

Exécuter chaque exercice pendant une période de 30 à 60 secondes. Prendre une pause de 60 secondes à la fin du circuit (après l'exercice #9):

- 1. Rotations bras et épaules**
 - Placez vos mains sur les poignées des disques rotatifs et tournez-les en alternant de gauche à droite (et vice-versa), ou en tournant les deux vers le centre ou en direction opposée extérieure.
- 2. Twister**
 - Tenez-vous debout ou assis droit sur la plaque tournante et agrippez-vous fermement à la barre. Faites une rotation de votre bas du corps de gauche à droite et vice-versa en alternant. Gardez vos épaules droites et fixes.
- 3. Tirage vertical**
 - Se tenir droit et tirer le levier vers le bas en effectuant des mouvements lents.
- 4. Levée des jambes**
 - Placez vos avant-bras en appui sur le support horizontal. Redressez votre cou et contractez vos abdominaux. Montez vos genoux lentement.
- 5. Skieur**
 - Mettez-vous debout sur les plateformes de pieds et agrippez-vous fermement sur les poignées. Commencez à marcher en glissant les pieds.
- 6. Répulsions sur banc**
 - Assis sur le banc, placez vos mains de chaque côté de vos fesses sur le rebord du banc. Avancez les pieds devant vous pour que les jambes soient à 90° et le corps en suspens. Fléchissez les coudes pour descendre les fesses vers le sol et remontez à la position de départ.
- 7. Pompes sur banc**
 - Les mains sur le dossier du banc à la largeur des épaules, les bras en extension, fléchissez les coudes pour rapprocher la poitrine au dossier du banc. Revenez à la position de départ.
- 8. Pédalier**
 - Asseyez-vous sur le siège, placez vos pieds sur les pédales et agrippez-vous fermement à la barre. Pédalez à un rythme régulier.
- 9. Escaladeur**
 - Se tenir debout sur les plateformes de pieds et agrippez-vous fermement à la barre. Marchez sur place.

Recommencez le circuit 2 à 3 fois.



1 – ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 minutes)

Effectuer une marche ou un jogging léger dans les trajets pédestre d'une durée de 5 à 10 minutes.

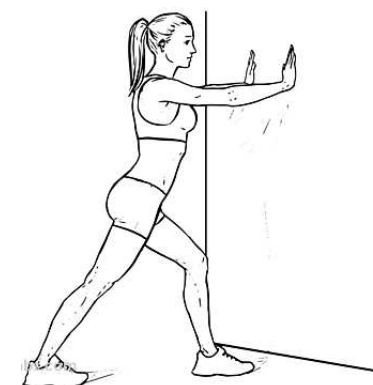
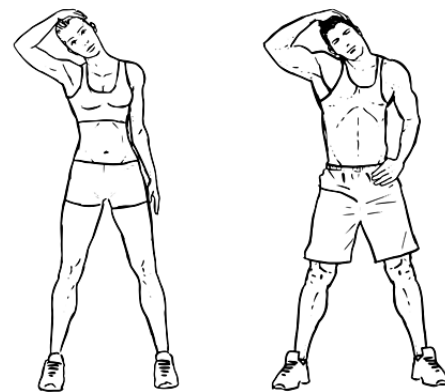
Pour votre information, le tour de la scène extérieure mesure 100 mètres et le tour de la bâtisse des loisirs mesure également 100 mètres.

2 – ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT (20 à 30 minutes)

Voir les explications, circuit #1 à #9.

3 – ÉTIREMENTS (5 à 10 minutes)

Maintenir l'étirement pour une durée de 15 à 20 secondes par exercice.



Centre de santé et de services sociaux
Richelieu-Yamaska

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Dave Mc Quillen
Kinésiologue
Direction des programmes
de santé publique
Point de service centre-ville

1225, rue des Cascades, 2e étage
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3H2
Téléphone : 450 778-2572, poste 6637
Télécopieur : 450 771-3475
dave.mcquillen.cssry16@ssss.gouv.qc.ca
www.santemonteregion.qc.ca/richelieu-yamaska