptations

Enfants : Fais la poule !

Personnes âgées : Les bras le long du corps, ramener les épaules vers l'avant sans arrondir le dos.

Si difficultés : Mettre les paumes de mains sur la taille et non pas le dos des mains.

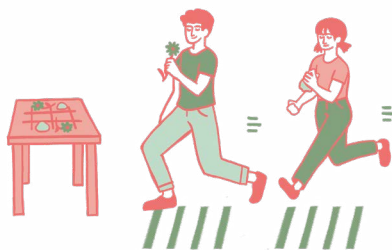
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'étirer les deltoïdes antérieurs et de gagner en souplesse au niveau des épaules.

19 MAI

Saint Yves

Le morpion de printemps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se balader dans un jardin et récupérer dans deux sacs 5 objets identiques : des pissenlits et des cailloux par exemple !

Faire une grille de morpion et la mettre sur une table accessible d'un côté de la pièce. Le groupe se place à l'opposé et forme deux équipes.

Exécution

Au top départ, un membre de chaque équipe doit rejoindre la table en courant (en extérieur), à cloche-pied (en intérieur). Chaque personne dispose un objet sur la grille et revient au point de départ. Un relais se met en place, l'équipe qui gagne est celle qui a 3 objets alignés.

Adaptation

Personnes âgées : Faire l'exercice en marchant rapidement.

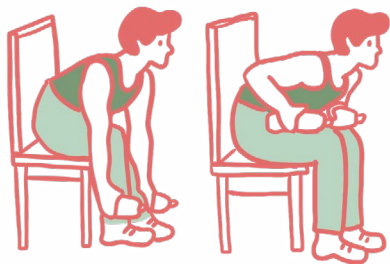
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique permise grâce aux accélérations.

20 MAI

Saint Bernardin

Rowing avec
des bouteilles
d'eau



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, incliner légèrement son buste vers l'avant en serrant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum.

Les bras sont dirigés vers le sol.

Exécution

En inspirant, tirer les coudes le long des côtes.

En expirant, descendre ses bras en position initiale.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération en serrant les omoplates (une sensation de chaleur dans l'arrière de l'épaule)

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions.

Entre chaque série prendre 90 secondes de pause.

Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Un adulte derrière toi, tu dois toucher ses mains avec tes coudes, comme un skieur !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficulté : Faire un bras après l'autre.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'obtenir un gain de force rapide de l'ensemble du dos. Renforcer son dos est crucial car dans la majorité des métiers actuels, la posture assise est la plus adoptée (télétravail, dos voûté devant son ordinateur...). Cet exercice prévient donc des maux de dos.

21 MAI

Saint Constantin

Le flamand
couché



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position allongée sur le dos avec les jambes tendues. Fléchir une jambe.

Exécution

Avec ses mains, tirer lentement le genou vers la poitrine.

Important :

Il faut ressentir l'étirement de la chaîne postérieure.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imiter le flamand rose allongé !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis sur une chaise.

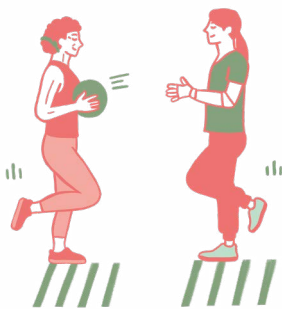
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet d'assouplir les muscles de la chaîne postérieure et améliore la mobilité de la hanche.

22 MAI

Saint Emile

Hand Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Par deux face à face (ou face à un mur), se munir d'un ballon ou d'une balle.

Exécution

Debout sur un pied, on échange dix fois la balle avec son partenaire en lui lançant la balle sur les côtés.

Puis on change de pied d'appui et on reprend les échanges.

Nombre de répétitions

3 à 5 fois l'exercice.

Adaptations

Enfants : Attention ! Je perds si je pose le pied au sol et j'ai un gage...

Personnes âgées : Diminuer le nombre d'échanges si trop difficile.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

23 MAI

Saint Didier

Élévation jambes latérales



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'allonger sur le côté droit. Soulever le buste et allonger le bras droit en dessous de la tête. Serrer les abdominaux et poser le pied gauche à plat au devant le genou droit en gardant la jambe droite tendue. Lever la jambe droite aussi haut que possible.

Exécution

Inspirer et descendre la jambe en contrôlant le mouvement, garder le pied fléchi. Souffler en montant la jambe. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Important :

Pour garder une posture sans tension, il faut impérativement garder le bras allongé et ne pas s'en servir comme support pour la tête. Le risque serait d'ajouter des tensions au niveau cervical...

Nombre de répétitions

3 séries de 1 minute de répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série, faire pareil pour l'autre côté.

Adaptations

Enfants : Mets un jouet par terre au niveau de tes jambes et passe ta jambe de l'autre côté du jouet sans le toucher ! (faire droite-gauche / droite-gauche)

personnes âgées : Même exercice assis sur une chaise ou debout.

Ajout d'un coussin sous la tête pour la surélever.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de renforcer les adducteurs.

24 MAI

Saint Donatien

Le singe



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Attraper une branche ou une barre avec le dos de la main visible, et prendre la branche ou la barre un peu plus large que les épaules, pour éviter de trop solliciter les épaules durant l'exercice.

Exécution

Suspendu à la branche, commencer bras tendus pour éviter des blessures articulaires aux coudes et aux épaules. Garder la tête droite et l'alignement tête/bassin tout le long de l'exercice. Garder les jambes serrées pour permettre de détendre la totalité de la colonne vertébrale.

Important :

Descendre du support un appui après l'autre tout en commençant à se suspendre pour éviter des séquelles articulaires. Possibilité d'utiliser des sangles de levage pour réduire la tension sur les poignets et les avant-bras.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Accroche toi à une branche et imite le singe !

Personnes âgées : Sans barre, tendre un bras à hauteur de l'épaule pour attraper un support. Emmener les fesses en arrière tout en gardant le dos droit pour créer de la tension au niveau des dorsaux. Rester dans une position qui sollicite les dorsaux sans créer de douleurs.

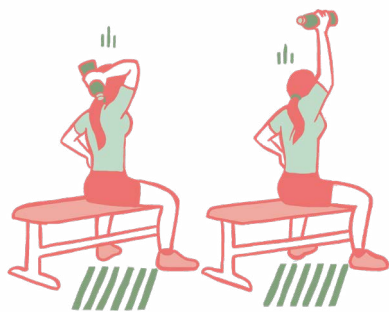
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet un étirement complet des dorsaux. De plus, il se base sur une force simple, celle de la gravité, tout en permettant un relâchement total de la colonne vertébrale et du bas du corps.

25 MAI

Sainte Sophie

Triceps avec
charge



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, se placer jambes hauteur du bassin main droite qui touche l'épaule droite. Se munir d'une bouteille d'eau.

Exécution

Avec une bouteille d'eau, monter la main au dessus de la tête puis redescendre au niveau du cou. Faire pareil avec l'autre bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions par bras.

Adaptations

Enfants : Ho hisse ! Ho hisse !
C'est toi le plus fort !

Personnes âgées : Possibilité de le faire sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de muscler les triceps.

26 MAI

Saint Bérenger

Étirement passif des mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, avec les pieds parallèles.

Exécution

Avancer le talon droit au sol, pointe de pied vers le haut en ayant la jambe bien tendue. Pencher le buste en avant pour plus d'efficacité. Maintenir la position 20 secondes.

Alterner, la position avec jambe droite et jambe gauche.

Important :

Respirer profondément, faire cet exercice lentement et progressivement.

Nombre de répétitions

3 fois pour chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Plante ton talon dans le sol !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Si difficultés : Vous pouvez venir poser les mains au mur pour vous aider.

Vous pouvez aussi vous reculer du mur si l'étirement est trop important.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de réduire les douleurs, de gagner en élasticité et en extension donc augmenter sa souplesse. Enfin, il va permettre d'éviter les blessures (élongation, déchirures) et d'améliorer la récupération en réduisant la tension musculaire.

27 MAI

Saint Augustin

Bouger chez vous, c'est bon pour la santé !



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes.

Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Laisser votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage : une bonne occasion de se lever sans y penser !

Numéro 2

Faire des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo : rien de tel pour s'aérer !

Numéro 3

Exercer quelques rotations d'épaule et du cou : ça détend le corps et l'esprit !

Quels sont les bénéfices ?

Limiter son temps passé assis est aussi important que de faire de l'activité physique. Se déplacer à vélo, marcher, faire des pauses actives au travail, des exercices physiques, bricoler, jardiner... C'est l'essentiel pour garder la forme !

MANGER BOUGER



28 MAI

Saint Germain

Mobilisation de la hanche

en ouverture et fermeture



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur le sol, les jambes sont tendues vers l'avant.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine, le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée. Attraper le genou avec le bras opposé.

Important :

Grandissez-vous !

Nombre de répétitions

Changer de jambe à chaque fois en faisant 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Sur une chaise en croisant une jambe sur l'autre en alternance.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

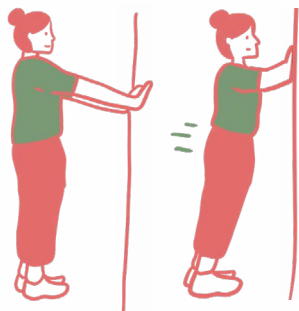
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de la hanche.

29 MAI

Saint Aymar

Pompe au mur



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Pieds à la largeur du bassin, les mains parallèles posées sur le mur à la hauteur de la poitrine. Les bras sont tendus.

Exécution

Rapprocher son visage du mur en fléchissant les bras, coudes ouverts à hauteur de la poitrine. Puis éloigner le visage en tendant les bras.

Important :

Pour un travail efficace, imaginer pousser ou tirer un buffet pour le déplacer à la fois sur la descente et sur la montée.

Nombre de répétitions

2 à 5 séries de 3 à 8 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine ton héros préféré qui agrandit le salon en poussant les murs !

Personnes âgées : Moduler sa force et son amplitude.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Ce mouvement permet de gagner de la force notamment pour déplacer vos meubles.

30 MAI

Saint Ferdinand

Adducteurs debout



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, faire un grand pas sur le côté avec le pied droit.

Exécution

Fléchir le genou droit et descendre le buste jusqu'à ce que la cuisse droite soit parallèle au sol (former un angle de 90° avec la jambe pliée). Faire la même chose avec l'autre jambe.

Important :

Les genoux ne dépassent pas la pointe du pied, s'appuyer sur sa jambe pliée et non celle tendue, dos droit, pieds parallèles, la tête regarde la jambe pliée.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le pont qui bouge d'un côté à l'autre.

Personnes âgées : Se tenir à une chaise ou à une table si besoin.

Si difficultés : Diminuer l'amplitude d'écartement.

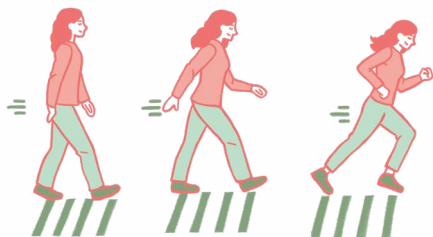
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il met en tension les adducteurs et augmente leur souplesse, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs. Il améliore la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes, tout en réduisant le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

31 MAI

Sainte Baptista

Marche à trois vitesses



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout en auto-grandissement, se déplacer en marchant, regarder loin devant soi et rentrer son ventre. Cet exercice est plus agréable en extérieur !

Exécution

Alterner 3 vitesses de marche tout en se promenant.

Marche modérée / Marche rapide / Course.

Important :

Sur un terrain plat et sans embûche.

Nombre de répétitions

Changer de vitesse autant de fois que l'on veut tout au long du parcours.

Adaptations

Enfants : Je me promène dans la forêt, attention à ne pas me faire attraper par le loup !

Pas de loup : marche modérée.

Jeune loup adulte : course.

Vieux loup : marche rapide.

Personnes âgées : Alterner 3 vitesses de marche :

Marche lente / Marche Modérée / Marche rapide.

01 JUIN

Saint Justin

Battement
arrière



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout les mains en appui sur un mur. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Monter une jambe vers l'arrière talon vers le ciel en contractant les fesses. Rester statique. Faire une jambe après l'autre.

Important :

Ne pas aller trop haut, pour éviter les maux de dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue en imaginant que tu donnes un coup de pied en arrière !

Personnes âgées : Limiter l'amplitude du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il limite les douleurs lombaires et fait partie des meilleurs exercices pour muscler son fessier !

02 JUIN

Sainte Blandine

Étirement des rhomboïdes



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, les pieds écartés à la largeur des hanches. Tendre les bras devant soi et attraper les pieds.

Exécution

Relâcher les épaules et légèrement se relever sans lâcher les pieds et garder une légère flexion au niveau des jambes. Étirer jusqu'à sentir les omoplates se séparer.

Important :

Avoir une bonne respiration.

Garder le bas du dos droit pour ne pas impacter les lombaires.

Nombre de répétitions

2 à 4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Tu veux devenir Luffy, attrape tes pieds avec tes mains, plie les jambes et essaye de rallonger tes bras !

Personnes âgées : Se pencher en avant mains jointes et essayer d'aller le plus loin possible en relâchant ses épaules.

Si difficultés : Faire l'exercice assis par terre cela permet de mieux se concentrer sur l'étirement cependant cela le rend légèrement moins efficace.

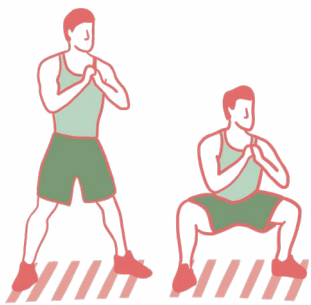
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est l'un des plus intéressants pour étirer le rhomboïde car il permet un étirement total s'il est bien effectué. Il ne nécessite que très peu d'espace et peut-être réalisé partout et n'importe quand !

03 JUIN

Saint Kévin

Squat Sumo



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Descendre les pieds plus larges que le bassin avec les pointes de pieds vers l'extérieur, le dos droit, les fesses en arrière comme si on voulait s'asseoir sur une chaise. Se relever quand le genou fait un angle droit. Prendre des poids pour intensifier (bouteille d'eau, paquet de riz...).

Exécution

Inspirer en descendant les fesses vers l'arrière.

Souffler en remontant le bassin en position initiale.

Important :

Lors de la remontée, il ne faut surtout pas tendre complètement le genou, au risque d'abîmer l'articulation (et ça fait mal !).

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais la grenouille qui s'assoit sur le canapé avec les jambes ouvertes : dès que les fesses touchent le canapé, elles remontent tout de suite !

Personnes âgées : Même chose mais avec une chaise pour s'asseoir après chaque descente.

Si difficultés : Descendre moins bas. Moins de répétitions. Utiliser une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une meilleure circulation veineuse et artérielle vers la partie inférieure du corps. Travailler vos adducteurs vous permet de réduire les risques de blessures aux genoux. Il s'agit de la transition de la position assise à la position debout, lorsque vous vous relevez. Le squat sumo permet d'avoir moins de difficulté à se lever de sa chaise en renforçant son bas du corps.

04 JUIN

Sainte Clotilde

Étirement du grand fessier



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, jambes initialement tendues.

Exécution

Fléchir une jambe et ramener le genou au niveau de la poitrine.

Important :

Respiration contrôlée, inspirer par le nez et expirer par la bouche.

Ne pas faire d'à coup (contrôler le mouvement).

Nombre de répétitions

2 séries de chaque jambe. Maintenir 20 secondes puis changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le Flamant rose.

Personnes âgées : Dès qu'une douleur se fait ressentir il faut lâcher la position le but n'étant pas de se faire mal. Faire selon ses possibilités ainsi que ses pathologies. Possibilité de faire l'exercice assis.

Si difficultés: Si l'étirement est trop intense, placer une sangle autour du genou pour étirer le fessier, elle sera l'extension des bras.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

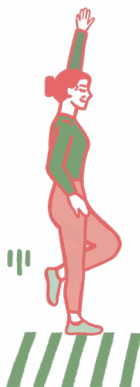
Cet exercice est intéressant puisqu'on ressent l'étirement du muscle. Le but est de ramener sa jambe la plus proche de sa poitrine.

Les fessiers sont des muscles stabilisateurs du bassin. Donc les étirer régulièrement permet d'améliorer la posture, réduit le risque de blessure et permet d'améliorer les performances physiques.

05 JUIN

Saint Igor

Le Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sans appui des mains, un pied à plat en levant le bras opposé.

Exécution

Soulever un pied du sol et se maintenir dans cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice avec l'autre pied.

Important :

Regarder loin devant soi, contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et se grandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose avec une aile vers le ciel !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

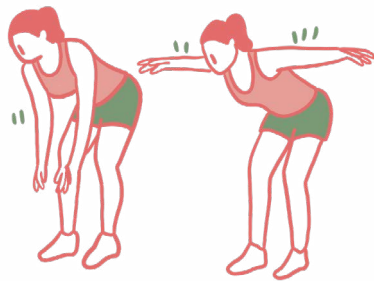
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

06 JUIN

Saint Norbert

L'Oiseau



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en serrant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum.

Les bras sont dirigés vers le sol.

Exécution

En inspirant, ouvrir les bras à hauteur des épaules parallèlement au sol. Bomber la poitrine en fin de mouvement. En expirant, descendre ses bras en position initiale.

Important :

Tout au long du mouvement les coudes sont légèrement fléchis et les bras ne montent pas plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 répétitions.

Entre chaque série prendre 90 secondes de pause.

Pour rythmer le mouvement : monter et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Mets toi à plat ventre, les bras tendus à hauteur des épaules. Fais des battements d'ailes légers avec tes bras comme la colombe avec des bras comme la colombe sans décoller la poitrine du sol.

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficultés : Faire un bras après l'autre.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de prévenir les phénomènes de cyphose (« aspect des épaules qui roulent », accentué aujourd'hui par le fait de rester devant un ordinateur) et les douleurs de dos. L'arrière d'épaule est une zone souvent délaissée bien qu'importante car elle favorise les mouvements de la vie quotidienne (mouvements de traction comme soulever des sacs de courses) et permet de développer une posture harmonieuse.

07 JUIN

Saint Gilbert

Flexion latérale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger, jambes fléchies pieds parallèles.

Exécution

Venir toucher sur le côté, l'extérieur de la cheville avec sa main. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes, revenir à la position initiale et répéter l'opération de l'autre côté.

Important :

Penser à la respiration durant le mouvement : inspirer et expirer. Plus on lève le bras, plus on sentira l'étirement sur nos obliques.

Nombre de répétitions

4 séries d'étirements en alternant pendant 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu te balances de gauche à droite comme une horloge !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis.

Si difficultés : Aller moins loin dans le mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Les muscles obliques, font partie du noyau de la stabilité du corps.

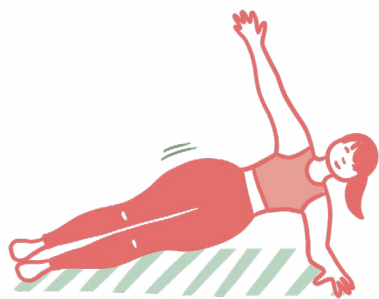
L'exercice permet donc d'étirer et maintenir les muscles obliques et contribue à renforcer le bassin et à prévenir les douleurs dorsales.

Exercer les muscles obliques et les nourrir correctement est essentiel pour améliorer l'équilibre et la stabilité.

08 JUIN

Saint Médard

Le gainage latéral



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé sur le côté, aligner le coude sous l'épaule. En appui sur les pieds, conserver l'alignement épaules-hanches-genoux-pieds. Attention à ne pas placer le bassin vers l'arrière et garder le regard droit devant.

Exécution

Maintenir la position tout en gardant une respiration régulière.

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés afin de conserver la neutralité de la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

Réaliser 3 séries de 20 à 40 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imite l'étoile de mer pendant 30 secondes !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement les mains au mur ou sur une table.

Si difficultés : Prendre quelques secondes de pause dans l'exécution du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant d'incorporer cet exercice à votre routine puisqu'en forçant les muscles posturaux, vous améliorez votre posture. La résistance à l'effort sera meilleure et tous les mouvements latéraux du buste seront facilités (remonter sa chaussette, attraper un pot d'une main sur une étagère...).



PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

09 JUIN

Sainte Diane

Étirements des quadriceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À genou au sol : Venir mettre un premier pied en avant en appui au sol avec jambe fléchie et l'autre jambe en arrière en position genou au sol. Saisir la cheville de la jambe arrière puis ramener le talon vers la fesse tout en mettant le bassin vers l'avant et le buste droit. Se munir d'une serviette.

Exécution

À l'aide d'une serviette, entourer sa cheville. Tirer sur la serviette pour rapprocher la pointe du pied vers les fesses pour étirer le plus possible.

Nombre de répétitions

Tenir plus de 30 secondes et changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Fais la statue en équilibre sur un pied et un genou.

Personnes âgées : Réaliser cet exercice sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est accessible à tous et est un exercice assez rapide et facile.

10 JUIN

Saint Landry

Près de chez vous

Des équipements
et loisirs accessibles !



Parcours santé

Le parcours de santé est un regroupement de différents équipements sportifs installés dans un cadre naturel. Son côté ludique, moderne et convivial constitue un aménagement incitant à la pratique d'activité physique. Cet équipement rassemble les habitants de tout âge autour d'une activité commune.

City Stade

Le city stade, aussi appelé terrain multisports, est un espace spécialement conçu pour la pratique des sports collectifs. Il s'agit d'un terrain de sport clôturée, situé en extérieur. Il peut être équipé de différents modules et options : cages de football, filet de tennis et de badminton, mini but, piste périphérique...



À ne pas oublier les autres équipements près de chez vous : les parcs, les pistes d'athlétisme, les skate parcs, les terrains sportifs, les gymnases, les équipements aquatiques...

Quels sont les bénéfices ?

Ces équipements sont implantés dans de nombreuses communes permettant l'accès à une pratique d'activité physique gratuite pour petits et grands. Ce sont des lieux d'échange et de convivialité !

11 JUIN

Saint Barnabé

*Le chat dos rond
- dos creux*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

A quatre pattes, les mains placées sous les épaules et les genoux sous les hanches. Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Alterner la position dos creux dos rond en déroulant la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. Placer la respiration sur le mouvement.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

Réaliser 10 fois le mouvement en prenant bien son temps sur le rythme de la respiration.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un chat qui s'étire le matin.

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis sur une chaise.

Si difficultés : Ne pas aller au bout du mouvement.

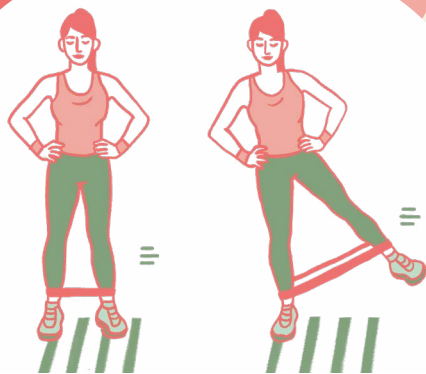
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.

12 JUIN

Saint Guy

Élévation latérale jambe



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, le dos bien droit, les pieds légèrement écartés. Si avec élastique ou poids, l'attacher aux chevilles.

Exécution

Écarter la jambe sur le côté, réaliser des battements de jambe plus ou moins grands. Pour plus de difficultés, écarter la jambe devant, derrière et sur le côté. Maintenir le dos droit.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions par jambe.

Adaptations

Enfants : Imiter les ailes du papillon avec tes jambes !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

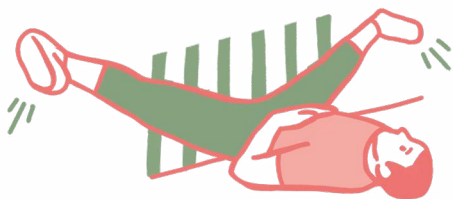
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il renforce, tonifie et fait travailler l'équilibre.

13 JUIN

Saint Antoine

Adducteurs au sol



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé au sol écarter les jambes contre un mur, jusqu'à sentir le muscle chauffer.

Exécution

Écarter les jambes et maintenir la position. Garder le dos droit.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais le grand écart allongé contre un mur !

Personnes âgées : On peut mettre un coussin sous les fesses pour plus de confort.

Si difficultés : Diminuer l'amplitude d'écartement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il met en tension les adducteurs et augmente leur souplesse, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs. Il améliore la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes. Il permet de réduire le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

14 JUIN

Sainte Elisée

Jumping Jack



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, placer les pieds au niveau de la largeur des hanches.

Exécution

Sauter en écartant les pieds latéralement et en levant les bras au dessus de la tête. Garder le corps droit ; on inspire quand on baisse les bras et on souffle quand on monte les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Je monte et je descends mes bras, comme un papillon !

Personnes âgées : Ne pas faire de saut, écarter une jambe avec élévation des bras au dessus de la tête (bras quasi tendus).

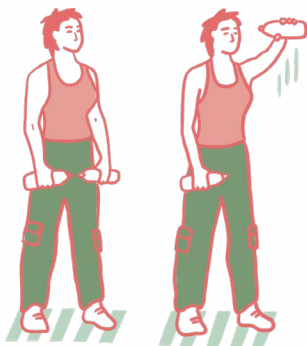
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio en favorisant la perte de calories, la coordination et l'équilibre.

15 JUIN

Sainte Germaine

Élévation frontale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les bras le long du corps, coudes et genoux légèrement fléchis. Lever les deux bras vers l'avant. Le tout en serrant les abdominaux.

Utiliser une bouteille d'eau dans chaque main en guise de charge.

Exécution

Descendre rapidement et monter lentement.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis. Ne pas monter plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Celui qui tient le plus longtemps les bras tendus devant gagne !

Personnes âgées : Sans charge, si difficile, réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'avant en arrière en augmentant l'amplitude progressivement !

Si difficultés : Sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler la mobilité au niveau de cette articulation peut permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

16 JUIN

— Saint Jean François Régis —

Étirements abducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, avec une jambe tendue au sol. Fléchir l'autre jambe et la passer de l'autre côté de la jambe tendue.

Exécution

Prendre sa jambe pliée et la tirer vers l'intérieur. Maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un pont avec ta jambe : qui tiendra le plus longtemps possible ?

Personnes âgées : Réaliser les mouvements en position assise sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il favorise la souplesse et limite les risques de blessures et douleurs.

17 JUIN

Saint Hervé

Développé
militaire



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Coudes à hauteur d'épaules, légèrement avancés par rapport à la ligne d'épaule. Les poignets au-dessus des coudes. Le tout en serrant les abdominaux. Se munir de deux bouteilles d'eau dans chaque main.

Exécution

Expirer en montant les deux bras (les coudes restent toujours légèrement fléchis) et rester statique en bas.

Important :

Attention à ne pas cambrer et ne pas tendre complètement les bras.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais le même mouvement en lien avec un mot dans une musique : à chaque fois que tu entends « le mot que tu as choisi » ne bouge plus !

Personnes âgées : Sans charges ou si la mobilité d'épaule ne le permet pas, essayer de réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'ouverture et de fermeture en augmentant l'amplitude progressivement !

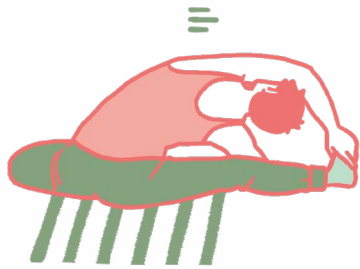
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

18 JUIN

Saint Léonce

Étirement du carré des lombes



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise les jambes écartées.

Exécution

Venir chercher son pied avec la main opposée. En passant le bras par-dessus la tête.

Jambe en légère flexion, pas en extension complète.

Important :

Garder une respiration lente et profonde.

Nombre de répétitions

Tenir 15 à 20 secondes de chaque côté. Répéter 2 fois.

Adaptations

Enfants : Tu as la souplesse d'un ninja ! Essaie de toucher ton pied en penchant le haut de ton corps sans plier les genoux !

Personnes âgées : Être assis sur une chaise et lever un bras puis s'incliner du côté opposé.

Si difficultés : Attraper le genou ou le tibia si le pied est trop loin et les jambes moins écartées si les muscles des jambes sont trop douloureux.

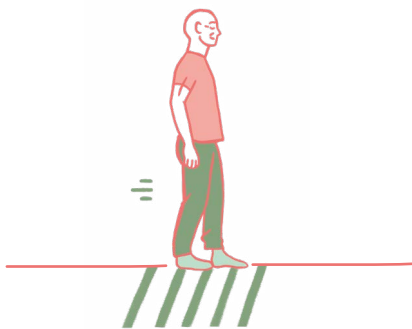
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une mobilité des jambes et l'étirement du carré des lombes.

19 JUIN

Saint Romuald

Le tandem arrière



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne de 5 mètres matérialisée au sol : joint de carrelage, lame de parquet, ou ligne tracée à la craie...

Exécution

Marcher en arrière sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied.

Le pied ne doit pas sortir de la ligne.

Important :

Se redresser et regarder loin devant soi.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 5 à 10 mètres.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en reculant sur un tronç d'arbre. Attention à ne pas tomber dans l'eau !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Laisser un espace entre chaque pas.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

20 JUIN

Saint Silvère

Mes produits
d'Été !

En manque d'idées menus et recettes ?

«La Fabrique à menus» est là pour vous aider ! Pour y accéder rendez-vous sur le site mangerbouger.fr ou scannez le QR Code



Privilégier les produits de saison comporte certains avantages comme des prix souvent plus attractifs et des qualités gustatives meilleures. Avec ces produits de printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

Légumes

Artichaut, Aubergine, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Choux, Concombre, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Lentille, Mais, Navet, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate...

Fruits

Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin...

Fromages

Abondance, Beaufort, Bleu, Brie, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol,

Emmental, Époisses, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Maroilles, Mimolette, Morbier, Munster, Reblochon, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Tomme, Vacherin Mont d'Or, Valancay...

Poissons et fruits de mer

Anchois, Calamar, Colin, Coque, Dorade, Eglefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau...

Et pour les viandes ?

Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucheries : on en trouve maintenant tout au long de l'année. Essayer de limiter la consommation de viandes rouges, choisir plutôt la viande de volaille.

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ?

Penser aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

MANGER BOUGER



21 JUIN

Saint Rodolphe

Mobilisation de la hanche



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur le sol, les jambes sont tendues vers l'avant.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine. Le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée. Attraper le genou avec le bras opposé.

Important :

S'auto-grandir !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 mouvements en changeant de jambe à chaque fois.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Sur une chaise en croisant une jambe sur l'autre en alternance.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

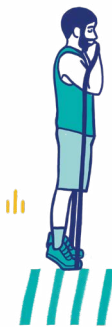
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la hanche en ouverture et fermeture latérales et permet de garder une mobilité de la hanche.

22 JUIN

Saint Alban

Renforcement
des mollets
avec élastique



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, placer un élastique ou une serviette en dessous des pointes de pieds, écartement de hanches. Saisir l'élastique à deux mains et et les mettre près des épaules. Garder le tronc droit et le regard vers l'avant tout le long du mouvement.

Exécution

Faire une extension des chevilles complètes sans bouger les mains. Expirer lors de cette étape. Revenir en position initiale en contrôlant le mouvement inverse. Penser à inspirer lors de cette étape.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu tires l'épée d'Excalibur !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

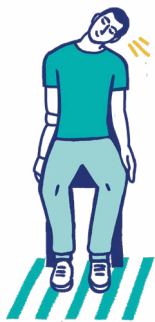
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il sert avant toute chose à renforcer et raffermir le bas du corps. La répétition de l'exercice va aussi encourager la dépense calorique et évite le stockage des graisses dans les cuisses et les fesses.

23 JUIN

Sainte Audrey

Étirement des trapèzes supérieurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis, le dos bien droit et les épaules relâchées.

Exécution

Pencher la tête côté droit sans relever l'épaule droite pour ressentir l'étirement de votre trapèze gauche le long de votre cou. Répéter le mouvement côté gauche, puis tête en bas, et tête en haut en revenant au centre entre chaque mouvement.

Important :

Solliciter quotidiennement et activer ses muscles au moyen d'étirements réguliers permettent de limiter les risques de douleurs, qui sont notamment dues à la sédentarité.

Nombre de répétitions

Tenir la position 20 à 30 secondes sans forcer. Il est recommandé de répéter cela environ 2 à 3 fois.

Adaptations

Enfants : Fais comme si ta tête était très lourde et difficile à bouger. Ne sois pas trop brusque !

Personnes âgées : Il est préférable de rester dans une amplitude de mouvement confortable, jusqu'à ressentir un léger étirement.

Si difficultés : En cas de douleurs chroniques et/ou articulaires, il vaut mieux éviter de pousser l'étirement pour ne pas risquer la blessure et rester dans une zone d'étirement plus confortable.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est bénéfique car il permet de soulager des douleurs dans les trapèzes dues aux mauvaises positions sur une chaise de manière prolongée et de diminuer les douleurs. La sédentarité est également un facteur qui peut accroître des douleurs au niveau du cou, ainsi, s'étirer régulièrement permet de soulager cette douleur.

24 JUIN

Saint Jean-Baptiste

Montée de genoux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds légèrement écartés et les mains en l'air.

Exécution

Monter les genoux l'un après l'autre avec plus ou moins d'intensité en levant les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que le sol est chaud, il faut vite lever tes pieds en montant les genoux !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio et la coordination.

25 JUIN

Saint Prosper

*Développé
couché*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger au sol, une bouteille dans chaque main, genoux fléchis. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Monter les mains au-dessus des épaules, coudes tendus, épaules dégagées des oreilles. Descendre les mains en pliant les coudes à 90° de chaque côté de la tête. Rester statique.

Important :

Garder le dos dans une cambrure naturelle : sans le plaquer au sol ni le cambrer outre mesure.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue allongée, les bras en l'air !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il peut vous aider à développer votre masse musculaire et à sculpter vos muscles plus rapidement que la plupart des exercices pour le haut du corps. Vous gagnerez en force pour vous relever après un passage au sol (chute, jeux avec les enfants, etc...).

26 JUIN

Saint Anthelme

Papillon



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer en position assise au sol, garder le dos droit, plier les jambes et coller les plantes des pieds l'une contre l'autre.

Exécution

Réaliser un abaissement des jambes. Rester statique. Penser à avoir une respiration profonde : on inspire par le nez et on souffle par la bouche.

Important :

Ajuster la position en surélevant les fesses de façon à ce que la position ne provoque pas de douleurs.

Nombre de répétitions

3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue du papillon les ailes ouvertes !

Personnes âgées : Réaliser l'exercice assis sur une chaise, les pieds au sol.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il assure un drainage des muscles fessiers et lombaires et soulage les tensions dans les cuisses.

27 JUIN

Saint Fernand

Crunch debout



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer jambes largeur du bassin. Mettre les mains sur le côté de la tête (pas derrière la nuque pour éviter de tirer pendant l'exercice).

Expiration à la montée, inspiration à la descente ; 1 montée + 1 descente = 1 mouvement

Exécution

Monter le genou pour venir toucher le coude opposé. Ne pas chercher le contact genou/ coude absolument si manque de souplesse, conserver une posture grande.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Essaie de toucher ton coude avec ton genou !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les bras et les abdominaux et ainsi d'affiner la taille.

28 JUIN

Sainte Irénée

Près de
chez vous

Des balades
en sentiers nature !



Sur notre territoire

*Parc naturel
départemental
du château
de Sully-sur-Loire*

Château de Sully-sur-Loire

Vous découvrirez le château sous un autre angle depuis son parc boisé, ceinturé des remparts. Le parcours complet de 4,9 km peut être raccourci si vous ne souhaitez pas aller jusqu'aux étangs.

Le promeneur prendra plaisir dans ce parc à flâner entre les allées de tilleuls centenaires, vestiges d'un jardin d'agrément. Parmi les autres arbres remarquables, à noter les cyprès chauves centenaires plantés le long des douves et qui viennent embellir le lieu.

Les cyprès ont pour caractéristique de perdre leurs aiguilles l'hiver et s'adaptent très bien en milieu humide d'où leur taille majestueuse.

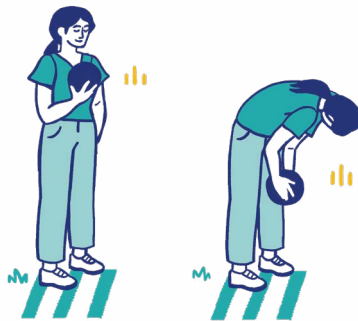
Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre, se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

29 JUIN

Saints Pierre et Paul

Roule ballon



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À l'extérieur, se munir d'un ballon ou une balle.

Exécution

Debout, faire rouler le ballon ou la balle sur soi en essayant de n'oublier aucune zone du corps.

Puis-je faire rouler le ballon jusqu'à mes pieds sans plier mes jambes ?

Adaptations

Enfants : La petite bête qui monte, qui monte, qui monte... et qui descend...

Personnes âgées : Possibilité de faire le même exercice assis sur une chaise.

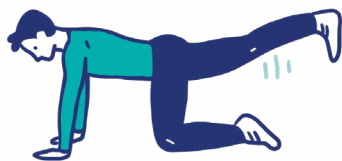
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet d'assouplir son corps en s'étirant tranquillement.

30 JUIN

Saint Martial

*Lever de jambe
au sol*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À quatre pattes au sol et en appui sur les mains. Les genoux sont juste en dessous des hanches et les mains en dessous les épaules. Aspirer par le ventre comme pour rentrer dans un jean trop petit. Tendre une jambe pour se mettre en position de départ.

Exécution

Le ventre bien rentré, souffler en montant la jambe à la hauteur du dos et inspirer en descendant la pointe du pied au sol.

Important :

Le ventre doit rester rentré, sinon le risque est de se faire mal au dos. Le fait de monter la jambe très haut ne va pas permettre d'avoir plus de résultats... seulement des maux de dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions par jambe.

Adaptations

Enfants : Imite le taureau prêt à charger : gratte le sol avec le pied !

Personnes âgées : Les deux mains contre un mur, jambes fléchies, alterner entre la jambe droite et la jambe gauche vers l'arrière.

Si difficultés : Sur les coudes si problème de poignet. Debout si problème de genoux. Diminuer les répétitions ou l'amplitude du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'améliorer la stabilité du bassin, limiter les maux de dos (si bien exécuté) et de conserver de la mobilité pour les actions debout : la marche, la course et la station debout en elle-même !

01 JUIL.

Saint Thierry

Ouvrir la cage
thoracique



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise ou un banc, prendre un manche à balai.

Exécution

Tenir le manche aux extrémités derrière le dos. Ouvrir la cage thoracique en serrant les omoplates. Rester statique.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes.

4 séries de 5 à 15 secondes pour les personnes âgées si douleurs.

Adaptations

Enfants : Essaie de cacher le plus possible le balai derrière toi.

Personnes âgées : Sans balai.

Si difficultés : Diminuer l'amplitude.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant pour une meilleure ventilation et une meilleure respiration.

02 JUIL.

Saint Martinien

Le Flamant aveugle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sans appui, les yeux fermés.

Exécution

Soulever un pied du sol et maintenir cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice sur l'autre pied.

Important :

Contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et se grandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose en train de dormir !

Personnes âgées : Ne pas faire cet exercice si vous êtes seul : le faire avec une personne à côté de soi pour plus de sécurité.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

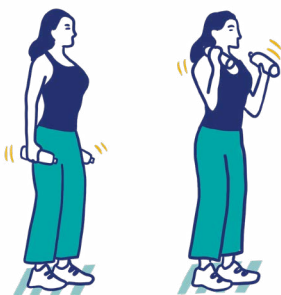
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

03 JUIL.

Saint Thomas

Curl biceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, mettre les pieds à largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Placer les coudes sur les hanches pour limiter la compensation avec l'épaule lors de la remontée. Les bras sont le long du corps avec toujours les coudes légèrement fléchis. Le tout en serrant les abdominaux. Se munir de deux bouteilles d'eau.

Exécution

Souffler en pliant et inspirer en descendant.

Important :

Attention à ne pas tendre complètement les bras lors de la descente !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Montre que tu es aussi fort que Barbidur / Hulk ! Soulève ta petite bouteille d'eau le plus doucement possible !

Si difficultés : Diminuer ou retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Pour pouvoir continuer à soulever des charges comme les courses, les enfants (ou petits-enfants !).

04 JUIL.

Saint Florent

Adducteurs au sol



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé au sol, écarter les jambes jusqu'à sentir le muscle chauffer.

Exécution

Écarter les jambes et maintenir la position. Garder le dos droit.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le grand écart allongé !

Personnes âgées : On peut mettre un coussin sous les fesses pour plus de confort.

Si difficultés : Diminuer l'amplitude d'écartement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il met en tension les adducteurs et augmente leur souplesse, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs. Il améliore la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes, tout en réduisant le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

05 JUIL.

Saint Antoine

Squat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds largeur bassin et légèrement orientés vers l'extérieur pour garder les genoux ouverts. Le dos grandit et le regard vers l'avant.

Exécution

Inspirer lors de la descente, souffler en remontant. Penser à emmener les fesses vers l'arrière et conserver un dos droit.

Important :

Le genou ne doit pas dépasser la pointe de pied. Lorsque vous êtes en haut, les genoux sont légèrement relâchés, sans tension.

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 30 squats.

Adaptations

Enfants : Réceptionne une peluche en bas de ton squat et jette la en l'air lors de la remontée !

Personnes âgées : S'asseoir au bord d'une chaise, les pieds à largeur des épaules. Se lever de la chaise et redescendre en touchant légèrement la chaise ou en s'asseyant totalement.

Si difficultés : Utiliser une chaise ou un canapé, s'asseoir et se lever à votre rythme !

Diminuer le nombre de répétition.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de raffermir les cuisses et les fessiers, limitant par la suite les risques de blessures.

Avoir de la force dans les cuisses permet de monter les escaliers plus facilement et de pouvoir patienter debout plus longtemps.

06 JUIL.

Sainte Mariette

Étirement mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se mettre debout devant un mur. Appuyer ses deux mains contre le mur.

Exécution

Fléchir légèrement le genou de la jambe avant en gardant le talon au sol, se pencher vers l'avant en tendant la jambe arrière jusqu'à sentir un étirement dans le mollet. Faire le mouvement avec l'autre jambe.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes en alternant les jambes.

Adaptations

Enfants : Si ça fait chaud derrière le mollet c'est gagné ! Qui tiendra le plus longtemps ?

Personnes âgées : Possibilité de diminuer le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice fait travailler la souplesse. Il limite les risques de blessures et de douleurs.

07 JUIL.

Saint Raoul

Bouger chez vous, c'est bon pour la santé !



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Laisser votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage : une bonne occasion de se lever sans y penser !

Numéro 2

Faire des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo : rien de tel pour s'aérer !

Numéro 3

Exercer quelques rotations d'épaule et du cou : ça détend le corps et l'esprit !

Quels sont les bénéfices ?

Limiter son temps passé assis est aussi important que de faire de l'activité physique. Se déplacer à vélo, marcher, faire des pauses actives au travail, des exercices physiques, bricoler, jardiner... C'est essentiel pour garder la forme !

MANGER BOUGER



08 JUIL.

Saint Thibault

Rowing
en alternance



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Incliner légèrement le buste vers l'avant en serrant le ventre. Regarder en direction du sol en allongeant le dos au maximum. Les bras sont dirigés vers le sol.

Exécution

En inspirant, tirer les coudes l'un après l'autre le long des côtes.

En expirant, descendre les bras l'un après l'autre.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération.

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions. Entre chaque série faire une pause d'une minute.

Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un skieur ! Avec un adulte derrière toi, touche ses mains avec tes coudes.

Personnes âgées : Réaliser les mouvements en position assise. Il est important de toujours incliner son buste.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet de garder une mobilité de l'épaule et du coude.

09 JUIL.

Sainte Amandine

*Touche genoux
avec bouteilles d'eau.*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer jambes à hauteur du bassin, les bras lâches sur les côtés. Se munir de deux bouteilles d'eau.

Exécution

Inspirer en contractant le périnée/ventre (ne pas lâcher pendant l'exécution du mouvement), venir toucher de chaque côté les genoux avec la bouteille d'eau.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements par côtés.

Adaptations

Enfants : Imiter le balancier de l'horloge en touchant tes genoux avec tes mains : tu peux dire « DING » d'un côté et « DONG » de l'autre côté !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les abdominaux et l'affinement de la taille.

10 JUIL.

Saint Ulrich

Flexion latérale oblique debout



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, placer les pieds à la largeur des épaules.

Rester souple et tonique. Garder le dos droit. S'auto grandir et être bien gainé.

Exécution

Placer la main droite sur la hanche. Lever le bras gauche et pencher le torse vers la droite. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes, revenir à la position initiale et répéter l'opération de l'autre côté.

Important :

Penser à la respiration durant le mouvement : inspirer et expirer. Plus on lève le bras haut, plus on sentira l'étirement sur les obliques.

Nombre de répétitions

4 séries d'étirement en alternant pendant 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Tiens le bras vers le haut, pour attraper ton jouet préféré.

Personnes âgées : Ne pas tendre complètement le bras en haut voir ne pas le tendre du tout et seulement se pencher sur le côté.

Si difficultés : Aller moins loin dans le mouvement, avoir moins d'amplitude dans le bras.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Les muscles obliques, font partis du noyau de la stabilité du corps.

L'exercice permet donc d'étirer et maintenir les muscles obliques et contribue à renforcer le bassin et à prévenir les douleurs dorsales.

Exercer les muscles obliques et les nourrir correctement est essentiel pour améliorer l'équilibre et la stabilité.

11 JUIL.

Saint Benoît

Entre
deux arbres



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En extérieur, trouver un espace plat entre deux arbres (ou deux poteaux, bancs, barrières...).

Exécution

Faire des allers retours en marchant rapidement entre les deux arbres pendant 2 minutes. Compter le nombre d'allers/retours.

Refaire 2 fois l'exercice en essayant d'augmenter le nombre d'allers/retours à chaque fois

Important :

Trouver un espace plat et sans embûche (pas de racine, trous...).

Nombre de répétitions

3 fois 2 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque série.

Adaptations

Enfants : Tu peux le faire en courant ! Qui dans la famille fera le plus grand nombre d'allers retours ?

Personnes âgées : Possibilité de le faire dans un couloir. Adapter la vitesse de marche à sa capacité.

Si difficultés : Diminuer la vitesse de marche et/ou augmenter le temps de récupération.

12 JUIL.

Saint Olivier

Moulin



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, les pieds à largeur du bassin et les bras pliés à hauteur d'épaule.

Exécution

Faire le moulin vers l'avant avec les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Meunier tu dors, ton moulin, ton moulin va trop vite !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de renforcer les épaules.

13 JUIL.

Saints Henri et Joël

Étirement des quadriceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis de profil sur une chaise. Venir mettre un premier pied en avant en appui au sol avec jambe fléchie et l'autre jambe en arrière le genou vers le sol. Saisir la cheville de la jambe arrière puis ramener le talon vers la fesse tout en mettant le bassin vers l'avant et le buste droit.

Exécution

Rapprocher la pointe du pied vers les fesses pour étirer le plus possible.

Nombre de répétitions

Tenir plus de 30 secondes et changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Essaye de faire la statue en équilibre !

Personnes âgées : Possibilité d'accrocher un élastique ou une serviette à la cheville.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de solliciter les quadriceps. Il est accessible à tous et est un exercice assez rapide et facile.

14 JUIL.

Fête Nationale

Lever de jambe cercle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'asseoir sur une chaise, les jambes fléchies au sol, le corps aligné : tête, buste, jambes, pieds. Dessiner des cercles avec le genou.

Exécution

Lever la jambe fléchie en dessinant des cercles plus ou moins grands vers le haut avec une légère flexion du genou et redescendre la jambe, garder les abdominaux contractés. Le mouvement ne doit pas être exécuté trop rapidement, les orteils doivent être orientés vers le sol.

Important :

Attention de bien garder son bassin dans l'alignement du corps.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.
Alterner les deux côtés.

Adaptations

Enfants : Défi : Fais 5 grands cercles en 10 secondes!

Personnes âgées : Possibilité de diminuer l'amplitude du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer les fessiers qui sont rarement sollicités dans la vie de tous les jours et qui ont tendance à se relâcher. C'est la fameuse « culotte de cheval » !

Renforcer le moyen et le petit fessier permet d'améliorer l'équilibre sur une jambe qui est nécessaire au quotidien notamment pour la marche.

15 JUIL.

Saint Donald

*Étirement
adducteurs et
ischio jambiers*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. Une jambe tendue vers l'avant et une jambe fléchie pour que les deux cuisses fassent un angle droit.

Exécution

Se pencher en avant pour attraper le bout de son pied avec les deux mains. Tenir 15 secondes, puis relâcher.

Nombre de répétitions

2 séries de 10 répétitions.

Adaptations

Enfants : Défi : Qui tiendra le plus longtemps possible dans cette position ?

Personnes âgées : Possibilité de s'aider d'un élastique ou d'une serviette pour attraper le pied.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet étirement va permettre à vos muscles de se détendre. Il permet également de travailler votre souplesse, ce qui limitera certaines tensions.

16 JUIL.

*Sainte Notre-Dame
du Mont-Carmel*

*1, 2, 3,
soleil !*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Une personne se place face à un mur. Les autres vont se placer sur la ligne de départ (distance entre le départ et l'arrivée à déterminer en fonction de l'espace, du temps, des joueurs et joueuses ...).

Exécution

La personne face au mur tape trois fois le mur en comptant « 1, 2, 3 », quand elle se retourne, elle dit « Soleil ! ».

Durant ce temps, les joueurs et joueuses doivent s'approcher du mur mais quand la personne se retourne, tout le monde doit être totalement immobile ! Sinon, retour à la case départ !

Important :

Le but est de réussir à toucher le mur sans que la personne qui y est ne les voit. La personne qui atteint en premier le mur, remplace celle au mur pour entamer une nouvelle partie.

Adaptations

Enfants : Si c'est trop facile pour toi, essaie à cloche pied !

Personnes âgées : La personne au mur peut être assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de canaliser l'attention et l'énergie. En s'immobilisant, tous les muscles de la posture sont sollicités.

17 JUIL.

Sainte Charlotte

Boxe esquivé



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, jambes à hauteur du bassin, les bras lâchés sur les côtés.

Exécution

Mettre les bras devant le visage poings fermés, pouces à l'extérieur.

Se pencher d'un côté comme pour éviter de prendre un coup. Puis revenir main au visage et garder une contraction des abdominaux.

Important :

Ne pas tendre complètement le bras pour éviter hyper extension

Nombre de répétitions

Travailler en fractionné :

30 secondes d'exercice suivi de 30 secondes de repos : faire 3 séries de 3 à 5 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque.

Adaptations

Enfants : C'est parti pour le combat de boxe avec un adversaire imaginaire ! Belle esquivé !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice de boxe fait travailler la coordination. Si les séries sont bien enchaînées, il travaille le cardio respiratoire !

18 JUIL.

Saint Frédéric

Étirements du chat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, assis sur les genoux, les bras tendus devant soi.

Exécution

En expirant, se pencher vers l'avant et tendre les bras vers le sol. Chercher à s'étirer le plus loin possible de ses genoux. Se relever doucement en inspirant.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat qui s'étire de tout son long !

Personnes âgées : Possibilité de faire le mouvement assis, contre un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice fait travailler le muscle du dos et les lombaires. Il augmente votre souplesse et limite les risques de blessures et de douleurs.

19 JUIL.

Sainte Arsène

Le tandem



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne matérialisée au sol : avec un bâton, tracer une ligne à la craie...

Exécution

Marcher en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied en fermant les yeux.

Le pied ne doit pas sortir de la ligne.

Important :

Se dresser et s'auto-grandir.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en marchant sur un tronç d'arbre. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Laisser un espace entre chaque pas.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

20 JUIL.

Sainte Marina

Extension triceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, avancer la jambe droite. Poser la main sur l'avant de la cuisse, et grandir le buste. La tête reste dans le prolongement du dos (ne pas regarder le ciel) le tout en serrant les abdominaux. Dans la main opposée, tenir une bouteille d'eau. Tirer le coude vers l'arrière : c'est la position de départ.

Exécution

Inspirer quand la main est au niveau de la hanche et le coude tiré vers l'arrière. Souffler et tendre la main vers l'arrière dans le prolongement du coude. Inspirer en revenant dans la position initiale.

Important :

Ne pas tendre complètement le bras. Attention à ce que le mouvement parte du coude et non de l'épaule.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu arraches avec une main l'épée d'Excalibur!

Personnes âgées : Depuis la position assise, se servir de la force des bras pour passer en position debout. (Moins de tension sur les poignets).

Si difficultés : Sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Dans un premier temps, cela va permettre de raffermir les triceps (cette fameuse pâte à modeler, ou escalope). C'est un muscle très utile lorsqu'il s'agit notamment de se redresser après une chute, se relever du canapé, se hisser pour s'asseoir sur les murets en bords de mer, les tabourets hauts, etc... grâce à cet exercice, celui qui sort de la piscine sur le rebord sans peine, ce sera vous !

21 JUIL.

Saint Victor

Étirement des fessiers



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur une chaise.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine, le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée.

Attraper le genou avec le bras opposé.

Important :

Grandissez-vous !

Nombre de répétitions

Maintenir la position 20 à 40 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Essaye de tenir le plus longtemps possible dans cette position !

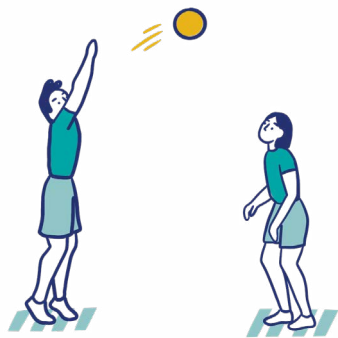
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet un étirement des fessiers. En variant la pression du bras sur le genou, on peut étirer différentes zones du muscle.

22 JUIL.

Sainte Marie-Madeleine

Échange
de balle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Par deux, face à face avec un ballon, ou un objet non dangereux (peluche, coussin).

Exécution

Réaliser des passes en cloche avec les deux mains, en veillant à bien fléchir les deux bras à chaque réception.

Important :

Ne pas tendre complètement les coudes.

Nombre de répétitions

40 secondes 2 à 3 fois.

Pour rythmer l'exercice : Ne pas envoyer le ballon directement dans les mains de la personne, mais légèrement sur le côté.

Adaptations

Enfants : Passe ! Passe ! Approche toi de ton partenaire si c'est trop difficile.

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Si difficultés : Si seul, faire l'exercice le long d'un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il travaille à la fois la mobilité articulaire et le renforcement musculaire, reprenant un geste du quotidien (par exemple : ranger ses courses en hauteur).

23 JUL.

Sainte Brigitte

Détente
des avant-bras



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. La paume des mains face au ciel.

Exécution

Venir poser les doigts de la main gauche sur les doigts de la main droite. Pousser le poignet vers l'avant jusqu'à tendre le bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Tu es un contorsioniste : essaie de retourner ta main !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il travaille les avant-bras et renforce leur détente !

24 JUIL.

Sainte Christine

Près de
chez vous

Des randonnées pédestres
accessibles !



Sentier des Bois Bézards

Sur notre territoire

Combreux, étang de la Vallée

L'Office National des Forêts vous invite sur le sentier des Bois Bézard, dans le massif d'Ingrannes de la Forêt d'Orléans. Le départ se fait au Belvédère des Caillettes. Ce sentier balisé de 15,3 kilomètres et d'une durée de 3h45 vous propose une pro-

menade en boucle qui passe par le Belvédère des Caillettes, les étangs de la Vallée, Neuf et des Liesses. Partez à la découverte de la forêt et des étangs, de leur vie et de leurs habitants.

Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre, se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

25 JUIL.

Saint Jacques

Chevalier
servant



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, position de chevalier servant, une jambe devant fléchie en angle droit, l'autre le genou au sol le plus en arrière possible (sans douleur).

Exécution

Inspirer, basculer vers l'avant le bassin en tirant les épaules vers l'arrière.

Si possible, lever les bras vers le ciel. Expirer, incliner le buste sur le côté où le genou est devant.

Garder les épaules basses et les hanches de face.

Important :

Le genou de la jambe de devant doit rester juste au-dessus de la cheville.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 descentes et 10 remontées.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier, prêt à être sacré par le roi !

Personnes âgées : S'aider d'une chaise ou d'un mur en réalisant l'exercice debout.

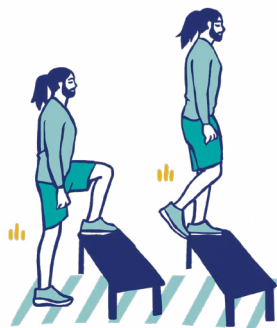
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est très important pour garder la mobilité de la hanche.

26 JUIL.

Saints Anne et Joachim

Step-ups



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout devant un banc ou une marche, avec ou sans bouteille d'eau dans chaque main.

Exécution

Monter sur un banc en plaçant le pied droit dessus, puis poussez avec le pied droit pour monter complètement sur le banc. Descendre de manière contrôlée en redescendant le pied droit au sol. S'auto-grandir avec la sangle abdominale serrée. Répéter avec le pied gauche.

Important :

Bien choisir une surface stable !

Nombre de répétitions

10 répétitions de chaque jambe (possible d'alterner) ; ne pas hésiter à varier la hauteur du step, du banc.

Adaptations

Enfants : Pour être plus fort que tes parents, utilise une marche encore plus haute !

Personnes âgées : Utiliser une petite hauteur de marche / step. S'appuyer contre un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet le renforcement des quadriceps et des fessiers, et l'amélioration de la coordination et de l'équilibre.

27 JUIL.

Sainte Nothalie

Étirement du grand pectoral



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout face à un mur. Poser l'avant bras contre le mur coude à hauteur d'épaule et bras plié à 90°.

Exécution

Tourner les épaules et le bassin du côté opposé. La tête suit le mouvement et reste dans le prolongement du dos (garder la tête droite tout en accompagnant le mouvement du regard).

Important :

Respirer profondément, à chaque expiration accentuer petit à petit l'amplitude de la rotation des épaules et du bassin.

Les omoplates doivent se toucher. Bien orienter le regard dans la rotation opposée.

Nombre de répétitions

30 secondes par bras.

2 répétitions alternées par bras.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es devant un mur et que tu regardes par-dessus ton épaule.

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet de travailler la mobilité scapulaire grâce au rapprochement des omoplates et ainsi améliorer sa posture. Cet exercice est facilement adaptable.

28 JUL.

Saint Samson

*Talons
fesses*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, le dos bien droit.

Exécution

Monter les talons en direction des fesses l'un après l'autre ; ne pas sauter afin d'éviter les chocs et toucher ses talons avec ses mains du même côté.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Compte jusqu'à 10 en touchant tes talons avec tes mains le plus vite possible !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler le cardio, la coordination et la respiration.

29 JUL.

Sainte Marthe

Pompe au mur triceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Pieds à la largeur du bassin, les mains parallèles posées sur le mur à la hauteur de la poitrine. Les bras sont tendus.

Exécution

Rapprocher son visage du mur en fléchissant les bras, coudes collés le long du corps. Puis éloigner le visage en tendant les bras.

Important :

Pour un travail efficace, imaginer pousser un buffet pour le déplacer à la fois sur la descente et sur la montée.

Nombre de répétitions

2 à 5 séries de 3 à 8 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine ton héros préféré qui agrandit le salon en poussant les murs.

Personnes âgées : Moduler sa force et son amplitude.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer une partie du bras qui est rarement sollicitée dans la vie de tous les jours et qui a tendance à se relâcher en vieillissant.

30 JUIL.

Sainte Juliette

Étirement des lombaires



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le dos, les genoux repliés et serrés l'un contre l'autre, les bras en croix.

Exécution

Incliner les genoux d'un côté et tourner la tête du côté opposé. Rester dans cette position pendant 30 secondes. Faire le mouvement de l'autre côté.

Important :

Faire attention à exécuter l'exercice lentement pour ne pas créer de traumatisme dorsal.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es au ralenti ! Sois le plus lennnnnnt... possible !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice soulagera les douleurs lombaires chroniques.

31 JUIL.

Saint Ignace de Loyola

Chaise



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Le dos plaqué contre un mur et les bras le long du corps. Placer les pieds à largeur du bassin sous les genoux. L'objectif est d'avoir les cuisses parallèles au sol. Pour ne pas compenser, garder les bras le long du corps et le dos contre le mur.

Exécution

Inspirer et souffler lentement en gardant la position.

Important :

Les pieds doivent se situer soit devant les genoux (plus dur) soit juste en dessous. Si les pieds sont situés derrière les genoux, une tension risque de se créer sur les genoux !

Nombre de répétitions

3 séries en maintenant la position le plus longtemps possible.

Adaptations

Enfants : Place un doudou sur tes genoux : tu dois tenir le plus longtemps possible sans le faire tomber !

Personnes âgées : Mettre les fesses juste au-dessus d'un canapé ou d'un lit en position de squat (on ne tombera pas plus bas !) Essayer de tenir aussi longtemps que possible avec les fesses juste au-dessus du canapé/lit !

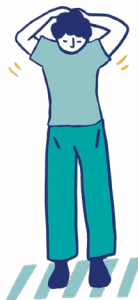
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice renforce la partie inférieure du corps, facilite le passage de la station assise à la station debout. Il réduit les risques de blessures aux cuisses et augmente l'endurance de vos jambes.

01 AOÛT

Saint Alphonse

Relaxation
du cou



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, placer les jambes à hauteur du bassin. Laisser les bras sur les côtés.

Exécution

Amener les deux mains derrière la tête. Effectuer une pression vers l'avant en regardant le sol.

Nombre de répétitions

Maintenir la position 20 secondes, 2 à 3 séries.

Adaptations

Enfants : Essais de regarder ton menton !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est relaxant, il permet d'étendre et d'étirer les muscles du cou.

02 AOÛT

Saint Julien

Le chat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Délimiter une zone de jeu et se munir d'une tongue !

Exécution

La personne qui porte la tongue doit toucher une autre personne pour lui donner sa tongue.

La personne touchée doit accepter l'objet, et le redonner le plus rapidement possible à une autre en la touchant à son tour.

Important :

Je dois être essoufflé mais pouvoir encore parler.

Nombre de répétitions

3 sessions de 3 minutes.

Adaptations

Enfants : Le chat doit attraper une souris et lui donner l'objet choisis : ce sera alors elle le chat !

Arriveras-tu à rester une souris tout au long du jeu ?

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique grâce aux accélérations.

03 AOÛT

Saint Lydie

Pour un mode
de vie
plus équilibré



Commencez par :

Augmenter

- Les fruits et les légumes
- **Les légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots...**
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées...
- **Le fait maison**
- L'activité physique

Aller vers

- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets
- **Les poissons gras et maigres en alternance**
- L'huile de colza, de noix, d'olive
- **Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée**
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- **Les aliments bio**

Réduire

- L'alcool
- **Les produits sucrés et les boissons sucrées**
- Les produits salés
- **La charcuterie**
- La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
- **Les produits avec un nutri-score D et E**
- Le temps passé assis



MANGER BOUGER



04 AOÛT

Saint Jean-Marie Vianney

Le cobra



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le ventre, jambes tendues, les mains sous les épaules face au sol.

Pousser avec les bras et les mains afin de redresser le buste à la verticale.

Garder la nuque longue, dans l'alignement du corps, le regard vers l'avant.

Laisser le bassin s'ancre dans le sol et vers l'avant.

Exécution

Redresser le buste tout en inspirant doucement, sentir la colonne s'arquer et les omoplates se resserrer.

Important :

Bien solliciter les abdominaux et non les lombaires et les muscles du dos.

Nombre de répétitions

2 à 4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux former la lettre C avec ton dos !

Personnes âgées : Debout, ou assis sur une chaise, tendre les deux bras vers le haut. Puis se pencher légèrement en arrière pour sentir un étirement au niveau des abdominaux.

Si difficultés : Ne pas tendre complètement les bras, garder une légère flexion.

Se positionner sur les avants bras.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'alléger les tensions au niveau des muscles dorsaux et des abdominaux, ainsi qu'un meilleur fonctionnement des reins, des intestins et des poumons.

05 AOÛT

Saint Abel

Le tandem
avec lancer



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne de 5 mètres matérialisée au sol : joint de carrelage, lame de parquet, ou ligne tracée à la craie...

Matériel : Balle, ballon ou coussin.

Exécution

Marcher en arrière sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied, tout en lançant et rattrapant l'objet.

Le pied ne doit pas sortir de la ligne.

Important :

Se redresser et regarder loin devant soi.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 5 à 10 mètres.

Augmenter le nombre de lancer à chaque nouvelle ligne.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en avançant sur un tronc d'arbre et jette ta peluche en l'air. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Laisser un espace entre chaque pas.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

06 AOÛT

Saint Félicissime

Triceps sans charge



Placement

Se placer jambes hauteur du bassin main droite qui touche l'épaule droite.

Exécution

Monter la main au dessus de la tête puis redescendre au niveau du cou. Faire pareil avec l'autre bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions par bras.

Adaptations

Enfants : Ho hisse ! Ho hisse !
C'est toi le plus fort !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de muscler les triceps.



Comment réaliser l'exercice ?

07 AOÛT

Saint Gaétan

*Étirements
abducteurs*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, en position assise, avec une jambe pliée au sol, relever l'autre jambe. La fléchir et la passer de l'autre côté de la jambe pliée.

Exécution

Prendre sa jambe fléchie et la tirer vers l'intérieur.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Réaliser les mouvements sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice fait travailler la souplesse, il limite les risques de blessures et les douleurs.

08 AOÛT

Saint Dominique

Gainage latéral genoux pliés



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le côté, les genoux pliés, aligner le coude sous l'épaule. En appui sur les pieds, conserver l'alignement épaules-hanches-genoux-pieds. Attention à ne pas placer le bassin vers l'arrière et garder le regard droit devant.

Exécution

Maintenir la position tout en gardant une respiration régulière.

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés afin de conserver la neutralité de la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 à 40 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Fais la statue pendant 30 secondes !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement les mains au mur ou sur une table.

Si difficultés : Prendre quelques secondes de pause dans l'exécution du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant d'incorporer cet exercice à votre routine puisqu'en forçant les muscles posturaux, vous améliorez votre posture. La résistance à l'effort sera meilleure et tous les mouvements latéraux du buste seront facilités (remonter sa chaussette, attraper un pot d'une main sur une étagère...).

09 AOÛT

Saint Amour

Étirement des ischio-jambiers avec jambe fléchie



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer au sol dans une position assise une jambe tendue, l'autre fléchie.

Exécution

Amener un pied contre l'intérieur de la cuisse. Ensuite, aller attraper la pointe du pied de la jambe tendue avec sa main tout en gardant la jambe tendue.

Important :

Attention à bien garder le genou de la jambe fléchie collé au sol.

Il faut garder le dos plat autant que possible.

Nombre de répétitions

2 fois chaque jambe en alternant et en maintenant la position 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : qui arrivera à tenir le plus longtemps possible en attrapant ses orteils ?

Personnes âgées : Assis sur une chaise, tendre une jambe. Puis tendre les bras en direction du pied en gardant la jambe tendue. L'objectif n'est pas d'attraper son pied, mais de sentir l'étirement derrière la cuisse. Le tout en essayant de garder le dos grand.

Si difficultés : Possibilité d'attraper le genou ou le mollet au lieu de la pointe des pieds. Fléchir légèrement la jambe si besoin.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Ce muscle sert à la flexion de la jambe et est donc sollicité en permanence lors de la marche. Il est donc important de l'étirer régulièrement.

10 AOÛT

Saint Laurent

Près de
chez vous

Des balades à vélo
accessibles !



Sur notre territoire Boucle cyclo entre Saint-Benoît-sur-Loire et Germigny-des-Près

Germigny-des-Près

Accessible à tous, quel que soit son âge et sa condition physique, le vélo est idéal pour reprendre une activité physique. Et rien de tel qu'une petite balade près de chez soi pour s'oxygéner et déconnecter du quotidien.

Entre histoire carolingienne et histoire romaine, la boucle de 15 kilomètres démarre place du Martroi à Saint-Benoît-sur-Loire. Le parcours empreinte des chemins, petite route à faible circulation, une portion du GR3, le parcours de la Loire à vélo et se dirige vers Germigny-des-Près. Entre patrimoine et fleuve royale visitez notre belle région ligérienne.

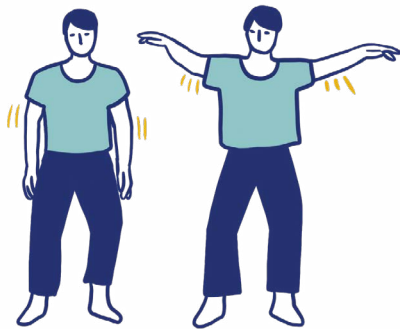
Quels sont les bénéfices ?

Outre le fait de travailler son équilibre, le vélo améliore l'endurance. Cette activité permet aussi de se muscler – en particulier au niveau des jambes – et elle est particulièrement recommandée pour les personnes en surpoids, car elle est sans impact pour les articulations.

11 AOÛT

Sainte Claire

Élévation latérale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout les bras le long du corps, les coudes et les genoux légèrement fléchis. Lever les bras sur les côtés (attention à amener tout de même les bras légèrement vers l'avant). Le tout en serrant les les abdominaux.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux t'envoler comme un oiseau !

Personnes âgées : Essayer de réaliser un mouvement de balancier d'ouverture et de fermeture avec les bras en augmentant l'amplitude progressivement !

Si difficultés : Fléchir plus les coudes.

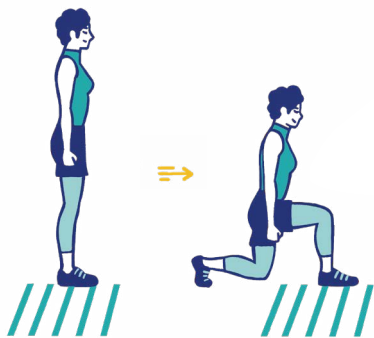
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

12 AOÛT

Sainte Clarisse

Fentes avant



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds largeur des épaules, effectuer un pas vers l'avant avec une jambe. Le pied derrière est sur les bouts des orteils, celui de devant est bien en appui à plat sur le sol.

Exécution

Descendre pour atteindre un angle à 90°, les abdominaux sont contractés et le dos est droit pendant la durée du mouvement. Remonter en poussant la jambe avant. Le genou de la jambe arrière ne doit pas toucher le sol.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 5 répétitions de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier sacré par le roi !

Personnes âgées : S'aider d'une chaise, d'une table ou d'un mur.

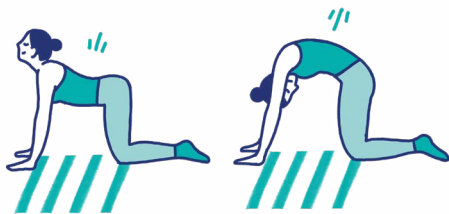
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler tous les muscles du bas du corps développe la musculature, favorise la perte de calories et l'équilibre.

13 AOÛT

Saint Hippolyte

Chat dos rond
dos creux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À quatre pattes, les mains sont placées sous les épaules et les genoux sous les hanches. Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Alterner la position dos creux - dos rond en déroulant la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. Placer la respiration sur le mouvement.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

Faire 10 fois le mouvement, en prenant bien son temps sur le rythme de la respiration.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat énervé !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis sur une chaise

Si difficultés : Placer un coussin sous les genoux.

Ne pas aller au bout du mouvement.

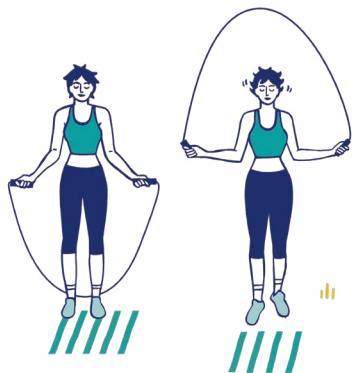
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.

14 AOÛT

Saint Evrard

Corde à sauter



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En extérieur, lever un pied puis l'autre (afin d'éviter les sauts et rebonds). Les poignets sont placés plus larges que les épaules, la corde est derrière les talons. S'il n'y a pas de corde à sauter, possibilité de mimer le mouvement avec les bras.

Exécution

Faire des cercles avec la corde grâce aux mouvements de poignet. Lorsque la corde arrive aux pieds, faire un petit saut amorti en retombant sur la pointe des pieds. Alternier les pieds ou sauter à pieds joints.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Pas facile la corde à sauter ! Si tu n'y arrives pas, mime le mouvement avec tes bras pour faire plein de vent, comme un moulin !

Personnes âgées : Marcher sans sauter, en faisant les mouvements avec les bras uniquement.

Si difficultés : Favoriser le passage de la corde en marchant si le saut n'est pas possible.

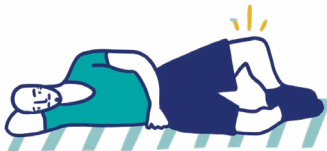
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il développe la coordination des mouvements du haut et du bas du corps.

15 AOÛT

Assomption

Le coquillage
allongé



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'allonger sur le côté, plier les jambes avec les genoux en avant. Joindre les pieds, ouvrir puis refermer la jambe du haut.

Exécution

Souffler en ouvrant le genou de la jambe supérieure, inspirer et reposer la délicatement.

Important :

Ne pas chercher l'extension complète, au risque de cambrer et ne plus cibler le bon muscle !

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais la petite sirène ! Tu peux mettre la musique de la petite sirène et imaginer que tes jambes sont un coquillage qui doit chanter les paroles de Sébastien ! Sous l'océan !

Personnes âgées : Assis sur une chaise ou un canapé, écarter une jambe sur le côté en soufflant, ramener en inspirant.

ou

Même chose mais en plaçant un oreiller entre les deux cuisses.

Si difficultés : Diminuer les répétitions.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice fait travailler la stabilité du bassin et permet de renforcer les muscles du fessier. On utilise ces muscles pour enjamber sur le côté (barrière, sac de course, monter en voiture, etc...).

16 AOÛT

Saint Arnel

Le balai



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger au sol, les jambes pliées, les pieds à largeur du bassin. Prendre un manche à balai.

Exécution

Tenir le manche aux extrémités. Souffler en amenant le manche à balai derrière la tête, les bras tendus. Rester statique et s'auto-grandir.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes.

4 séries de 5 à 15 secondes pour les personnes âgées si douleurs.

Adaptations

Enfants : Attention les mains en l'air en tenant un manche à balai ! Combien de temps peux-tu tenir ?

Personnes âgées : ou sans balai.

Si difficultés : Les bras pliés si difficile.

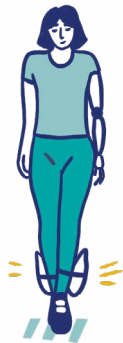
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet un étirement complet des dorsaux. Il permet un relâchement total de la colonne vertébrale et du bas du corps.

17 AOÛT

Sainte Hyacinthe

Élévation jambes latérales



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, serrer les abdominaux. Se munir d'un poids ou d'un sac de riz et l'accrocher aux chevilles.

Exécution

Croiser la jambe droite en posant la pointe du pied droit devant le pied gauche en gardant la jambe gauche tendue. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Nombre de répétitions

3 séries de 1 minute de répétitions. Faire pareil pour l'autre côté.

Adaptations

Enfants : Mets un jouet par terre au niveau de tes pieds et passe ta jambe de l'autre côté du jouet sans le toucher !

Personnes âgées : Même exercice assis sur une chaise ou debout.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler ses adducteurs (intérieur de la cuisse) régulièrement est un excellent moyen pour assurer une bonne flexibilité des jambes. Cela réduit les risques de blessures aux genoux.

18 AOÛT

Sainte Hélène

Étirement des deltoïdes antérieurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, le dos droit. Venir poser le dos des mains au niveau de la taille, les coudes vers l'avant.

Exécution

Rapprocher les coudes le plus possible l'un de l'autre. Prendre de grandes inspirations lors de l'étirement.

Important :

Ne pas lever les épaules.
Ne pas contracter la nuque.

Nombre de répétitions

2 fois 20 secondes d'étirement et 10 secondes de récupération.

Adaptations

Enfants : Fais la poule !

Personnes âgées : Les bras le long du corps, ramener les épaules vers l'avant sans arrondir le dos.

Si difficultés : Mettre les paumes de mains sur la taille et non pas le dos des mains.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'étirer les deltoïdes antérieurs et de gagner en souplesse au niveau des épaules.

19 AOÛT

Saint Jean-Eudes

Le morpion d'été



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Récupérer dans deux sacs 5 objets identiques : des bouchons de bouteilles et des pots de crème glacée par exemple !

Faire une grille de morpion et la mettre sur une table accessible d'un côté de la pièce. Le groupe se place à l'opposé et forme deux équipes.

Exécution

Au top départ, un membre de chaque équipe doit rejoindre la table en courant (en extérieur), à cloche-pied (en intérieur). Chaque joueur ou joueuse dispose un objet sur la grille et revient au point de départ. Un relais se met en place, l'équipe qui gagne est celle qui a 3 objets alignés.

Adaptations

Personnes âgées : Faire l'exercice en marchant rapidement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique permise grâce aux accélérations.

20 AOÛT

Saint Bernard

Le rowing
avec bouteilles
d'eau



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds sont à la largeur des épaules et les genoux sont légèrement fléchis. Incliner légèrement le buste vers l'avant en contractant le ventre. Regarder en direction du sol en allongeant le dos au maximum. Les bras sont dirigés vers le sol. Se munir de deux bouteilles d'eau.

Exécution

En inspirant, tirer les coudes le long des côtes. En expirant, descendre les bras en position initiale.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération (une sensation de chaleur dans l'arrière de l'épaule).

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions. Entre chaque série prendre 90 secondes de pause.

Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Un adulte derrière toi, tu dois toucher ses mains avec tes coudes, comme un skieur !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficultés : Faire un bras après l'autre, avec ou sans bouteilles d'eau.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'obtenir un gain de force rapide de l'ensemble du dos. Renforcer son dos est crucial car dans la majorité des métiers actuels, la posture assise est la plus adoptée (télétravail, dos voûté devant son ordinateur...). Cet exercice prévient donc des maux de dos.

21 AOÛT

Saint Christophe

Le Flamand
rose couché



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position allongée sur le dos avec les jambes tendues. Fléchir une jambe.

Exécution

Avec ses mains, tirer lentement le genou vers la poitrine.

Important :

Il faut ressentir l'étirement de la chaîne postérieure.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imiter le flamand rose allongé !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet d'assouplir les muscles de la chaîne postérieure et améliore la mobilité de la hanche.

22 AOÛT

Saint Fabrice

Hand
Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout face à un mur, se munir d'un ballon ou d'une balle.

Exécution

Debout sur un pied, lancer 10 fois la balle contre le mur en la rattrapant. Puis on change de pied d'appui et on reprend les échanges.

Nombre de répétitions

3 à 5 fois l'exercice.

Adaptations

Enfants : Attention !

Je perds si je pose le pied au sol et j'ai un gage...

Personnes âgées : Diminuer le nombre d'échanges si trop difficile.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

23 AOÛT

Sainte Rose de Lima

Battement
arrière



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout les mains en appui sur un mur. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Monter une jambe vers l'arrière talon vers le ciel en contractant les fesses. Faire une jambe après l'autre.

Important :

Ne pas aller trop haut, pour éviter les maux de dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu donnes un coup de pied en arrière !

Personnes âgées : Adapter la hauteur du mouvement de la jambe à ses capacités.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il limite les douleurs lombaires et fait partie des meilleurs exercices pour muscler son fessier !

24 AOÛT

Saint Barthélémy

Le singe



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Attraper une branche d'arbre ou une barre avec le dos de la main visible et prendre la branche ou la barre un peu plus large que les épaules.

Exécution

Être en auto grandissement, étirement de la colonne vertébrale. Garder la tête droite et l'alignement tête/bassin tout le long de l'exercice. Plus difficile : enlever les pieds du sol.

Nombre de répétitions

4 séries de 30 à 40 secondes.

Adaptations

Enfants : Accroche toi à une branche et imite le singe !

Personnes âgées : Tendre un bras à hauteur de l'épaule pour attraper un support.

Emmener les fesses en arrière tout en gardant le dos droit pour créer de la tension au niveau des dorsaux.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de détendre et d'étirer le dos.

25 AOÛT

Saint Louis

*Droit
comme un I*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, repousser le sol avec ses pieds, repousser la chaise avec ses fesses et amener la tête vers le plafond. Ajouter sur la tête un sac de riz qu'il ne faut pas faire tomber !

Exécution

Garder cette posture le plus longtemps possible.

Important :

Attention à ne pas remonter les épaules et garder les abdominaux serrés.

Nombre de répétitions

Entre 5 et 15 minutes à répéter 3 fois.

Entre chaque série, prendre 90 secondes de pause.

Adaptations

Enfants : Pour être plus fort que tes parents, ajoute un livre sur le sac de riz !

Personnes âgées : Réduire le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cela permet de se redresser. En effet, nous avons tendance à nous avachir et arrondir le haut de notre dos à cause des écrans.

26 AOÛT

Sainte Natacha

Étirement mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds à la largeur du bassin, avec les orteils légèrement orientés vers l'extérieur. Les genoux ne sont pas tendus, le dos est droit et les abdominaux serrés.

Exécution

Souffler en posant le talon au sol, pointe de pieds vers le haut. Et inspirer en posant le pied au sol.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais la bascule avec les deux pieds !

Personnes âgées : Même exercice en position assise sur une chaise.

Si difficultés : Diminuer les répétitions.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il étire les muscles qui nous permettent d'absorber les chocs de l'impact lors de la marche et de la course. Cet exercice renforce aussi les muscles qui stabilisent la cheville et permet également de limiter les risques de se fouler la cheville (pas mal non ?).

27 AOÛT

Sainte Monique

Bouger chez vous, c'est bon pour la santé !



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Commencer vos journées par une marche de 10 minutes, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit déjeuner

Numéro 2

Prendre l'air 5 minutes en télétravail ou au bureau ? C'est bon pour le corps et le moral !

Numéro 3

S'étirer plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou : assis c'est bien, debout c'est encore mieux !

Numéro 4

Penser à se lever toutes les 30 minutes : aligner 14 stylos sur le bureau ou la table le matin, en ranger un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir, c'est gagné !

Quels sont les bénéfices ?

Limiter son temps passé assis est aussi important que de faire de l'activité physique. Se déplacer à vélo, marcher, faire des pauses actives au travail, des exercices physiques, bricoler, jardiner... C'est essentiel pour garder la forme !

MANGER BOUGER



28 AOÛT

Saint Augustin

Mobilisation de la hanche

en ouverture et fermeture



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur le sol, les jambes sont tendues vers l'avant.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine, le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée.

Attraper le genou avec le bras opposé.

Important :

Grandissez-vous !

Nombre de répétitions

Changer de jambe à chaque fois en faisant 3 séries de 10.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Sur une chaise en croisant une jambe sur l'autre en alternance.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

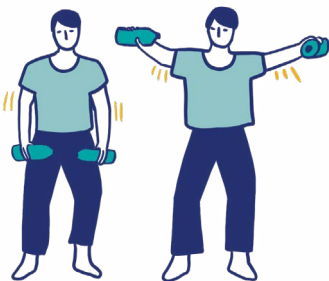
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de la hanche.

29 AOÛT

Sainte Sabine

Élévations latérales



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les bras le long du corps, coudes et genoux légèrement fléchis. Se munir de deux bouteilles d'eau d'1/2L en guise de charge.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente. Lever les bras sur les côtés (attention à amener tout de même les bras légèrement vers l'avant). Le tout en serrant les abdominaux.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis, ne pas monter plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions et rester 10 secondes statique.

Adaptations

Enfants : Celui qui tient le plus longtemps les bras tendus sur les côtés a gagné !

Personnes âgées : Sans charge. Si difficile, essayez de réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'ouverture et de fermeture en augmentant l'amplitude progressivement !

Si difficultés : Fléchir plus les coudes. Retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cela permet de se redresser. En effet, nous avons tendance à nous avachir et arrondir le haut de notre dos à cause des écrans.

30 AOÛT

Saint Fiacre

Adducteurs
debout



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, faire un grand pas sur le côté avec le pied droit.

Exécution

Fléchir le genou droit et descendre le buste jusqu'à ce que la cuisse droite soit parallèle au sol (former un angle de 90° avec la jambe pliée). Faire la même chose avec l'autre jambe.

Important :

Les genoux ne dépassent pas la pointe du pied, s'appuyer sur sa jambe pliée et non celle tendue, dos droit, pieds parallèles, la tête regarde la jambe pliée.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le pont qui bouge d'un côté à l'autre.

Personnes âgées : Se tenir à une chaise ou à une table si besoin.

Si difficultés : Diminuer l'amplitude d'écartement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il met en tension les adducteurs et augmente leur souplesse, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs. Il améliore la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes, tout en réduisant le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

31 AOÛT

Saint Aristide

Marche à trois vitesses



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout en auto-grandissement, se déplacer en marchant, regarder loin devant soi.

Cet exercice est plus agréable en extérieur !

Exécution

Alterner 3 vitesses de marche tout en se promenant.

Marche modérée / Marche rapide / Course.

Important :

Sur un terrain plat et sans embûche.

Nombre de répétitions

Changer de vitesse autant de fois que l'on veut tout au long du parcours.

Adaptations

Enfants : Je me promène dans la forêt, attention à ne pas me faire attraper par le loup !

Pas de loup : marche modérée,
Jeune loup adulte : course,
Vieux loup : marche rapide.

Personnes âgées : Alterner les 3 vitesses de marche :

Marche lente / Marche Modérée / Marche rapide.

01 SEPT.

Saint Gilles

Battement
arrière



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À quatre pattes au sol. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Monter une jambe vers l'arrière talon vers le ciel en contractant les fesses. Rester statique. Faire une jambe après l'autre.

Important :

Ne pas aller trop haut, pour éviter les maux de dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue en imaginant que tu donnes un coup de pied en arrière !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis sur une chaise.

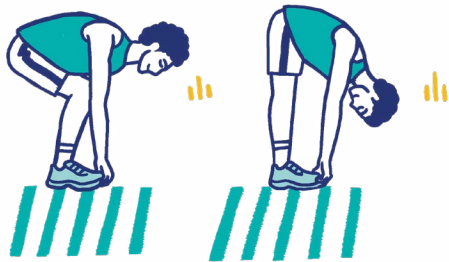
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il limite les douleurs lombaires et fait partie des meilleurs exercices pour muscler son fessier !

02 SEPT.

Sainte Ingrid

Étirement des rhomboïdes



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se tenir debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Tendre les bras devant soi et attraper les pieds.

Exécution

Relâcher les épaules et légèrement se relever sans lâcher les pieds en gardant une légère flexion au niveau des jambes. Étirer jusqu'à sentir les omoplates se séparer.

Important :

Avoir une bonne respiration.
Garder le bas du dos droit pour ne pas impacter les lombaires.

Nombre de répétitions

2 à 4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Tu veux devenir Luffy, attrape tes pieds avec tes mains, plie les jambes et essaye de rallonger tes bras !

Personnes âgées : Se pencher en avant mains jointes et essayer d'aller le plus loin possible en relâchant ses épaules. L'exercice peut également être réalisé sur une chaise.

Si difficultés : Faire l'exercice assis par terre cela permet de mieux se concentrer sur l'étirement cependant cela le rend légèrement moins efficace.

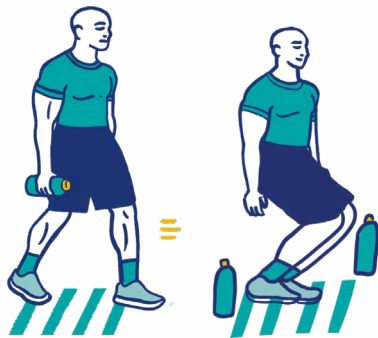
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est l'un des plus intéressants pour étirer le rhomboïde car il permet un étirement total s'il est bien effectué. Il ne nécessite que très peu d'espace et peut-être réalisé partout et n'importe quand !

03 SEPT.

Saint Grégoire

Farmer's Walk avec bouteilles d'eau



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout le dos droit, la sangle abdominale serrée. Se munir de deux poids identiques ou de deux bouteilles d'eau.

Exécution

Marcher droit devant soi avec des bouteilles d'eau/poids dans les mains ; maintenir sa posture neutre et équilibrée (ne pas pencher d'un côté ni de l'autre) ; fléchir sur les jambes pour saisir et poser les bouteilles.

Nombre de répétitions

2 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Aligne 10 peluches ou objets devant toi et ramasse-les avec tes jambes sans plier ton dos !

Personnes âgées : Possibilité de s'aider d'un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer sa posture et ses placements au quotidien (ex : courses...).

04 SEPT.

Sainte Rosalie

Étirement du grand fessier



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le dos, jambes initialement tendues, fléchir une jambe et ramener le genou au niveau de la poitrine.

Exécution

Respiration contrôlée, inspirer par le nez et expirer par la bouche. Pas d'à-coups (bien contrôler le mouvement).

Nombre de répétitions

2 séries de chaque jambe.

Maintenir 20 secondes puis changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le Flamant rose allongé !

Personnes âgées : Dès qu'une douleur se fait ressentir il faut lâcher la position le but n'étant pas de se faire mal. Faire selon ses possibilités ainsi que ses pathologies.

Si difficultés : Si l'étirement est trop intense, placer une sangle autour de votre genou pour étirer le fessier, elle sera l'extension de vos bras.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant puisqu'on ressent l'étirement du muscle. Le but est de ramener sa jambe la plus proche de sa poitrine.

Les fessiers sont des muscles stabilisateurs du bassin. Donc les étirer régulièrement permet d'améliorer la posture, réduit le risque de blessure et permet d'améliorer les performances physiques.

05 SEPT.

Sainte Raïssa

Le Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sans appui des mains, un pied sur la demie pointe.

Exécution

Soulever un pied du sol et se maintenir dans cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice avec l'autre pied.

Important :

Regarder loin devant soi, contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et se grandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

06 SEPT.

Saint Bertrand

L'oiseau



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en serrant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum. Les bras sont dirigés vers le sol.

Exécution

En inspirant, ouvrir les bras à hauteur des épaules parallèlement au sol. Bomber la poitrine en fin de mouvement. En expirant, descendre ses bras en position initiale.

Important :

Tout au long du mouvement les coudes sont légèrement fléchis et les bras ne montent pas plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 répétitions. Entre chaque série prendre 90 secondes de pause. Pour rythmer le mouvement : monter et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Mets toi à plat ventre, les bras tendus à hauteur des épaules. Fais des battements d'ailes légers avec tes bras comme la colombe sans décoller la poitrine du sol.

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficultés : Faire un bras après l'autre ou sans bouteille d'eau.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de prévenir les phénomènes de cyphose (« aspect des épaules qui roulent », accentué aujourd'hui par le fait de rester devant un ordinateur) et les douleurs de dos. L'arrière d'épaule est une zone souvent délaissée bien qu'importante car elle favorise les mouvements de la vie quotidienne (mouvements de traction comme soulever des sacs de courses) et permet de développer une posture harmonieuse.

07 SEPT.

Sainte Reine

Flexion latérale oblique au sol



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé, jambes tendues au sol.

Exécution

Venir toucher sur le côté son genou avec sa main.

Maintenir l'étirement pendant 30 secondes, revenir à la position initiale et répéter l'opération de l'autre côté.

Important :

Penser à la respiration durant le mouvement : inspirer et expirer.

Nombre de répétitions

4 séries d'étirements en alternant pendant 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu te balances de gauche à droite comme une horloge !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis.

Si difficultés : Aller moins loin dans le mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Les muscles obliques, font partie du noyau de la stabilité du corps.

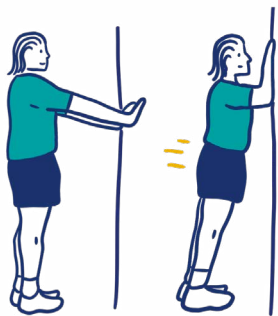
L'exercice permet donc d'étirer et maintenir les muscles obliques et contribue à renforcer le bassin et à prévenir les douleurs dorsales.

Exercer les muscles obliques et les nourrir correctement est essentiel pour améliorer l'équilibre et la stabilité.

08 SEPT.

Nativité

Gainage
planche



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les mains au mur au niveau des épaules et les pieds éloignés du mur.

Le regard face au mur.

Exécution

Maintenir la position tout en effectuant des cycles de respiration (inspirer et expirer en 2 temps).

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés et la tête regarde les ongles.

Nombre de répétitions

Réaliser l'exercice en essayant de maintenir la position (sans cambrer) le plus longtemps possible. Refaire 2 fois l'exercice en tenant la position 5 secondes de plus à chaque fois.

Entre chaque série prendre 1 minute de pause.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux pousser le mur et fais la statue !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement les avant bras au mur ou sur une table.

Si difficultés : Réaliser le mouvement sur les coudes, sur les genoux.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant de pratiquer quotidiennement cet exercice car il renforce les muscles stabilisateurs du corps et donc améliore la posture. De plus être gainé est fondamental dans chaque mouvement quotidien.

09 SEP.

Saint Alain

Étirement des quadriceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, dos droit, saisir le pied par la cheville puis ramener le talon sur la fesse. Pour plus d'effet, serrer les fesses et orienter le genou vers l'arrière, sans se pencher vers l'avant.

Exécution

Rabattre la pointe du pied le plus possible vers la fesse pour l'étirer.

Nombre de répétitions

Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Défi : Qui fera la statue le plus longtemps possible ?

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice allongé, en serrant les fesses.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est accessible à tous et à toutes en étant un exercice assez rapide et facile.

10 SEPT.

Saint Inès

Près de
chez vous

Des équipements
et loisirs accessibles !

Parcours santé

Le parcours de santé est un regroupement de différents équipements sportifs installés dans un cadre naturel. Son côté ludique, moderne et convivial constitue un aménagement incitant à la pratique d'activité physique. Cet équipement rassemble les habitants de tout âge autour d'une activité commune.

City Stade

Le city stade, aussi appelé terrain multisports, est un espace spécialement conçu pour la pratique des sports collectifs. Il s'agit d'un terrain de sport clôturé, situé en extérieur. Il peut être équipé de différents modules et options : cages de football, filet de tennis et de badminton, mini but, piste périphérique...



À ne pas oublier les autres équipements près de chez vous : les parcs, les pistes d'athlétisme, les skate parcs, les terrains sportifs, les gymnases, les équipements aquatiques...

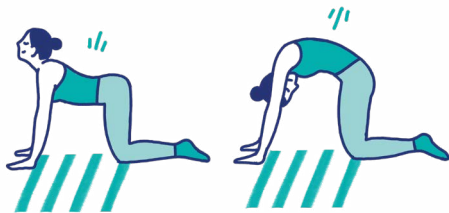
Quels sont les bénéfices ?

Ces équipements sont implantés dans de nombreuses communes permettant l'accès à une pratique d'activité physique gratuite pour petits et grands. Ce sont des lieux d'échange et de convivialité !

11 SEPT.

Saint Adelphe

Le chat dos rond
- dos creux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

A quatre pattes, les mains placées sous les épaules et les genoux sous les hanches. Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Alterner la position dos creux dos rond en déroulant la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. Placer la respiration sur le mouvement.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

Réaliser 10 fois le mouvement en prenant bien son temps sur le rythme de la respiration.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un chat qui s'étire le matin.

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis sur une chaise.

Si difficultés : Placer un coussin sous les genoux. Ne pas aller au bout du mouvement.

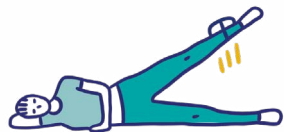
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.

12 SEPT.

Saint Apollinaire

Lever de jambe latérale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Partir d'une position couchée, les jambes tendues au sol, le corps aligné : tête, buste, jambes, pieds. Ajouter un poids sur la cheville de la jambe en mouvement (sac de riz avec un élastique par exemple).

Exécution

Lever la jambe tendue vers le haut avec une légère flexion du genou et redescendre la jambe, garder les abdominaux contractés. Le mouvement ne doit pas être exécuté trop rapidement, les orteils doivent être orientés vers le sol.

Important :

Attention de bien garder son bassin dans l'alignement du corps.

Nombre de répétitions

3 séries 15 à 20 répétitions
Alterner les deux côtés.

Adaptations

Enfants : Mets toi debout, prends un ballon et fais des passes avec l'extérieur de ton pied uniquement en levant la jambe sur le côté.

Personnes âgées : Réaliser le même exercice mais debout avec une main posée sur le mur pour plus d'équilibre. Lever une jambe tendue sur le côté, à réaliser des deux côtés.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer les fessiers qui sont rarement sollicités dans la vie de tous les jours et qui ont tendance à se relâcher. C'est la fameuse « culotte de cheval » !

Renforcer le moyen et le petit fessier permet d'améliorer l'équilibre sur une jambe qui est nécessaire au quotidien notamment pour la marche.

13 SEPT.

Saint Aimé

Chevalier
servant



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position de chevalier servant : une jambe devant fléchie en angle droit, l'autre le genou au sol le plus en arrière possible (sans douleur).

Exécution

Inspirer en basculant vers l'avant le bassin en tirant les épaules vers l'arrière. Expirer en inclinant le buste sur le côté où le genou est placé devant. Garder les épaules basses et les hanches de face.

Important :

Le genou de la jambe de devant doit rester juste au-dessus de la cheville !

Nombre de répétitions

3 à 5 séries de 45 secondes par jambe.

Adaptations

Enfants : Imagine toi être un preux chevalier sacré par le roi !

Personnes âgées : Réaliser le même exercice debout en se tenant à une table, une chaise ou un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est très important, en le réalisant, vous allez étirer le Psoas qui est un muscle (si ce n'est LE muscle) qui cause les maux de dos ! Il va permettre de diminuer les douleurs et vous faire gagner en mobilité.

14 SEPT.

Sainte Croix

Jumping jack



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, placer les pieds au niveau de la largeur des hanches.

Exécution

Écarter les pieds latéralement et en levant les bras au dessus de la tête. Garder le corps droit ; on inspire quand on baisse les bras et on souffle quand on monte les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Je monte et je descends mes bras, comme un papillon !

Personnes âgées : Ne pas faire de saut, écarter une jambe avec élévation des bras au dessus de la tête (bras quasi tendus).

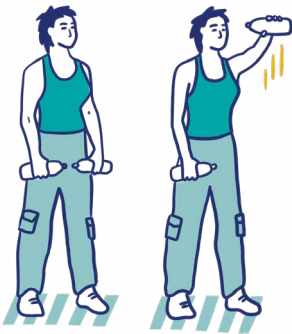
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio en favorisant la perte de calories, la coordination et l'équilibre.

15 SEPT.

Saint Roland

Élévation frontale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les bras le long du corps, coudes et genoux légèrement fléchis. Lever un bras après l'autre vers l'avant. Le tout en serrant les abdominaux.

Utiliser une bouteille d'eau en guise de charge.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis. Ne pas monter plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Celui qui tient le plus longtemps les bras tendus devant lui a gagné !

Personnes âgées : Sans charge

Si difficultés : Fléchir plus les coudes. Retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler la mobilité au niveau de cette articulation peut permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

16 SEPT.

Sainte Édith

Étirements
abducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, avec une jambe tendue au sol. Fléchir l'autre jambe et la passer de l'autre côté de la jambe tendue.

Exécution

Prendre sa jambe pliée et la tirer vers l'intérieur. Maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un pont avec ta jambe : qui tiendra le plus longtemps possible ?

Personnes âgées : Réaliser les mouvements en position assise sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et douleurs.

17 SEPT.

Saint Renaud

Développé
militaire



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Coudes à hauteur d'épaules légèrement avancés par rapport à la ligne d'épaule. Les poignets au-dessus des coudes. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Expirer en montant les bras (les coudes restent toujours légèrement fléchis) et inspirer en descendant.

Important :

Attention à ne pas cambrer, ne pas tendre complètement les bras.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais le même mouvement en lien avec un mot dans une musique : à chaque fois que tu entends « le mot que tu as choisi », tape dans tes mains au-dessus de ta tête !

Personnes âgées : Si la mobilité d'épaule ne le permet pas, réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'ouverture et de fermeture en augmentant l'amplitude progressivement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

18 SEPT.

Sainte Nadège

Étirement du carré des lombes



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise les jambes écartées.

Exécution

Venir chercher le pied avec la main opposée, en passant le bras par-dessus la tête.

Jambe en légère flexion, pas en extension complète.

Important :

Garder une respiration lente et profonde.

Nombre de répétitions

Tenir 15 à 20 secondes de chaque côté. Répéter 2 fois.

Adaptations

Enfants : Tu as la souplesse d'un ninja ! Essaie de toucher ton pied en penchant le haut de ton corps sans plier les genoux !

Personnes âgées : Être assis sur une chaise et lever un bras puis s'incliner du côté opposé.

Si difficultés : Attraper le genou ou le tibia si le pied est trop loin et les jambes moins écartées si les muscles des jambes sont trop douloureux.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une mobilité des jambes et l'étirement du carré des lombes.

19 SEPT.

Sainte Émilie

Serrer
les genoux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout les jambes légèrement fléchies. Placer un petit ballon entre les genoux. Presser les genoux contre l'accessoire aussi fortement que possible puis relâcher.

Exécution

Expirer en serrant le ballon. Inspirer en relâchant la pression.

Nombre de répétitions

3 séries de 1 minute de travail avec 1 minute de pause entre chaque série.

Adaptations

Enfants : Relâche tes genoux sans laisser tomber le ballon !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler ses adducteurs (intérieur de la cuisse) régulièrement est un excellent moyen pour assurer une bonne flexibilité des jambes. Cela réduit les risques de blessures aux genoux.

20 SEPT.

Saint Davy

Étirement des ischio-jambiers assis



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Être assis sur une chaise, une jambe tendue.

Exécution

Ramener vers soi la pointe du pied de la jambe tendue. Le haut du corps est gainé, les mains positionnées sur les hanches et la nuque dans l'alignement de votre colonne.

Basculer votre buste en avant tout en gardant la jambe tendue.

Relâcher doucement l'étirement une fois terminé.

Important :

Le pied de la jambe fléchie reste plaqué au sol. Votre dos ne doit pas se courber.

Nombre de répétitions

10 à 20 secondes d'étirement à répéter 2 à 3 fois par jambes.

Adaptations

Enfants : Essaie d'attraper ton pied avec ta main !

Personnes âgées : Se tenir à une chaise ou à un mur. Possibilité de faire le même étirement en utilisant un objet pour surélever la jambe.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice ne nécessite pas de matériel, il peut donc être fait partout. S'étirer les ischio-jambiers permet de limiter les douleurs lombaires et d'augmenter la mobilité du bassin.

21 SEPT.

Saint Matthieu

Tandem arrière



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne de 5 mètres matérialisée au sol : joint de carrelage, lame de parquet, ou ligne tracée à la craie...

Exécution

Marcher en arrière sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied.

Le pied ne doit pas sortir de la ligne.

Important :

Se redresser et regarder loin devant soi.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 5 à 10 mètres.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en reculant sur un tronç d'arbre. Attention à ne pas tomber dans l'eau !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Laisser un espace entre chaque pas.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

22 SEPT.

Saint Maurice

Mes produits
d'automne !

En manque d'idées menus et recettes ?

« La Fabrique à menus » est là pour vous aider ! Pour y accéder rendez vous sur le site mangerbouger.fr ou scanner le QR Code



Privilégier les produits de saison comporte certains avantages comme des prix souvent plus attractifs et des qualités gustatives meilleures. Avec ces produits d'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

Légumes

Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Champignons, Choux, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Potiron, Radis, Salade, Salsifis, Topinambour...

Fruits

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin...

Fromages

Abondance, Brillat-Savarin, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Epoisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster,

Ossau-Iraty, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or...

Poissons et fruits de mer

Anchois, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud...

Et pour les viandes ?

Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucheries : on en trouve maintenant tout au long de l'année. Essayer de limiter la consommation de viandes rouges, choisir plutôt la viande de volaille.

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ?

Penser aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

MANGER BOUGER



23 SEPT.

Saint Constant

Mobilisation de la hanche en ouverture et fermeture



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur le sol, les jambes sont tendues vers l'avant.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine. Le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée. Attraper le genou avec le bras.

Important :

S'auto-grandir !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 mouvements en changeant de jambe à chaque fois.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu fais un noeud avec tes jambes.

Personnes âgées : Sur une chaise en croisant une jambe sur l'autre en alternance.

Si difficultés : Soulever le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

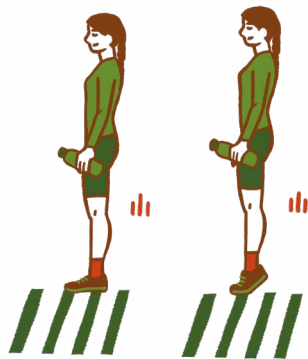
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de la hanche.

24 SEPT.

Saint Thècle

Renforcement des mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds à largeur de hanche, une bouteille d'eau dans chaque main.

Exécution

Souffler en posant le talon au sol, inspirer lorsqu'il décolle du sol. Garder le tronc droit et le regard vers l'avant tout le long du mouvement.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions.

Adaptations

Enfants : Essaie de te faire le plus grand possible sur la pointe des pieds !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'extension des mollets sert avant toute chose à renforcer et raffermir le bas du corps. La répétition de l'exercice va aussi encourager la dépense calorique et évite le stockage des graisses dans les cuisses et les fesses.

25 SEPT.

Saint Hermann

Relaxation du cou



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, placer les jambes à hauteur du bassin. Laisser les bras sur les côtés.

Exécution

Amener la main droite vers la tempe gauche, et effectuer une pression vers la droite. Faire le même mouvement de l'autre côté : avec la main gauche sur la tempe droite.

Nombre de répétitions

3 séries de 5 exercices.

Adaptations

Enfants : Imite l'horloge en tournant ta tête de chaque côtés : d'un côté tu peux dire "DING" et de l'autre "DONG"!

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est relaxant, il permet d'étendre et d'étirer les muscles du cou.

26 SEPT.

Saint Côme
et Damien

Montées de genoux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds écartés.

Exécution

Monter les genoux l'un après l'autre avec plus ou moins d'intensité en touchant son genou avec la main du même côté.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que le sol est chaud, il faut vite lever tes pieds en montant les genoux !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

Si difficultés : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio et la coordination.

27 SEPT.

Saint Vincent de Paul

*Développé
couché*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger au sol, une bouteille d'eau dans chaque main, genoux fléchis. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Monter les mains au-dessus des épaules, coudes tendus, épaules dégagées des oreilles. Puis en inspirant, fléchir les coudes et les descendre au ras du sol. Souffler et remonter les mains au-dessus des épaules.

Important :

Garder le dos dans une cambrure naturelle : sans le plaquer au sol ni le cambrer outre mesure.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais la même chose en lançant un doudou/ un coussin le plus haut possible et en le rattrapant.

Personnes âgées : Sans charge ou pousser contre un mur.

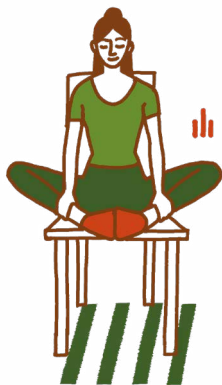
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il peut vous aider à développer votre masse musculaire et à sculpter vos muscles plus rapidement que la plupart des exercices pour le haut du corps. Vous gagnerez en force pour vous relever après un passage au sol (chute, jeux avec les enfants, etc...).

28 SEPT.

Saint Venceslas

Papillon



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer en position assise sur une chaise, garder le dos droit, plier les jambes et coller les plantes des pieds l'une contre l'autre.

Exécution

Les pieds serrés : ouvrir au maximum les genoux et garder la position. Rester statique. Penser à avoir une respiration profonde : on inspire par le nez et on souffle par la bouche.

Important :

Ajuster la position en surélevant les fesses de façon à ce que la position ne provoque pas de douleurs.

Nombre de répétitions

3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue du papillon les ailes ouvertes !

Personnes âgées : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il assure un drainage des muscles fessiers et lombaires et soulage les tensions dans les cuisses.

29 SEPT.

Saint Michel

Crunch allongé



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger au sol, mettre les mains sur le côté de la tête (pas derrière la nuque pour éviter de tirer pendant l'exercice).

Expiration à la montée, inspiration à la descente ; 1 montée 1 descente = 1 mouvement.

Exécution

Venir toucher les genoux avec les coudes.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu te mets en boule.

Personnes âgées : Faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les bras et les abdominaux et ainsi d'affiner la taille.

30 SEPT.

Saint Jérôme

Près de
chez vous

Des balades
en sentiers nature !



Sur notre territoire

Sentier Sensoriel des Carnutes !

Route de la vallée à Combreux

Ce sentier est adapté à tous et à toutes : Revêtement accessible aux fauteuils roulants et poussettes, fil d'Ariane, pupitres sensoriels avec relief et braille, barrières de sécurité. Au fil des pupitres installés le long du parcours, vous apprendrez à reconnaître les différentes essences de bois, les animaux de la forêt...

En plus

C'est une boucle de 600 mètres au départ de l'étang de Combreux. Ce sentier est un petit coin de paradis au cœur de la forêt d'Orléans. Face au camping de la Vallée, c'est un lieu paisible où profiter pleinement de la nature.

Sur place : plage de sable et étendue d'herbe, aires de pique-nique aménagées, parcours « vélo » et pédestres et espaces de pêche. Baignade autorisée et surveillée en juillet-août.

Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

01 OCT.

— Sainte Thérèse de l'enfant Jésus —

Roule Ballon



Placement

À la maison, se munir d'un ballon ou d'une balle.

Exécution

Debout, faire rouler le ballon ou la balle sur soi en essayant de n'oublier aucune zone du corps.

Puis-je faire rouler le ballon jusqu'à mes pieds sans plier mes jambes ?

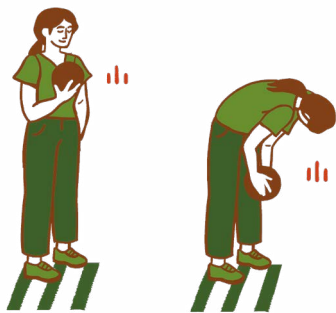
Adaptations

Enfants : C'est la petite bête qui monte, qui monte, qui monte... et qui descend...

Personnes âgées : Possibilité de faire le même exercice assis sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet d'assouplir son corps en s'étirant tranquillement.



Comment réaliser l'exercice ?

02 OCT.

Saint Léger

*Serrer
les genoux*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis, placer un petit ballon ou un coussin entre les genoux. Presser les genoux contre l'accessoire aussi fortement que possible puis relâcher.

Exécution

Expirer en serrant le ballon. Inspirer en relâchant la pression.

Nombre de répétitions

3 séries de 1 minute de travail avec 1 minute de pause entre chaque série.

Adaptations

Enfants : Relâche tes genoux sans laisser tomber le ballon !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler ses adducteurs (intérieur de la cuisse) régulièrement est un excellent moyen pour assurer une bonne flexibilité des jambes. Cela réduit les risques de blessures aux genoux.

03 OCT.

Saint Gérard

Étirement du grand pectoral



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, pieds à largeur du bassin. Les bras ouverts.

Exécution

Serrer les omoplates en tirant les coudes vers l'arrière. Maintenir la position.

Important :

Sentir l'étirement dans le haut de la poitrine (pectoraux).

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es le plus fort du monde en bombant le torse !

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet de travailler la mobilité scapulaire de par le rapprochement des omoplates et ainsi améliorer sa posture. Cet exercice est facilement adaptable à tous.

04 OCT.

Sainte François d'Assise

Le Flamant rose aveugle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sans appui des mains, les yeux fermés, sur la demie pointe des pieds.

Exécution

Soulever un pied du sol et maintenir cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice sur l'autre pied.

Important :

Contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et se grandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose en train de dormir !

Personnes âgées : Ne pas faire cet exercice si vous êtes seul : le faire avec une personne à côté de soi pour plus de sécurité.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

05 OCT.

Sainte Fleur

Curl Biceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, mettre les pieds à largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Placer les coudes sur les hanches pour limiter la compensation avec l'épaule lors de la remontée. Les bras sont le long du corps avec toujours les coudes légèrement fléchis. Le tout en serrant les abdominaux. Se munir d'une bouteille d'eau dans chaque main.

Exécution

Souffler en pliant et toucher les épaules. Inspirer en descendant et toucher les cuisses.

Important :

Attention à ne pas tendre complètement les bras lors de la descente !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Montre que tu es aussi fort que Barbidur / Hulk ! Soulève ta petite bouteille d'eau le plus doucement possible !

Personnes âgées : Possibilité de diminuer ou retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est utile pour pouvoir continuer à soulever des charges comme les courses, les enfants (ou petits-enfants !).

06 OCT.

Saint Bruno

Butterfly stretch



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol en tailleur.

Exécution

Rapprocher ses pieds de son tronc, et écartier autant que possible les genoux.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Empêche le papillon de fermer ses ailes !

Si difficultés : Diminuer l'amplitude d'écartement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Le Butterfly Stretch augmente la souplesse des adducteurs, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs. Il améliore la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes. Cet exercice peut permettre de réduire le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

07 OCT.

Saint Serge

Squat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds largeur bassin et légèrement orientés vers l'extérieur pour garder les genoux ouverts. Le dos grandit et le regard vers l'avant.

Exécution

Inspirer lors de la descente, souffler en remontant. Penser à emmener les fesses vers l'arrière, les descendre jusqu'au niveau des genoux et conserver un dos droit à la remontée totale.

Important :

Le genou ne doit pas dépasser la pointe de pied. Lorsque vous êtes en haut, les genoux sont légèrement relâchés, sans tension.

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 30 squats.

Adaptations

Enfants : Réceptionne une peluche en bas de ton squat et jette la en l'air lors de la remontée !

Personnes âgées : S'asseoir sur une chaise, les pieds à largeur des épaules. Se lever de la chaise et redescendre en touchant légèrement la chaise ou en s'asseyant totalement.

Si difficultés : Utiliser une chaise ou un canapé, s'asseoir et se relever à votre rythme !

Diminuer le nombre de répétition.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de raffermir les cuisses et les fessiers, limitant par la suite les risques de blessures.

Avoir de la force dans les cuisses permet de monter les escaliers plus facilement et de pouvoir patienter debout plus longtemps.

08 OCT.

Sainte Pélagie

Étirement passif du mollet



Placement

Assis, pieds à la largeur bassin, avec les orteils légèrement orientés vers l'extérieur. Le dos est droit et les abdominaux serrés.

Exécution

Souffler en posant le talon au sol, pointe de pieds vers le haut. Et inspirer en posant le pied au sol.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 secondes sur chaque jambe.

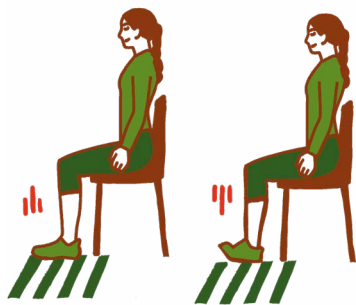
Adaptations

Enfants : Fais la bascule avec les deux pieds !

Personnes âgées : Diminuer les répétitions.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il étire les muscles qui nous permettent d'absorber les chocs de l'impact lors de la marche et de la course. Cet exercice renforce aussi les muscles qui stabilisent la cheville et permet également de limiter les risques de se fouler la cheville (pas mal non ?).



Comment réaliser l'exercice ?



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Laisser votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage : une bonne occasion de se lever sans y penser !

Numéro 2

Faire des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo : rien de tel pour s'aérer !

Numéro 3

Exercer quelques rotations d'épaule et du cou : ça détend le corps et l'esprit !

09 OCT.

Saint Denis

*Bouger chez
vous, c'est bon
pour la santé !*



MANGER BOUGER

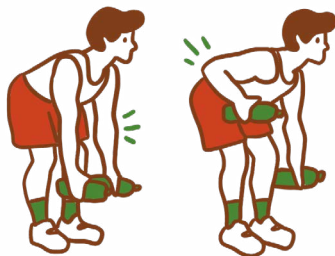


PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

10 OCT.

Saint Ghislain

Le rowing en alternance



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux sont légèrement fléchis. Incliner légèrement le buste vers l'avant en contractant le ventre. Regarder en direction du sol en allongeant le dos au maximum.

Les bras sont dirigés vers le sol.

Exécution

En inspirant, tirer les coudes l'un après l'autre le long des côtes.

En expirant, descendre les bras l'un après l'autre.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération (une sensation de chaleur dans l'arrière de l'épaule).

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions.

Entre chaque série prendre 90 secondes de pause.

Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un skieur ! Avec un adulte derrière toi, touche ses mains avec tes coudes.

Personnes âgées : Réaliser les mouvements en position assise. Il est important de toujours incliner le buste.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de l'épaule et du coude.

11 OCT.

Saint Firmin

*Touche genoux
sans charge*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer jambes à hauteur du bassin, les bras lâches sur les côtés.

Exécution

Inspirer en contractant le périnée / ventre (ne pas lâcher pendant l'exécution du mouvement), venir toucher de chaque côté les genoux avec les mains.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements par côtés.

Adaptations

Enfants : Imiter le balancier de l'horloge en touchant tes genoux avec tes mains : tu peux dire «DING» d'un côté et «DONG» de l'autre côté !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les abdominaux et l'affinement de la taille.

12 OCT.

Saint Wilfried

Flexion latérale oblique debout



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, en croisant le pied droit sur le pied gauche. Rester souple et tonique avec le dos droit. S'auto agrandir.

Exécution

Placer la main droite sur la hanche. Lever le bras gauche et pencher votre buste vers la droite. Rester pencher en équilibre.

Important :

Penser à la respiration durant le mouvement : inspirer et expir. Plus on lève le bras plus haut, plus on sentira l'étirement sur nos obliques.

Nombre de répétitions

4 séries d'étirement en alternant pendant 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imiter la statue d'un danseur ou d'une danseuse étoile !

Personnes âgées : Ne pas tendre complètement le bras en haut voir ne pas le tendre du tout et seulement se pencher sur le côté.

Si difficultés : Aller moins loin dans le mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Les muscles obliques, font partie du noyau de la stabilité du corps.

L'exercice permet donc d'étirer et maintenir les muscles obliques et contribue à renforcer le bassin et à prévenir les douleurs dorsales.

Exercer les muscles obliques et les nourrir correctement est essentiel pour améliorer l'équilibre et la stabilité.

13 OCT.

Saint Géraud

*Entre
deux arbres*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En extérieur près de chez soi : en forêt, près du canal, dans un parc ou dans son jardin !

Exécution

Faire des allers retours en levant les genoux alternativement rapidement, entre deux arbres par exemple, pendant 2 minutes.

Refaire 2 fois l'exercice en essayant d'augmenter le nombre d'allers/retours à chaque fois.

Important :

Trouver un espace plat et sans embûche (pas de racine, trous etc...).

Nombre de répétitions

3 fois 2 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque série.

Adaptations

Enfants : Tu peux le faire en courant ! Qui dans la famille fera le plus grand nombre d'allers retours ?

Personnes âgées : Possibilité de le faire dans un couloir.

Si difficultés : Diminuer la vitesse de marche et/ou augmenter le temps de récupération.

14 OCT.

Saint Juste

Moulin



Placement

Se placer debout, pieds à largeur du bassin et les bras lâchés sur les côtés.

Exécution

Étendre les bras en croix sur les côtés et venir faire des petites rotations (des petits ronds) vers l'avant avec les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Dessine avec tes bras un maximum de petits ronds !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de renforcer les épaules.



Comment réaliser l'exercice ?

15 OCT.

Sainte Thérèse d'Avila

Étirement des quadriceps



Placement

Allongé sur le côté, venir rapprocher la pointe du pied le plus possible vers la fesse pour étirer.

Exécution

Venir saisir la cheville de la jambe supérieure et ramener le talon vers la fesse. Mettre le bassin vers l'avant.

Nombre de répétitions

Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

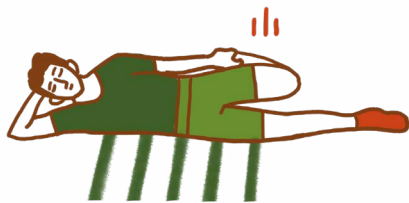
Adaptations

Enfants : Fais la statue le plus longtemps possible sans lâcher ton pied !

Personnes âgées : Possibilité d'accrocher un élastique ou une serviette à la cheville.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est accessible à tous et à toutes, et c'est un exercice assez rapide et facile à exécuter.



Comment réaliser l'exercice ?

16 OCT.

Sainte Edwige

Le pont



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Les épaules sur le canapé / bord du lit, les pieds et les fesses au sol. Élever les fesses en gardant les pieds au sol pour faire un pont. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Relever le bassin en contractant les fesses.

Important :

Attention à ne pas trop remonter le fessier et à bien dérouler le dos doucement.

Rapprocher les pieds du fessier pour que l'exercice soit plus aisé.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais le pont levé !

Les épaules sur le canapé / bord du lit, les pieds et les fesses au sol ; tu dois lever les fesses en gardant les pieds au sol pour faire un pont pour que tes voitures / doudous puissent passer !

Personnes âgées : À réaliser sur le lit si compliqué sur le bord d'un canapé.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il limite les douleurs lombaires et fait partie des meilleurs exercices pour muscler son fessier !

17 OCT.

Saint Baudoin

étirement
adducteurs
et ischio jambiers



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. Au sol, une jambe tendue vers l'avant et une jambe fléchie pour que les deux cuisses fassent un angle droit.

Exécution

Se pencher en avant pour attraper le bout de son pied avec les deux mains. Tenir 15 secondes, puis relâcher.

Important :

Attention à ne pas trop remonter le fessier et à bien dérouler le dos doucement.

Rapprocher les pieds du fessier pour que l'exercice soit plus aisé.

Nombre de répétitions

2 séries de 10 répétitions.

Adaptations

Enfants : Défi : Qui tiendra le plus longtemps possible dans cette position ?

Personnes âgées : Possibilité de s'aider d'un élastique ou d'une serviette pour attraper le pied.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet étirement va permettre à vos muscles de se détendre. Il permet également de travailler votre souplesse, ce qui limitera certaines tensions.

18 OCT.

Saint Luc

*1, 2, 3,
Pluie !*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Une personne se place face à un mur.

Les autres vont se placer sur la ligne de départ (distance entre le départ et l'arrivée à déterminer en fonction de l'espace, du temps, des joueurs et joueuses, ...)

Exécution

La personne face au mur tape trois fois le mur en comptant « 1, 2, 3 », quand elle se retourne, elle dit « Pluie ! »

Durant ce temps, les joueurs et joueuses doivent s'approcher du mur mais quand la personne se retourne, tout le monde doit être totalement immobile ! Sinon, retour à la case départ !

Important :

Le but est de réussir à toucher le mur sans que la personne qui y est ne les voit. La personne qui atteint en premier le mur, remplace celle au mur pour entamer une nouvelle partie.

Adaptations

Enfants : Si c'est trop facile pour toi, essaie à cloche pied !

Personnes âgées : La personne au mur peut être assise.

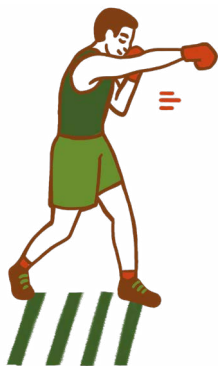
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de canaliser l'attention et l'énergie. En s'immobilisant, tous les muscles de la posture sont sollicités.

19 OCT.

Saint René

Boxe le direct



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout, jambes à hauteur du bassin, les bras lâchés sur les côtés.

Exécution

Mettre les bras devant le visage poing fermés, pouces à l'extérieur.

Étendre le bras pour venir toucher le mur puis revenir main au visage. Garder une contraction des abdominaux.

Important :

Ne pas tendre complètement le bras pour éviter une hyper extension du coude, laisser un léger pli.

Nombre de répétitions

Travailler en fractionné : 30 secondes d'exercice suivi de 30 secondes de repos : faire 3 séries de 3 à 5 minutes avec 2 minutes de repos entre chaque.

Adaptations

Enfants : C'est parti pour le combat de boxe avec un ballon de baudruche !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice en position assise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice de boxe fait travailler la coordination. Si les séries sont bien enchaînées, il travaille le cardio respiratoire !

20 OCT.

Sainte Adeline

Étirement du chat



Placement

Au sol, assis sur les genoux. Les bras tendus devant soi.

Exécution

En expirant, se pencher vers l'avant et tendre les bras vers le sol. Chercher à s'étirer le plus loin possible de ses genoux. Se relever doucement en inspirant.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

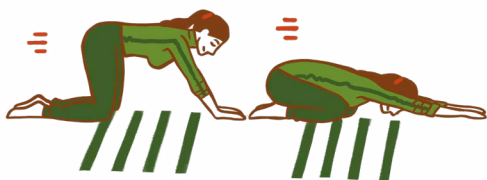
Adaptations

Enfants : Imite le chat qui s'étire de tout son long !

Personnes âgées : Possibilité de faire le mouvement assis, contre un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et de douleurs.



Comment réaliser l'exercice ?

21 OCT.

Sainte Céline

Le tandem



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne matérialisée au sol : joint de carrelage, lame de parquet...

Exécution

Marcher en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied.

Le pied ne doit pas sortir de la ligne.

Important :

Se redresser et regarder loin devant soi.

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en marchant sur un tronc d'arbre. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Laisser un espace entre chaque pas.

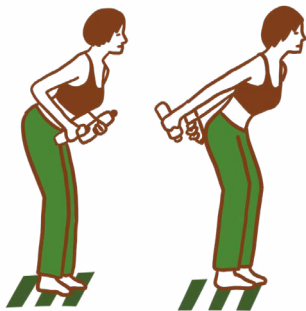
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

22 OCT.

Sainte Élodie

Extension triceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, pieds parallèles, genoux légèrement fléchis. Buste légèrement en avant. La tête reste dans le prolongement du dos (ne pas regarder le ciel) le tout en serrant les abdominaux. Dans les deux mains, tenir deux bouteilles d'eau. Tirer les coudes vers l'arrière : c'est la position de départ.

Exécution

Tendre les deux bras vers l'arrière en même temps dans le prolongement des coudes. Rester statique les bras tendus.

Important :

Attention à ce que le mouvement parte du coude et non de l'épaule.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : reste le plus longtemps possible les bras tendus vers l'arrière, comme Superman !

Personnes âgées : Depuis la position assise, se servir de la force des bras pour passer en position debout ! (Moins de tension sur les poignets).

Si difficultés : Sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Dans un premier temps, cela va permettre de raffermir les triceps (cette fameuse pâte à modeler, ou escalope) mais c'est un muscle très utile lorsqu'il s'agit notamment de se redresser après une chute, se relever du canapé, se hisser pour s'asseoir sur les murets en bords de mer, les tabourets hauts, etc... grâce à cet exercice, celui ou celle qui sort de la piscine sur le rebord sans peine, ce sera vous !

23 OCT.

Saint Jean de Capistran

Étirement du moyen fessier



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, garder le dos droit, le regard porté au loin. Amener la jambe au-dessus de l'autre, pied au niveau du genou opposé et placer la main opposée sur l'extérieur du genou.

Exécution

Pousser les talons et amener les orteils vers l'intérieur.

Tirer le genou vers soi, et pousser la fesse étirée vers l'arrière.

Pousser la jambe non étirée vers l'avant pour finaliser la position.

Important :

Il est important de rester détendu, de bien respirer ainsi que de ne pas faire de mouvement brusque pour éviter toute blessure.

Nombre de répétitions

4 séries de 30 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un rameur en tirant ton genou vers toi !

Personnes âgées : Pour les personnes âgées présentant des douleurs lors d'un étirement trop important. Réduire l'amplitude de l'étirement en tirant beaucoup moins le genou vers soi, voir pas du tout selon les cas.

Si difficultés : Lors du placement, s'asseoir avec le dos contre la chaise pour accroître la stabilité et faciliter l'exercice.

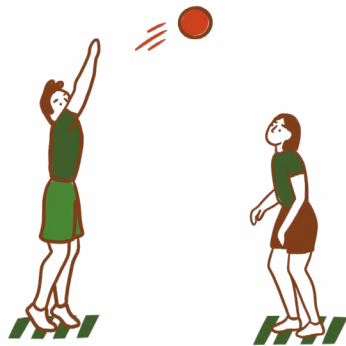
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il va permettre d'étirer en profondeur les fibres musculaires du moyen fessier tout en étant accessible à toutes et tous.

24 OCT.

Saint Florentin

Échange de balle



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Par deux, face à face avec un ballon, ou un objet non dangereux (peluche, coussin).

Exécution

Réaliser des passes en cloche avec les deux mains, en veillant à bien fléchir les deux bras à chaque réception.

Important :

Ne pas tendre complètement les coudes.

Nombre de répétitions

10 passes sans que le ballon touche le sol.

Pour plus de rythme : Ne pas envoyer le ballon directement dans les mains de la personne, mais légèrement sur le côté.

Adaptations

Enfants : Passe ! Passe ! Approche toi de ton partenaire si c'est trop difficile.

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Si seul, faire l'exercice le long d'un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il travaille à la fois la mobilité articulaire et le renforcement musculaire, reprenant un geste du quotidien (par exemple : ranger ses courses en hauteur).

25 OCT.

Saint Crépin

*Détente des
avant bras*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout face à un mur.

Exécution

Venir bouger les paumes des mains, en appuyant et changeant de sens : une fois à l'endroit, une fois à l'envers.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu laisses l'empreinte de ta main à l'endroit et à l'envers sur le mur.

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice face à un mur.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une détente au niveau des avant bras.

26 OCT.

Saint Dimitri

*Près de
chez vous*

*Des randonnées pédestres
accessibles !*



Sur notre territoire

Sentier des sources

Lorris

Du carrefour de la Résistance, dans les futaies, les taillis, les bruyères et les fougères, vous découvrirez des croix, témoins des combats livrés en 1944 et des fontaines, témoins du passé royal de cette forêt. Ce sentier de 7,6 km et d'une durée de 2h, vous enfoncera dans la forêt d'Orléans où vous pourrez admirer des arbres remarquables.

Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre, se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

27 OCT.

Sainte Emeline

Le chevalier servant



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Au sol, position de chevalier servant, une jambe devant fléchi en angle droit, l'autre le genou au sol le plus en arrière possible (sans douleur).

Exécution

Inspirer en basculant vers l'avant le bassin et en tirant les épaules vers l'arrière.

Si possible, lever les bras vers le ciel.

Expirer en inclinant le buste sur le côté où le genou est devant.

Garder les épaules basses et les hanches de face.

Important :

Le genou de la jambe de devant doit rester juste au-dessus de la cheville.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 descentes et de remontées.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier, prêt à être sacré par le roi !

Personnes âgées : S'aider d'une chaise ou d'un mur en réalisant l'exercice debout.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est très important pour garder la mobilité de la hanche.

28 OCT.

Saint Jude

Lever de jambe latérale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Partir d'une position couchée, les jambes fléchies au sol, le corps aligné : tête, buste, jambes, pieds.

Exécution

Lever la jambe fléchie en dessinant des cercles plus ou moins grands vers le haut avec une légère flexion du genou et redescendre la jambe, garder les abdominaux contractés. Le mouvement ne doit pas être exécuté trop rapidement, les orteils doivent être orientés vers le sol.

Important :

Attention de bien garder le bassin dans l'alignement du corps.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Alterner les deux côtés.

Adaptations

Enfants : Défi : Fais 5 grands cercles avec tes genoux en 10 secondes !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer les fessiers qui sont rarement sollicités dans la vie de tous les jours et qui ont tendance à se relâcher. C'est la fameuse «culotte de cheval» !

Renforcer le moyen et le petit fessier permet d'améliorer l'équilibre sur une jambe qui est nécessaire au quotidien notamment pour la marche.

29 OCT.

Saint Narcisse

Étirement avec un manche à balai



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, prendre un manche à balai.

Exécution

Tenir le manche aux extrémités. Souffler en amenant le manche à balai au dessus de la tête. Rester statique.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes.

4 séries de 5 à 15 secondes pour les personnes âgées si douleurs.

Adaptations

Enfants : Attention les mains en l'air en tenant un manche à balai ! Combien de temps peux tu tenir ?

Personnes âgées : Avec ou sans balai. Possibilité d'être assis.

Si difficultés : Diminuer l'amplitude.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet un étirement complet des dorsaux. De plus, il se base sur une force simple, celle de la gravité, tout en permettant un relâchement total de la colonne vertébrale et du bas du corps.

30 OCT.

Sainte Bienvenue

Talons
fesses



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, le dos bien droit.

Exécution

Monter les talons en direction des fesses l'un après l'autre ; ne pas sauter afin d'éviter les chocs et mettre les bras vers l'avant.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Défi : Compte jusqu'à 10 en touchant tes fesses avec tes talons le plus vite possible !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler le cardio, la coordination et la respiration.

31 OCT.

Saint Quentin

*Droit comme
un I*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, repousser le sol avec ses pieds, repousser la chaise avec ses fesses et amener la tête vers le plafond. Le dos est décollé du dossier de la chaise.

Exécution

Garder cette posture le plus longtemps possible. Pour que le temps passe plus vite, ne pas hésiter à utiliser des jeux de société pour contenter toute la famille !

Important :

Attention à ne pas remonter les épaules et garder les abdominaux serrés.

Nombre de répétitions

Entre 2 et 5 minutes à répéter 5 fois.

Entre chaque série prendre 90 secondes de pause.

Adaptations

Enfants : Grandis toi au maximum, jusqu'à dépasser tes parents !

Si difficultés : Réduire le temps de l'exercice.

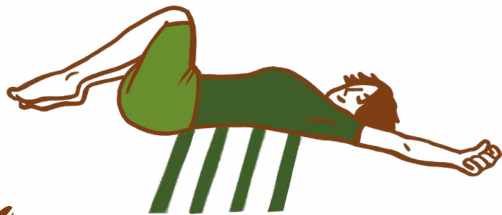
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cela permet de se redresser. En effet, nous avons tendance à nous avachir et arrondir le haut de notre dos à cause des écrans.

01 NOV.

Toussaint

Étirement des lombaires



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le dos, les genoux repliés et serrés l'un contre l'autre, les bras en croix.

Exécution

Incliner les genoux d'un côté et tourner la tête du côté opposé. Rester dans cette position pendant 30 secondes. Faire le mouvement de l'autre côté.

Important :

Faire attention à exécuter l'exercice lentement pour ne pas créer de traumatisme dorsal.

Nombre de répétitions

Répéter l'exercice 5 fois.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es au ralenti ! Sois le plus lennnnnnt... possible !

Personnes âgées : Faire l'exercice assis sur une chaise.

Si difficultés : Réduire l'amplitude du mouvement ainsi que le temps de l'exercice.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice soulagera les douleurs lombaires chroniques.

02 NOV.

Défunts

Chaise



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, décoller légèrement les fesses. Placer les pieds à largeur du bassin sous les genoux. L'objectif est d'avoir les cuisses parallèles au sol.

Exécution

Inspirer et souffler lentement. Décoller les fesses de la chaise et rester statique.

Important :

Les pieds doivent se situer soit devant les genoux (plus dur) soit juste en dessous. Si les pieds sont situés derrière les genoux, une tension risque de se créer sur les genoux !

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Attention la chaise est chaude, ne pose pas tes fesses dessus !

Personnes âgées : Mettre les fesses juste au-dessus d'un canapé ou d'un lit en position de squat (on ne tombera pas plus bas !) Essayer de tenir aussi longtemps que possible avec les fesses juste au-dessus du canapé ou du lit !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il renforce la partie inférieure du corps, facilite le passage de la station assise à la station debout. Il réduit les risques de blessures aux cuisses et augmente l'endurance de vos jambes.

03 NOV.

Saint Hubert

Éirement des deltoïdes antérieurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. Les pieds à largeur de hanches et le dos bien droit.

Exécution

Joindre les mains derrière le dos, paume de main vers l'extérieur.

Il faut essayer de lever au maximum les mains vers le haut et vers l'arrière sans ressentir de douleur.

Important :

Ne pas se pencher en avant.

Nombre de répétitions

2 répétitions de 20 secondes avec 10 secondes de pause entre chaque.

Adaptations

Enfants : Tu es prisonnier : imagine que tu as des menottes !

Personnes âgées : Se positionner le long d'un mur, les paumes de main posées dessus et les mains vers le haut. Avancer au maximum pour étirer le muscle.

Si difficultés : S'il est difficile de joindre les mains, prendre un bâton derrière le dos et rapprocher les mains au maximum.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'étirer les deltoïdes antérieurs et de gagner en souplesse au niveau des épaules.

04 NOV.

Saint Charles

Le chat



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Délimiter une zone de jeu et se munir d'un ballon !

Exécution

La personne qui porte le ballon doit toucher une autre personne pour lui donner son ballon.

La personne touchée doit accepter l'objet et le redonner le plus rapidement possible à une autre en la touchant à son tour.

Important :

Je dois être essoufflé mais pouvoir encore parler.

Nombre de répétitions

3 sessions de 3 minutes.

Adaptations

Enfants : Le chat doit attraper une souris et lui donner l'objet choisis : ce sera alors elle le chat !

Arriveras-tu à rester une souris tout au long du jeu ?

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique grâce aux accélérations.

05 NOV.

Sainte Sylvie

Pour un mode de
vie plus équilibré



Commencer par :

Augmenter

- Les fruits et les légumes
- **Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...**
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées...
- **Le fait maison**
- L'activité physique

Aller vers

- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets
- **Les poissons gras et maigres en alternance**
- L'huile de colza, de noix, d'olive
- **Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée**
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- **Les aliments bio**

Réduire

- L'alcool
- **Les produits sucrés et les boissons sucrées**
- Les produits salés
- **La charcuterie**
- La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
- **Les produits avec un nutri-score D et E**
- Le temps passé assis



MANGER BOUGER

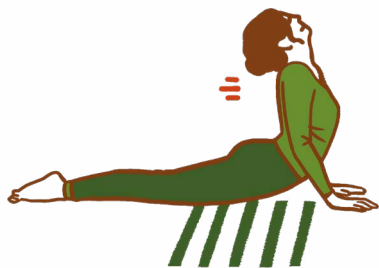


PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

06 NOV.

Sainte Bertille

Le cobra



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allonger sur le ventre, jambes tendues, les mains sous les épaules face au sol.

Pousser avec les bras et les mains pour redresser le buste à la verticale.

Garder la nuque longue, dans l'alignement du corps, regard vers l'avant

Laisser le bassin s'ancrer dans le sol et vers l'avant.

Exécution

Redresser le buste tout en inspirant doucement, sentir la colonne s'arquer et les omoplates se resserrer.

Important :

Les coudes, avant-bras et paumes de mains doivent rester en contact avec le sol.

Bien solliciter les abdos et non les lombaires et les muscles du dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux former la lettre C avec ton dos !

Personnes âgées : Debout, ou assis sur une chaise, tendre les deux bras vers le haut. Puis se pencher légèrement en arrière pour sentir un étirement au niveau des abdominaux.

Si difficultés : Ne pas tendre complètement les bras, garder une légère flexion.

Se positionner sur les avants bras.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'alléger les tensions au niveau des muscles dorsaux et des abdominaux, ainsi qu'un meilleur fonctionnement des reins, des intestins et des poumons.

07 NOV.

Sainte Carine

*Le tandem
avec lancer*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sur une ligne matérialisée au sol (joint de carrelage, lame de parquet), ou tracée à la craie.

Matériel : Balle, ballon ou coussin.

Exécution

Marcher en avant sur la ligne en plaçant le talon d'un pied contre la pointe de l'autre pied, tout en lançant et rattrapant un objet (balle, ballon, coussin...).

Nombre de répétitions

3 à 4 fois sur une ligne de 4 à 10 mètres.

Augmenter le nombre de lancer à chaque nouvelle ligne.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu traverses une rivière en avançant sur un tronc d'arbre et jette ta peluche en l'air. Attention aux crocodiles !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Effectuer l'exercice sans objet simplement en mimant le geste.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre dynamique est sollicité régulièrement dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration favorisent les déplacements en toute sécurité quel que soit le moyen utilisé (marche, course, vélo, trottinette, rollers...).

08 NOV.

Saint Geoffroy

Debout lever de jambe



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les jambes tendues le corps aligné : tête, buste, jambes, pieds.

Exécution

Faire des battements avec sa jambe en éloignant la jambe tendue du pied posé au sol vers l'extérieur. En s'auto grandissant, garder les abdominaux contractés. Le mouvement ne doit pas être exécuté trop rapidement, les orteils doivent être orientés vers le sol.

Important :

Attention de bien garder le bassin dans l'alignement du corps.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Alterner les deux côtés.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu applaudis avec un pied !

Personnes âgées : Possibilité de se tenir face au mur avec ses deux mains.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer les fessiers qui sont rarement sollicités dans la vie de tous les jours et qui ont tendance à se relâcher. C'est la fameuse «culotte de cheval» !

Renforcer le moyen et le petit fessier permet d'améliorer l'équilibre sur une jambe qui est nécessaire au quotidien notamment pour la marche.

09 NOV.

Saint Théodore

Abducteurs au sol



Placement

Au sol en position assise, avec une jambe pliée au sol, relever l'autre jambe. La fléchir et la passer de l'autre côté de la jambe pliée.

Exécution

Prendre la jambe pliée et la tirer vers l'intérieur. Maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un nœud avec tes jambes.

Personnes âgées : Réaliser les mouvements sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et de douleurs.



Comment réaliser l'exercice ?

10 NOV.

Saint Léon

Gainage latéral mur



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, sur le côté, en appui sur l'avant bras contre un mur. Éloigner les pieds du mur en faisant la planche. Conserver l'alignement épaules-hanches-genoux-pieds. Garder le regard droit devant.

Exécution

Maintenir la position tout en gardant une respiration régulière.

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés afin de conserver la neutralité de la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 à 40 secondes de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Fais la statue pendant 30 secondes !

Si difficultés : Prendre quelques secondes de pause dans l'exécution du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant d'incorporer cet exercice à votre routine puisqu'en forçant les muscles posturaux, vous améliorez votre posture. La résistance à l'effort sera meilleure et tous les mouvements latéraux du buste seront facilités (remonter sa chaussette, attraper un pot d'une main sur une étagère...).

11 NOV.

Armistice 1918

Étirement des ischio-jambiers assis



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Être assis sur le bout d'une chaise, les deux jambes tendues.

Exécution

Ramener vers soi la pointe du pied de la jambe tendue. Le haut du corps est gainé et la nuque dans l'alignement de la colonne.

Basculer le buste en avant tout en gardant la jambe tendue.

Relâcher doucement l'étirement une fois terminé.

Important :

Le pied de la jambe fléchie reste plaqué au sol. Le dos ne doit pas se courber.

Nombre de répétitions

10 à 20 secondes d'étirement à répéter 2 à 3 fois par jambe.

Adaptations

Enfants : Essaye de toucher les pointes de tes pieds avec tes mains !

Personnes âgées : Se tenir à une chaise ou à un mur. Possibilité de faire le même étirement en utilisant un objet pour surélever la jambe.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice ne nécessite pas de matériel, il peut donc être fait partout. S'étirer les ischio-jambiers permet de limiter les douleurs lombaires et d'augmenter sa mobilité de bassin.

12 NOV.

Saint Christian

Près de
chez vous

Des balades à vélo
accessibles !



Sur notre territoire

La Pucelle à Ménestreau-en-Villette

Ménestreau-en-Villette

Accessible à tous et à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique, le vélo est idéal pour reprendre une activité physique. Et rien de tel qu'une petite balade près de chez soi pour s'oxygéner et déconnecter du quotidien.

D'une distance de 17 kilomètres avec une durée d'1h10, le point de départ est place de l'église. Baladez-vous sur les traces de Jeanne d'Arc et empruntez le chemin de la Pucelle qui lui permet de rejoindre Orléans depuis Sennely.

Promenade agréable parcourant étangs et forêts en Sologne.

Quels sont les bénéfices ?

Outre le fait de travailler son équilibre, le vélo améliore l'endurance. Cette activité permet aussi de se muscler – en particulier au niveau des jambes – et elle est particulièrement recommandée pour les personnes en surpoids, car elle est sans impact pour les articulations.

13 NOV.

Saint Brice

Élévations latérales



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, les bras le long du corps, coudes et les genoux légèrement fléchis. Lever les bras sur les côtés (attention à amener tout de même les bras légèrement vers l'avant). Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu veux t'envoler comme un oiseau !

Personnes âgées : Essayer de réaliser un mouvement de balancier d'ouverture et de fermeture avec les bras en augmentant l'amplitude progressivement !

Si difficultés : Fléchir davantage les coudes.

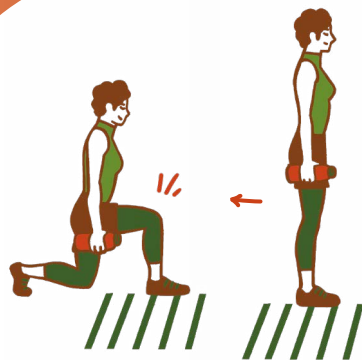
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

14 NOV.

Sainte Sidoine

Fentes arrière avec charge



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, une bouteille d'eau dans chaque main. Les pieds à largeur des épaules, effectuer un pas vers l'arrière avec une jambe. Le pied derrière est sur les bouts des orteils, celui de devant est bien en appui complet et à plat sur le sol.

Exécution

Descendre pour atteindre un angle à 90°, les abdominaux sont contractés et le dos est droit pendant la durée du mouvement. Remonter en poussant sur la jambe avant. Le genou de la jambe arrière ne doit pas toucher le sol.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 5 répétitions de chaque côté.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un preux chevalier !

Personnes âgées : S'appuyer contre un mur, une table ou une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler tous les muscles du bas du corps développe la musculature, favorise la perte de calories et l'équilibre.

15 NOV.

Saint Albert

Chat dos rond



Placement

À quatre pattes, les mains sont placées sous les épaules et les genoux sous les hanches. Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Tenir la position dos rond en déroulant la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale avant de maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 secondes.

Adaptations

Enfants : Imiter le chat énervé !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis sur une chaise.

Si difficultés : Placer un coussin sous les genoux.

Ne pas aller au bout du mouvement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.



Comment réaliser l'exercice ?

16 NOV.

Sainte Marguerite

Corde à sauter



Placement

Les poignets sont placés plus larges que les épaules, la corde est derrière les talons. S'il n'y a pas de corde à sauter, possibilité de mimer le mouvement avec les bras.

Exécution

Faire des cercles avec la corde grâce aux mouvements de poignet. Lorsque la corde arrive aux pieds, faire un petit saut amorti en retombant sur la pointe des pieds. Alternier les pieds ou sauter à pieds joints.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

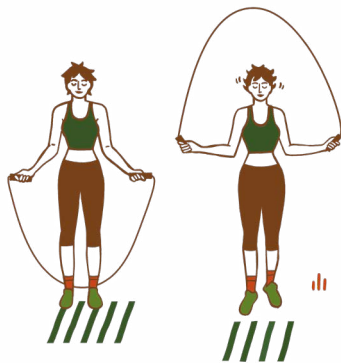
Enfants : Pas facile la corde à sauter ! Si tu n'y arrives pas, mime le mouvement avec tes bras pour faire plein de vent, comme un moulin !

Personnes âgées : Marcher sans sauter, en faisant les mouvements avec les bras uniquement.

Si difficultés : Favoriser le passage de la corde en marchant si le saut n'est pas possible.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de développer la coordination des mouvements du haut et du bas du corps.



Comment réaliser l'exercice ?

17 NOV.

Sainte Elisabeth

Le coquillage assis



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, plier les jambes avec les genoux serrés. Joindre les pieds, ouvrir les genoux, puis refermer.

Exécution

Souffler en ouvrant les genoux et inspirer en serrant.

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Tu peux mettre la musique de la petite sirène et imaginer que tes jambes sont un coquillage qui doit chanter les paroles de Sébastien ! Sous l'océan !

Personnes âgées : Diminuer les répétitions.

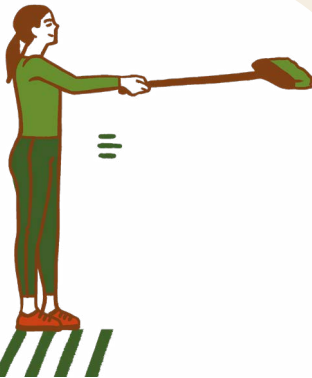
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice fait travailler la stabilité du bassin et permet de renforcer les muscles du fessier. On utilise ces muscles pour enjamber sur le côté (barrière, sac de courses, monter en voiture, etc...).

18 NOV.

Sainte Aude

Défi du balai



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, placer les jambes à largeur du bassin.

Les bras sont lâchés le long du corps. Matériel : un balai.

Exécution

Pendre le balai sur le bout du manche. Le bras tendu venir lever le balai et tenir le plus longtemps possible.

Important :

Garder le dos bien droit, ne pas venir se casser le bras, serrer la sangle abdominale et expiration profonde. Garder la posture droite en s'auto grandissant.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

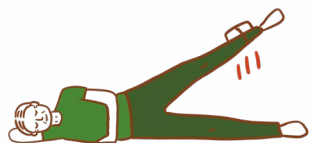
Enfants : Défi : Qui tiendra le plus longtemps possible ? Celui qui perd passe le balai !

Personnes âgées : Possibilité de prendre un objet moins lourd et/ou moins encombrant.

19 NOV.

Saint Tanguy

Lever de jambe latérale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Partir d'une position couchée, les jambes tendues au sol, le corps aligné : tête, buste, jambes, pieds. Ajouter un poids sur la cheville de la jambe en mouvement (sac de riz avec un élastique par exemple).

Exécution

Lever la jambe tendue vers le haut avec une légère flexion du genou et redescendre la jambe, garder les abdominaux contractés. Le mouvement ne doit pas être exécuté trop rapidement.

Important :

Attention de bien garder son bassin dans l'alignement du corps.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.
Alterner les deux côtés.

Adaptations

Enfants : Mets toi debout, prends un ballon et fais des passes avec l'extérieur de ton pied uniquement en levant la jambe sur le côté. Tape le ballon avec l'extérieur du pied.

Personnes âgées : Réaliser le même exercice mais debout avec une main posée sur le mur pour plus d'équilibre. Lever une jambe tendue sur le côté.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer les fessiers qui sont rarement sollicités dans la vie de tous les jours et qui ont tendance à se relâcher. C'est la fameuse "culotte de cheval" !

Renforcer le moyen et le petit fessier permet d'améliorer l'équilibre sur une jambe qui est nécessaire au quotidien notamment pour la marche.

20 NOV.

Saint Edmond

Étirement des rhomboïdes



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise au sol, les pieds écartés à la largeur des hanches. Tendre les bras devant soi et attraper les pieds.

Exécution

Relâcher les épaules et légèrement se relever sans lâcher les pieds et garder une légère flexion au niveau des jambes. Étirer jusqu'à sentir les omoplates se séparer.

Important :

Avoir une bonne respiration.

Garder le bas du dos droit pour ne pas impacter les lombaires.

Nombre de répétitions

2 à 4 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Tu veux devenir Luffy, attrape tes pieds avec tes mains, plie les jambes et essaye de rallonger tes bras ! Comme un chewing-gum !

Personnes âgées : Plier les genoux et se pencher en avant en essayant d'aller le plus possible vers l'avant.

Si difficultés : Mettre un coussin sous les fesses.

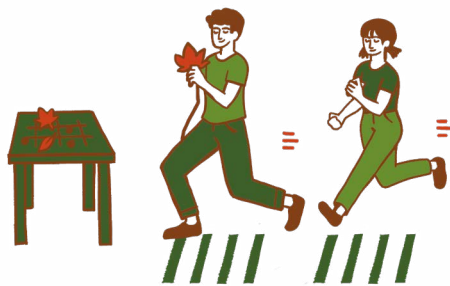
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est l'un des plus intéressants pour étirer le rhomboïde car il permet un étirement total s'il est bien effectué. Il ne nécessite que très peu d'espace et peut-être réalisé partout et n'importe quand !

21 NOV.

Présence de Marie

Le morpion d'automne



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Lors d'une belle balade en forêt, récupérer dans deux sacs de 5 objets identiques : des feuilles et des marrons par exemple !

Faire une grille de morpion et la mettre sur une table accessible d'un côté de la pièce. Le groupe se place à l'opposé et forme 2 équipes.

Exécution

Au top départ, un membre de chaque équipe doit rejoindre la table en courant (en extérieur), à cloche-pied (en intérieur). Chaque joueur ou joueuse dispose un objet sur la grille et revient au point de départ. Un relais se met en place, l'équipe qui gagne est celle qui a 3 objets alignés.

Adaptations

Personnes âgées : Faire l'exercice en marchant rapidement.

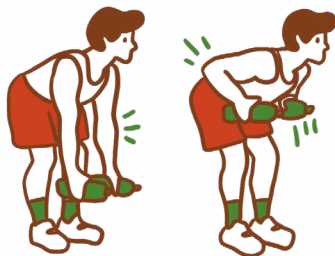
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler l'adaptation cardio respiratoire et la dépense énergétique permise grâce aux accélérations.

22 NOV.

Sainte Cécile

Le rowing



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds sont à la largeur des épaules et les genoux sont légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en contractant son ventre. Regarder en direction du sol en allongeant son dos au maximum.

Les bras sont dirigés vers le sol.

Exécution

En inspirant, tirer les coudes le long des côtes.

En expirant, descendre ses bras en position initiale.

Important :

Le mouvement part de l'épaule, les coudes sont tirés vers le ciel sans exagération (une sensation de chaleur dans l'arrière de l'épaule).

Nombre de répétitions

3 séries de 12 à 15 répétitions.

Entre chaque série prendre 90 secondes de pause.

Pour rythmer le mouvement : monter le temps de l'expiration

la plus longue possible et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Un adulte derrière toi, tu dois toucher ses mains avec tes coudes, comme un skieur !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficultés : Faire un bras après l'autre ou sans bouteilles d'eau.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet d'obtenir un gain de force rapide de l'ensemble du dos. Renforcer son dos est crucial car dans la majorité des métiers actuels, la posture assise est la plus adoptée (télétravail, dos voûté devant son ordinateur...). Cet exercice prévient donc des maux de dos.

23 NOV.

Saint Clément

Étirement des muscles des fessiers



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise. Plier une jambe en la croisant sur l'autre jambe.

Exécution

Avec les mains, tirer lentement le genou vers la poitrine.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Essaie de faire un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Diminuer le mouvement, s'aider d'un mur à côté si besoin.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet un étirement du grand et moyen fessier.

24 NOV.

Sainte Flora

Hand Flamant rose



Placement

Par deux face à face (ou face à un mur), se munir d'un ballon ou d'une balle.

Exécution

Debout sur un pied, on échange dix fois la balle avec son partenaire en lui lançant la balle en hauteur.

Puis on change de pied d'appui et on reprend les échanges.

Nombre de répétitions

3 à 5 fois l'exercice.

Adaptations

Enfants : Attention !

Je perds si je pose le pied au sol et j'ai un gage...

Personnes âgées : Diminuer le nombre d'échanges si trop difficile.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.



Comment réaliser l'exercice ?

25 NOV.

Sainte Catherine

Élévation jambes latérales



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'allonger sur le côté gauche. Soulever le buste et allonger le bras gauche en dessous de la tête. Serrer les abdominaux et poser le pied droit à plat au devant le genou gauche en gardant la jambe gauche tendue. Lever la jambe gauche aussi haut que possible.

Exécution

Inspirer à la descente de la jambe en contrôlant le mouvement, garder le pied fléchi. Souffler en montant la jambe. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Important :

Pour garder une posture sans tension, il faut impérativement garder le bras allongé et ne pas s'en servir comme support pour la tête. Le risque serait d'ajouter des tensions au niveau cervical.

Nombre de répétitions

3 séries de 1 minute de répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série, faire pareil pour l'autre côté.

Adaptations

Enfants : Mets un jouet par terre au niveau de tes jambes et passes ta jambe de l'autre côté du jouet sans le toucher ! (faire droite-gauche gauche-droite)

Si difficultés : Même exercice assis sur une chaise ou debout. Ajout d'un coussin sous la tête pour la surélever.

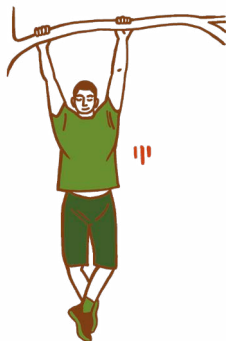
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler ses adducteurs (intérieur de la cuisse) régulièrement est un excellent moyen pour assurer une bonne flexibilité des jambes. Cela réduit les risques de blessures aux genoux.

26 NOV.

Sainte Delphine

Le singe



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Attraper une branche ou une barre avec le dos de la main visible, et prendre la branche ou la barre un peu plus large que les épaules.

Exécution

Suspendu à la branche, commencer bras tendus pour éviter des blessures articulaires aux coudes et aux épaules. Garder la tête droite et l'alignement tête/bassin tout le long de l'exercice. Garder les jambes serrées pour permettre de détendre la totalité de la colonne vertébrale.

Important :

Descendre du support un appui après l'autre tout en commençant à se suspendre pour éviter des séquelles articulaires.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes
4 séries de 5 à 15 secondes pour les personnes âgées si douleurs.

Adaptations

Enfants : Accroche toi à une branche et imite le singe !

Personnes âgées : Avec ou sans barre, tendre un bras à hauteur de l'épaule pour attraper un support. Emmener les fesses en arrière tout en gardant le dos droit pour créer de la tension au niveau des dorsaux. Rester dans une position qui sollicite les dorsaux sans créer de douleurs.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet un étirement complet des dorsaux. De plus, il se base sur une force simple, celle de la gravité, tout en permettant un relâchement total de la colonne vertébrale et du bas du corps.

27 NOV.

Saint Sévrin

Triceps



Placement

Debout, jambes à hauteur du bassin main droite qui touche l'épaule droite.

Exécution

Monter une main au dessus de la tête puis redescendre au niveau du cou. Faire pareil avec l'autre bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 répétitions par bras.

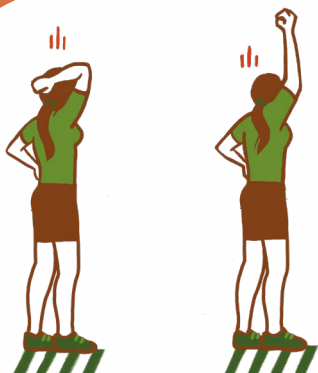
Adaptations

Enfants : Ho hisse ! Ho hisse !
C'est toi le plus fort !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de muscler les triceps.



Comment réaliser l'exercice ?

28 NOV.

— *Saint Jacques de la marche* —

Étirement mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer debout sur un step ou une marche. Placer une pointe de pied sur le bout de la marche le talon dans le vide.

Exécution

Maintenir la position 20 secondes. Alternier la position avec jambe droite et jambe gauche.

Important :

Respirer profondément, faire cet exercice lentement et progressivement. Ne pas chercher à atteindre une amplitude extrême. Ne pas faire d'à-coups ou de mouvement brusque.

Nombre de répétitions

3 fois pour chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu plantes ton talon dans le sol !

Personnes âgées : Réduire l'angulation.

Pour un meilleur équilibre venir poser les mains sur un mur en face de soi.

Reculer ou avancer la jambe qui ne travaille pas pour trouver son équilibre.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet : réduire les douleurs, gagner en élasticité et extension donc augmenter sa souplesse. Enfin, il va permettre d'éviter les blessures (élongations, déchirures) et d'améliorer la récupération et la tension musculaire.

29 NOV.

Saint Saturnin

Bouger chez vous, c'est bon pour la santé !



Des astuces anti-sédentarité

En ce moment, vous restez beaucoup à la maison ou vous télétravaillez ? Pensez à ne pas rester assis trop longtemps et à vous lever toutes les 30 minutes. Voici quelques idées pour des pauses actives !

Numéro 1

Commencer vos journées par une marche de 10 minutes, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit déjeuner.

Numéro 2

Prendre l'air 5 minutes en télétravail ou au bureau ? C'est bon pour le corps et le moral !

Numéro 3

S'étirer plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou : assis c'est bien, debout c'est encore mieux !

Numéro 4

Penser à se lever toutes les 30 minutes : aligner 14 stylos sur le bureau ou la table le matin, en ranger un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir, c'est gagné !

Quels sont les bénéfices ?

Limiter son temps passé assis est aussi important que de faire de l'activité physique. Se déplacer à vélo, marcher, faire des pauses actives au travail, des exercices physiques, bricoler, jardiner... C'est l'essentiel pour garder la forme !

MANGER BOUGER



PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

30 NOV.

Saint André

Le papillon



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer en position assise, garder le dos droit, plier les jambes et coller les plantes des pieds l'une contre l'autre.

Exécution

Réaliser des élévations et abaissements des jambes comme des battements d'ailes de papillon. Penser à avoir une respiration profonde, on inspire par le nez et on souffle par la bouche.

Important :

Ajuster la position en surélevant les fesses de façon que la position ne provoque pas de douleurs.

Nombre de répétitions

3 séries du mouvement.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un papillon qui s'envole grâce à tes jambes !

Personnes âgées : Réalisez l'exercice assis sur une chaise, les pieds au sol.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cette position va permettre de détendre les articulations de hanches (coxo-fémorales) en les rendant plus flexibles. Elle peut prévenir des hernies et des sciatalgies.

01 DEC.

Sainte Florence

Élévations latérales



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Les bras le long du corps, coudes et genoux légèrement fléchis. Se munir de deux bouteilles d'eau d'1,5 L en guise de charge.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente. Lever les bras sur les côtés (attention à amener tout de même les bras légèrement vers l'avant). Le tout en serrant les abdominaux.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis, ne pas monter plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions et rester 10 secondes statique.

Adaptations

Enfants : Celui qui tient le plus longtemps les bras tendus sur les côtés a gagné !

Personnes âgées : Sans charge. Réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'ouverture et de fermeture en augmentant l'amplitude progressivement.

Si difficultés : Fléchir plus les coudes. Retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger, ses courses, sa vaisselle, ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

02 DEC.

Sainte Viviane

Étirements adducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds écartés, fléchir une jambe sur le côté, les mains sur les hanches.

Exécution

Fléchir de plus en plus le genou tout en déplaçant le bassin du même côté jusqu'à sentir un étirement dans l'adducteur.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le pont qui bouge d'un côté à l'autre.

Personnes âgées : Se tenir à une chaise ou à une table si besoin.

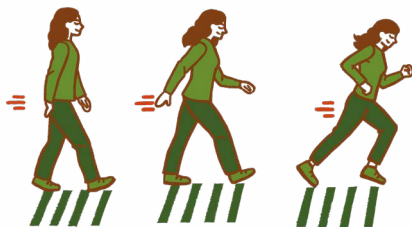
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures et de douleurs.

03 DEC.

Saint François-Xavier

Marche à trois vitesses



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, en auto-grandissement, se déplacer en marchant et en regardant loin devant soi. Serrer les omoplates et rentrer son ventre.

Cet exercice est plus agréable en extérieur !

Exécution

Alterner 3 vitesses de marche tout en se promenant.

Marche modérée / Marche rapide / Course.

Important :

Sur un terrain plat et sans embûche.

Nombre de répétitions

Changer de vitesse autant de fois que l'on veut tout au long du parcours.

Adaptations

Enfants : Je me promène dans la forêt, attention à ne pas me faire attraper par le loup !

Pas de loup : marche modérée

Jeune loup adulte : course

Vieux loup : marche rapide

Personnes âgées : Alterner 3 vitesses de marche : Marche lente / Marche Modérée / Marche rapide.

04 DEC.

Sainte Barbara

Battement arrière



Placement

A quatre pattes au sol. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Monter une jambe vers l'arrière talon vers le ciel en contractant les fesses. Faire une jambe après l'autre.

Important :

Ne pas aller trop haut pour éviter les maux de dos.

Nombre de répétitions

3 séries de 15 à 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu donnes un coup de pied en arrière vers le ciel !

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il limite les douleurs lombaires et fait partie des meilleurs exercices pour muscler son fessier !



Comment réaliser l'exercice ?

05 DEC.

Saint Gérald

Étirement triceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout en regardant devant soi. Un bras plié derrière la tête et l'autre qui attrape le coude opposé.

Exécution

Lever le bras à étirer puis le plier en le passant derrière la tête. La main doit arriver entre les deux omoplates (varie en fonction de la souplesse d'épaule).

Ensuite le second bras vient attraper le coude du bras plié et tirer sur le coude pour étirer le triceps.

Important :

Garder une respiration lente et profonde.

Nombre de répétitions

2 séries de 10 secondes sur chaque bras en alternant les bras.

Adaptations

Enfants : Fais le chapeau avec ton coude !

Personnes âgées : Si manque de souplesse d'épaule ou problème articulaire : placer votre main droite sur l'épaule droite. Avec la main gauche, essayer de soulever votre coude droit. Si trop douloureux, plier et tendre doucement vos coudes pour mobiliser l'articulation.

Si difficultés : Possibilité de faire le même exercice mais devant soi ce qui évite de trop solliciter l'épaule.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice détend les bras, il est intéressant car il a plusieurs variantes qui permettent de s'adapter facilement à tous les publics.

06 DEC.

Saint Nicolas

Squat Sumo



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Descendre les pieds plus larges que le bassin avec les pointes de pieds vers l'extérieur, le dos droit, les fesses en arrière comme si on voulait s'asseoir sur une chaise. Se relever quand le genou fait un angle droit. Prendre des poids pour intensifier (bouteille d'eau, paquet de riz...).

Exécution

Inspirer en descendant les fesses vers l'arrière. Souffler en remontant le bassin en position initiale. Penser à emmener les fesses vers l'arrière, descendre au niveau des genoux et remonter à mi chemin pour redescendre après (milieu / bas / haut / milieu). Conserver un dos droit.

Important :

Lors de la remontée, il ne faut surtout pas tendre complètement le genou, au risque d'abîmer l'articulation (et ça fait mal !).

Nombre de répétitions

3 séries de 20 répétitions.

Adaptations

Enfants : Fais la grenouille qui s'assoit sur le canapé avec les jambes ouvertes : dès que les fesses touchent le canapé, elles remontent tout de suite !

Personnes âgées : Même chose mais avec une chaise pour s'asseoir après chaque descente.

Si difficultés : Descendre moins bas. Moins de répétitions. Utiliser une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une meilleure circulation veineuse et artérielle vers la partie inférieure du corps. Travailler vos adducteurs vous permet de réduire les risques de blessures aux genoux. Il s'agit de la transition de la position assise à la position debout, lorsque vous vous relevez. Le squat sumo permet d'avoir moins de difficulté à se lever de sa chaise en renforçant son bas du corps.

07 DEC.

Saint Ambroise

Étirement du grand fessier



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis sur une chaise, les genoux fléchis.

Exécution

Saisir la cuisse derrière le genou et tirer doucement la jambe vers sa poitrine.

Important :

Il faut ressentir l'étirement dans la fesse de la jambe croisée.

Nombre de répétitions

2 séries de chaque jambe. Maintenir 20 secondes puis changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Si besoin, s'aider d'une serviette en la passant derrière le genou.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet étirement des muscles fessiers soulage les tensions dans la région des hanches et du bas du dos.

08 DEC.

— *Saint Immaculée conception* —

Le Flamant rose



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout sans appui des mains, un pied à plat.

Exécution

Soulever un pied du sol et se maintenir dans cette position le plus longtemps possible. Refaire l'exercice avec l'autre pied.

Important :

Regarder loin devant soi, contracter les abdominaux, enfoncer le pied dans le sol et se grandir !

Nombre de répétitions

Chronométrer le temps passé dans la position et répéter 3 fois l'exercice en essayant de tenir de plus en plus longtemps.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un Flamant rose qui grandit, qui grandit !

Personnes âgées : Exécuter l'exercice le long d'un mur ou d'une table afin de pouvoir se rattraper en cas de déséquilibre.

Si difficultés : Poser le bout des doigts sur un mur ou une table.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

L'équilibre statique est sollicité plusieurs fois dans la journée de manière inconsciente. Son entretien et son amélioration permettront de se tenir en position assise ou debout sans bouger.

09 DEC.

Saint Pierre Fourier

L'oiseau



Placement

Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Incliner légèrement son buste vers l'avant en serrant le ventre. Regarder en direction du sol en allongeant le dos au maximum. Les bras sont dirigés vers le sol. Utiliser des bouteilles d'eau dans chaque main.

Exécution

En inspirant, ouvrir les bras à hauteur des épaules parallèlement au sol. Bomber la poitrine en fin de mouvement. En expirant, descendre ses bras en position initiale.

Important :

Tout au long du mouvement les coudes sont légèrement fléchis et les bras ne montent pas plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 répétitions. Entre chaque série prendre 90 secondes de pause. Pour rythmer le mouvement : monter et redescendre les bras en contrôlant la descente.

Adaptations

Enfants : Mets toi à plat ventre, les bras tendus à hauteur des épaules. Fais des battements d'ailes légers avec tes bras comme la colombe sans décoller la poitrine du sol.

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis. L'importance est de toujours incliner son buste.

Si difficultés : Faire un bras après l'autre ou sans bouteille d'eau.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de prévenir les phénomènes de cyphose (« aspect des épaules qui roulent », accentué aujourd'hui par le fait de rester devant un ordinateur) et les douleurs de dos. L'arrière d'épaule est une zone souvent délaissée bien qu'importante car elle favorise les mouvements de la vie quotidienne (mouvements de traction comme soulever des sacs de courses) et permet de développer une posture harmonieuse.



Comment réaliser l'exercice ?

10 DEC.

Saint Romaric

Étirement du carré des lombes



Placement

En position assise les jambes écartées.

Exécution

Venir chercher le pied avec la main opposée, en passant le bras par-dessus la tête.

Jambe en légère flexion, pas en extension complète. Avoir le regard vers le pied.

Important :

Garder une respiration lente et profonde.

Nombre de répétitions

Tenir 15 à 20 secondes de chaque côté. Répéter 2 fois.

Adaptations

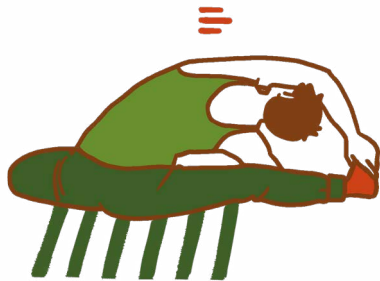
Enfants : Tu as la souplesse d'un ninja ! Essaie de toucher ton pied en penchant le haut de ton corps sans plier les genoux !

Personnes âgées : Être assis sur une chaise et lever un bras puis s'incliner du côté opposé.

Si difficultés : Attraper le genou ou le tibia si le pied est trop loin et les jambes moins écartées si les muscles des jambes sont trop douloureux.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet une mobilité des jambes et l'étirement du carré des lombes.



Comment réaliser l'exercice ?

11 DEC.

Saint Daniel

Gainage
planche



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

A quatre pattes sur les avants bras, les genoux-tête-dos-bassin alignés.

Le regard est dirigé vers le sol.

Exécution

Maintenir la position tout en effectuant des cycles de respiration (inspirer et expirer en 2 temps).

Important :

Les fessiers et abdominaux sont contractés et la tête regarde les ongles.

Nombre de répétitions

Réaliser l'exercice en essayant de maintenir la position (sans cambrer) le plus longtemps possible. Refaire 2 fois l'exercice en tenant la position 5 secondes de plus à chaque fois.

Entre chaque série prendre 1 minute de pause.

Adaptations

Enfants : Défi : Compte jusqu'à 10 sans bouger !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement les mains au mur ou sur une table.

Si difficultés : Réaliser le mouvement sur les coudes, sur les genoux.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est intéressant de pratiquer quotidiennement cet exercice car il renforce les muscles stabilisateurs du corps et donc améliore la posture. De plus, être gainé est fondamental dans chaque mouvement quotidien.

12 DEC.

Saint Corentin

Étirement des quadriceps



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Assis de profil sur une chaise. Venir mettre un premier pied en avant en appui au sol avec jambe fléchie et l'autre jambe en arrière le genou vers le sol. Saisir la cheville de la jambe arrière puis ramener le talon vers la fesse tout en mettant le bassin vers l'avant et le buste droit.

Exécution

Rapprocher la pointe du pied vers les fesses pour étirer le plus possible.

Nombre de répétitions

Tenir plus de 30 secondes et changer de jambe.

Adaptations

Enfants : Fais la statue en équilibre !

Personnes âgées : Possibilité d'accrocher une serviette, élastique à sa cheville.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est accessible à tous et est un exercice assez rapide à faire à la maison ou au travail.

13 DEC.

Sainte Lucie

*Près de
chez vous*

*Des équipements
et loisirs accessibles !*



Parcours santé

Le parcours de santé est un regroupement de différents équipements sportifs installés dans un cadre naturel. Son côté ludique, moderne et convivial constitue un aménagement incitant à la pratique d'activité physique. Cet équipement rassemble les habitants de tout âge autour d'une activité commune.

City Stade

Le city stade, aussi appelé terrain multisports, est un espace spécialement conçu pour la pratique des sports collectifs. Il s'agit d'un terrain de sport clôturé, situé en extérieur. Il peut être équipé de différents modules et options : cages de football, filet de tennis et de badminton, mini but, piste périphérique...



À ne pas oublier les autres équipements près de chez vous : les parcs, les pistes d'athlétisme, les skate parcs, les terrains sportifs, les gymnases, les équipements aquatiques ...

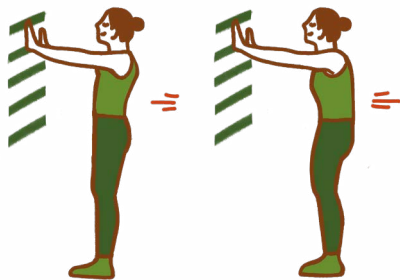
Quels sont les bénéfices ?

Ces équipements sont implantés dans de nombreuses communes permettant l'accès à une pratique d'activité physique gratuite pour petits et grands. Ce sont des lieux d'échange et de convivialité !

14 DEC.

Sainte Odile

Le chat dos rond dos creux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les mains contre le mur à hauteur d'épaule, les jambes fléchies. Le regard est dirigé vers le ventre (dos rond) et vers le mur (dos creux).

Exécution

Alterner la position dos creux dos rond en déroulant la colonne vertébrale vertèbre après vertèbre. Placer la respiration sur le mouvement.

Important :

Prendre le temps de dérouler doucement la colonne vertébrale.

Nombre de répétitions

Réaliser 10 fois le mouvement en prenant bien son temps sur le rythme de la respiration.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu es un chat qui s'étire le matin !

Personnes âgées : Réaliser le mouvement assis sur une chaise.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

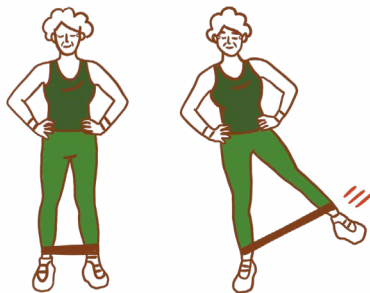
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il est apaisant et permet de réduire les tensions au niveau du dos.

15 DEC.

Sainte Ninon

Élévation latérale jambe



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, le dos bien droit, les pieds légèrement écartés. Si avec élastique ou poids, l'attacher aux chevilles.

Exécution

Écarter la jambe sur le côté, réaliser des battements de jambe plus ou moins grands. Pour plus de difficultés, écarter la jambe devant, derrière et sur le côté. Maintenir le dos droit.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries en maintenant 10 secondes la position de la jambe en l'air.

Adaptations

Enfants : Imiter les ailes du papillon avec tes jambes ! Fais la statue jambe en l'air.

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Si difficultés : Retirer la charge.

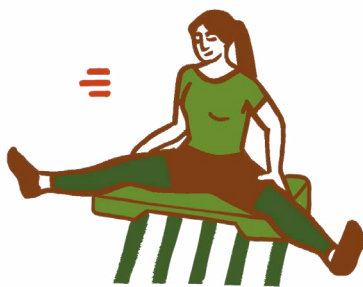
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer, tonifier et gagner en équilibre.

16 DEC.

Sainte Alice

Adducteurs au sol



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

S'asseoir sur une marche ou un step. Écarter les jambes jusqu'à sentir le muscle chauffer.

Exécution

Écarter les jambes et maintenir la position. Garder le dos droit.

Nombre de répétitions

2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.

Adaptations

Enfants : Fais le grand écart assis sur une marche ou un step !

Si difficultés : Diminuer l'amplitude d'écartement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il met en tension les adducteurs et augmente leur souplesse, ce qui peut prévenir les tensions et les douleurs. Il améliore la mobilité des hanches, indispensable pour diverses activités physiques et les tâches quotidiennes, tout en réduisant le risque de blessures musculaires lors d'efforts sollicitant les cuisses et les hanches.

17 DEC.

Saint Gaël

Jumping Jack



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, placer les pieds au niveau de la largeur des hanches.

Exécution

Chez soi, sauter en écartant les pieds latéralement et en levant les bras au dessus de la tête. Garder le corps droit ; on inspire quand on baisse les bras et on souffle quand on monte les bras.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Je monte et je descends mes bras, comme un papillon !

Personnes âgées : Ne pas faire de saut, écarter une jambe avec élévation des bras au dessus de la tête (bras quasi tendus).

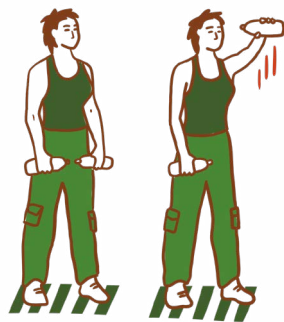
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio en favorisant la perte de calories, la coordination et l'équilibre.

18 DEC.

Saint Gatien

Élévation frontale



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les bras le long du corps, coudes et genoux légèrement fléchis. Lever les deux bras vers l'avant. Le tout en serrant les abdominaux.

Utiliser une bouteille d'eau en guise de charge.

Exécution

Souffler lors de la montée et inspirer lors de la descente.

Important :

Les bras sont légèrement fléchis. Ne pas monter plus haut que les épaules.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 à 15 répétitions.

Adaptations

Enfants : Celui qui tient le plus longtemps les bras tendus devant lui a gagné !

Personnes âgées : Sans charge.

Si difficile, réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'avant en arrière en augmentant l'amplitude progressivement !

Si difficultés : Fléchir plus les coudes. Retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Travailler la mobilité au niveau de cette articulation peut permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses, sa vaisselle, ses peluches en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

19 DEC.

Saint Urbain

Étirements
abducteurs



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise, avec une jambe tendue au sol. Fléchir l'autre jambe et la passer de l'autre côté de la jambe tendue.

Exécution

Prendre sa jambe pliée et la tirer vers l'intérieur. Maintenir la position.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 20 à 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais un pont avec ta jambe : qui tiendra le plus longtemps possible ?

Personnes âgées : Réaliser les mouvements en position assise sur une chaise.

Si difficultés : Fléchir plus les coudes. Retirer la charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il fait travailler la souplesse et limite les risques de blessures ou de douleurs.

20 DEC.

Saint Théophile

Développé
militaire



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Coudes à hauteur d'épaules, légèrement avancés par rapport à la ligne d'épaule. Les poignets au-dessus des coudes. Le tout en serrant les abdominaux. Avec ou sans charge dans chaque main.

Exécution

Expirer en montant les deux bras (les coudes restent toujours légèrement fléchis) et rester statique en haut.

Important :

Ne pas cambrer et ne pas tendre complètement les bras.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais le même mouvement en lien avec un mot dans une musique : à chaque fois que tu entends le mot choisi, ne bouge plus !

Personnes âgées : Sans charge ou si la mobilité d'épaule ne le permet pas, essayer de réaliser un mouvement de balancier avec les bras d'ouverture et de fermeture en augmentant l'amplitude progressivement.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Conserver la mobilité au niveau de cette articulation pour permettre de conserver de l'autonomie : ranger ses courses/ sa vaisselle/ ses peluches... en hauteur. L'intérêt est également d'améliorer sa posture, prévenir les douleurs et blessures.

21 DEC.

Saint Pierre

Le balai



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, prendre un manche à balai.

Exécution

Tenir le manche aux extrémités. Souffler en amenant le manche à balai au dessus de la tête. Rester statique.

Nombre de répétitions

4 séries de 20 à 30 secondes.

4 séries de 5 à 15 secondes pour les personnes âgées si douleurs.

Adaptations

Enfants : Attention les mains en l'air en tenant un manche à balai ! Combien de temps peux tu tenir ?

Personnes âgées : Avec ou sans balai. Possibilité d'être assis.

Si difficultés : Moins d'amplitude.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est intéressant car il permet un étirement complet des dorsaux. De plus, il se base sur une force simple, celle de la gravité, tout en permettant un relâchement totalement de la colonne vertébrale et du bas du corps.

22 DEC.

— Sainte Françoise-Xavière —

Mes produits
d'hiver !

En manque d'idées menus et recettes ?

«La Fabrique à menus» est là pour vous aider ! Pour y accéder rendez vous sur le site mangerbouger.fr ou scanner le QR Code



Privilégier les produits de saison comporte certains avantages comme des prix souvent plus attractifs et des qualités gustatives meilleures. Avec ces produits d'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

Légumes

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Choux, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour...

Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange...

Fromages

Beaufort, Brie, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Epoisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Muns-

ter, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or...

Poissons et fruits de mer

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Eglefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Ta-caud...

Et pour les viandes ?

Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucheries : on en trouve maintenant tout au long de l'année. Essayez de limiter la consommation de viandes rouges, choisissez plutôt la viande de volaille.

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ?

Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

23 DEC.

Saint Armand

Mobilisation de la hanche

en ouverture et fermeture



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position assise sur le sol, les jambes sont tendues vers l'avant.

Exécution

Plier une jambe au-dessus de la cuisse en ramenant le genou vers la poitrine, le talon de la jambe pliée doit être proche de la fesse opposée.

Attraper le genou avec le bras opposé.

Important :

Grandissez-vous !

Nombre de répétitions

Changer de jambe à chaque fois en faisant 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu fais un nœud avec tes jambes !

Personnes âgées : Sur une chaise en croisant une jambe sur l'autre en alternance.

Si difficultés : Soulager le bas du dos en plaçant un coussin sous les fesses.

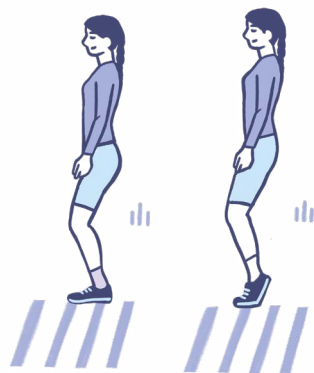
Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de garder une mobilité de la hanche.

24 DEC.

Sainte Adèle

Renforcement des mollets



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Pieds à la largeur bassin, avec les orteils légèrement orientés vers l'extérieur. Les genoux ne sont pas tendus, le dos est droit et les abdominaux serrés.

Exécution

Souffler en montant sur la pointe des pieds et inspirer en descendant.

Nombre de répétitions

3 séries de 30 répétitions.

Adaptations

Enfants : Grandis toi sur la pointe des pieds en essayant de toucher le plafond le temps de ta musique préférée.

Personnes âgées : Même exercice en position assise sur une chaise.

Si difficultés : Diminuer le nombre de répétitions.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de renforcer ces muscles qui nous permettent d'absorber les chocs de l'impact lors de la marche et de la course. Cet exercice renforce aussi les muscles qui stabilisent la cheville et permet également de limiter les risques de se fouler la cheville (pas mal non ?).

25 DEC.

Noël

Relaxation du cou



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position debout, placer les jambes à hauteur du bassin. Laisser les bras sur les côtés.

Exécution

Amener la main droite vers la tempe gauche et effectuer une pression vers la droite. Faire le même mouvement de l'autre côté : avec la main gauche sur la tempe droite.

Nombre de répétitions

3 séries de 5 exercices.

Adaptations

Enfants : Essaye de regarder le plus haut possible à chaque mouvement et le plus doucement possible !

Personnes âgées : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice est relaxant, il permet d'étendre et d'étirer les muscles du cou.

26 DEC.

Saint Étienne

Montées de genoux



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Debout, les pieds légèrement écartés.

Exécution

Monter les genoux l'un après l'autre avec plus ou moins d'intensité en touchant son genou avec la main opposée.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Imagine que le sol est chaud, il faut vite lever tes pieds en montant les genoux !

Personnes âgées : Pour garder l'équilibre, s'appuyer contre un mur ou sur une chaise.

Si difficultés : Possibilité de faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il permet de travailler le cardio et la coordination.

27 DEC.

Saint Jean

*Le développé
couché*



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

En position allongée au sol, une bouteille dans chaque main, genoux fléchis. Le tout en serrant les abdominaux.

Exécution

Monter les mains au-dessus des épaules, coudes tendus, épaules dégagées des oreilles. Descendre les mains en pliant les coudes à 90° de chaque côté de la tête. Rester statique.

Important :

Garder le dos dans une cambrure naturelle : sans le plaquer au sol ni le cambrer outre mesure.

Nombre de répétitions

3 séries de 10 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue allongée, les bras en l'air !

Personnes âgées : Sans charge.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Il peut vous aider à développer votre masse musculaire et à sculpter vos muscles plus rapidement que la plupart des exercices pour le haut du corps. Vous gagnerez en force pour vous relever après un passage au sol (chute, jeux avec les enfants, etc...).

28 DEC.

Saint Innocent

Le papillon ouvert



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Se placer en position assise au sol, garder le dos droit, plier les jambes et coller les plantes des pieds l'une contre l'autre.

Exécution

Réaliser un abaissement des jambes. Rester statique. Penser à avoir une respiration profonde : on inspire par le nez et on souffle par la bouche.

Important :

Ajuster la position en surélevant les fesses de façon à ce que la position ne provoque pas de douleurs.

Nombre de répétitions

3 séries de 30 secondes.

Adaptations

Enfants : Fais la statue du papillon les ailes ouvertes !

Personnes âgées : Réaliser l'exercice assis sur une chaise, les pieds au sol.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Elle assure un drainage des muscles fessiers et lombaires et soulage les tensions dans les cuisses.

29 DEC.

Saint David

Crunch allongé



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

Allongé au sol, mettre les mains sur le côté de la tête (pas derrière la nuque pour éviter de tirer pendant l'exercice).

Expiration à la montée, inspiration à la descente ; 1 montée 1 descente = 1 mouvement.

Exécution

Monter les genoux pour venir toucher les coudes opposés.

Nombre de répétitions

2 à 3 séries de 10 mouvements.

Adaptations

Enfants : Imagine que tu te mets en boule.

Personnes âgées : Faire l'exercice assis.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet de travailler les bras et les abdominaux et ainsi d'affiner la taille.

30 DEC.

Saint Roger

Près de
chez vous

Des balades
en sentier nature !



Sur notre territoire

Parc naturel départemental du château de Châteauneuf-sur-Loire

Châteauneuf-sur-Loire

Cette balade vous fera découvrir un parc naturel riche en biodiversité et en histoire.

Vous débutez votre balade en passant au-dessus des douves sèches du Château : le tour complet est de 3,9 km, mais il est possible de le réduire.

**Il y en a pour tous les goûts,
4 espaces dans ce parc :**

- une promenade dans un « jardin anglais » avec des arbres deux fois centenaires.
- un espace naturel sensible avec des zones humides,
- des parcours ludiques avec jeux de piste,
- un espace sportif avec city-stade et parcours de santé.

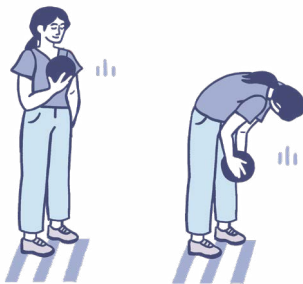
Quels sont les bénéfices ?

La marche, respirer à l'air libre, se détendre et faire de l'exercice physique sans s'en rendre compte !

31 DEC.

Saint Sylvestre

Roule ballon



Comment réaliser l'exercice ?



Placement

À la maison, se munir d'un ballon ou d'une balle.

Exécution

Debout, faire rouler le ballon ou la balle sur soi en essayant de n'oublier aucune zone du corps.

Puis-je faire rouler le ballon jusqu'à mes pieds sans plier mes jambes ?

Adaptations

Enfants : C'est la petite bête qui monte, qui monte... et qui descend...

Personnes âgées : Possibilité de faire le même exercice assis sur une chaise.

Pourquoi cet exercice est intéressant ?

Cet exercice permet d'assouplir son corps en s'étirant tranquillement.

*Je suis malade, mon enfant
est malade, je suis inquiet.e,*

QUI JOINDRE ?

C'est une urgence, appelez le 15.
Ce n'est pas une urgence, suivez les
indications ci-dessous :

Du lundi au vendredi de 8h à 20h

J'ai un médecin traitant

Je n'ai pas de médecin traitant

J'appelle mon
médecin

J'ai un
rendez-vous

Je n'ai pas de rendez-vous
ou mon médecin est absent



J'appelle les Soins non programmés
de la commune dont je dépends
(voir QR code ici)

CPTS Beauce Gâtinais :

0 801 90 45 00

CPTS Est Orléanais :

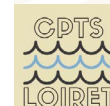
06 51 51 58 51

CPTS Giennois-Berry :

01 73 00 36 51

CPTS Sologne :

06 47 27 64 58



PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

Ressources :

- foretloirens-loire-sologne.fr
- onaps.fr
- ars.sante.fr
- sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante
- mangerbouger.fr
- santepubliquefrance.fr
- reseau-national-nutrition-sante.fr
- loiretbalades.fr
- cirkwi.com
- valdeloire-foretdorleans.com

En partenariat avec :



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Loiret



L'essentiel & plus encore



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Ile-de-France



Avec la collaboration de :



*Opération financée par la Région Centre-Val de Loire,
le Département du Loiret et Impact 2024*



PETR
Forêt d'Orléans
Loire - Sologne

