



## LE HAVRE EN FORME – PROGRAMME SÉNIORS

### SEANCE 1 – Equilibre et ceinture abdominale

Matériel nécessaire : une chaise

#### **Echauffement**

- 1- Enrouler les épaules vers l'arrière
- 2- Faites des cercles avec la cheville vers l'intérieur et l'extérieur en appuyant bien les orteils dans le sol. Attention à faire des petites amplitudes.  
8 répétitions droite/gauche et intérieur/extérieur
- 3- Levé de genoux avec bras opposé. Alternier jambe droite et gauche  
15 répétitions
- 4- Marche active rapide. Le rythme doit être dynamique mais confortable  
1 minute

#### **Séance**

- 1- Squats  
Pieds largeur de hanches, pousser les fesses vers l'arrière.  
2 à 3 séries de 15 répétitions. Prendre le temps de repos nécessaire entre deux séries.
- 2- Elévation des talons – se mettre sur la pointe des pieds et redescendre.  
Main sur le dossier d'une chaise ou contre un mur, le genou est légèrement fléchi  
2 à 3 séries de 15 répétitions.

#### S'asseoir sur une chaise pour les exercices 3, 4, 5 et 6 :

- 3- Paume de main l'une contre l'autre  
Inspirer et expirer en poussant les paumes l'une contre l'autre  
Rester 3 secondes quand vous expirez.  
15 répétitions
- 4- Pousser les bras vers l'arrière et ouvrir la cage thoracique  
Inspirer en ouvrant les bras / Expirer en ramenant les bras  
4 répétitions

- 5- Flexion extension de la cheville. Jambe tendu de chaque côté  
6 répétitions de chaque côté
- 6- Monter et redescendre la jambe légèrement pliée – Jambes droites et gauches.  
2 à 3 séries de 15 répétitions. 10 secondes de récupération entre chaque série.
- 7- Elévation des talons - Monter et descendre sur la pointe des pieds en étirant les bras au-dessus de la tête.  
Contracter les fessiers, inspirer dans la descente, expirer dans la montée.  
Tenir 3 secondes sur la pointe des pieds. 15 répétitions
- 8- Squat  
Inspirer et expirer  
2 à 3 séries de 15 répétitions. 10 secondes de récupération entre chaque série.

### **Etirements**

- 1- En appui sur le dossier de la chaise, pousser la jambe gauche vers l'arrière.  
Recommencer avec la jambe droite. Cette position permet d'étirer les mollets.
- 2- Etirer l'intégralité du corps en maintenant l'appui sur le dossier de la chaise.
- 3- Attraper le pied gauche dans la main gauche, puis la même chose à droite pour étirer les quadriceps.
- 4- Auto-grandissement : étirer la colonne et les abdos. Inspirer et expirer.

30 secondes pour chaque exercice d'étirements

### **SEANCE 2 – Mobilité et équilibre**

Matériel nécessaire : une chaise

#### **Echauffement**

- 5- Enrouler les épaules vers l'arrière
- 6- Rotation de la tête de droite à gauche et de haut en bas.  
Ne pas basculer la nuque trop en arrière.  
10 répétitions
- 7- Faites des cercles avec la cheville vers l'intérieur et l'extérieur en appuyant bien les orteils dans le sol. Attention à faire des petites amplitudes.  
10 répétitions
- 8- Alternier mains genoux opposés et talons fesses  
15 répétitions de chaque mouvement
- 9- Pieds joints mains sur les cuisses. Rotation des cuisses vers l'extérieur puis vers l'intérieur  
10 répétitions

- 10- Revenir droit et enrouler les épaules vers l'arrière
- 11- Jambes écartées, ouvrez les bras de chaque côté en tournant les épaules  
15 répétitions
- 12- Rotation du bassin à droite et à gauche  
10 répétitions
- 13- Basculer les hanches à droite et à gauche. Les hanches restent fixes.  
15 répétitions

### **Séance**

- 1- Squat Sumo – Plus large que les hanches.  
2 à 3 séries de 15 répétitions. Récupération de 10 secondes
- 2- Fentes arrière droite et gauche – main sur les hanches  
10 répétitions de chaque côté
- 3- S'aider d'un mur ou d'un meuble. Monter la jambe et pousser le genou vers l'extérieur.  
10 répétitions de chaque côté
- 4- Planche  
Entre 10 et 20 secondes
- 5- Position 4 pattes. Monter la jambe genou plié à 90°. Monter et descendre.  
Jambes droites et gauches.  
10 répétitions de chaque côté
- 6- Pompes mains sur un canapé  
3 séries de 10 répétitions

### **Etirements**

- 1- S'étirer vers le haut à gauche et à droite, prendre une grande inspiration et relâcher, souffler.
- 2- Main derrière le dos et étirer
- 3- Entrelacer les bras et tendre chaque bras de chaque côté
- 4- Enrouler la tête vers l'avant, fléchir les genoux et revenir
- 5- Etirer l'arrière des cuisses. 20 secondes de chaque côté

### **SEANCE 3 - Corps complet**

Matériel nécessaire : une chaise

#### **Echauffements :**

- Rotation des bras avant et arrière - 10 répétitions
- Ronds de genoux intérieur et extérieur - 10 répétitions
- Fentes latérales - 15 répétitions de chaque côté
- Trotter d'avant en arrière - 10 allers/retours
- Cercle avec les bras intérieur et extérieur - 10 répétitions
- Rotation des hanches - 15 répétitions de chaque côté
- Inclinaison des hanches - 15 répétitions de chaque côté
- Auto-grandissement sur demi-pointes

#### **Séance :**

- Quad superman - 3 séries de 10 répétitions de chaque côté
- Posture de l'enfant - garder la position pendant 30 secondes
- Pompes sur les genoux - 1 minute
- Rotation des hanches - 10 répétitions de chaque côté
- Pont - 2 à 3 séries de 15 à 20 répétitions
- Résistance main-genou - 10 fois 5 secondes de chaque côté
- Posture de l'enfant - garder la position pendant 30 secondes
- Rotation à 4 pattes - 5 répétitions de chaque côté
- Fente basse - 15 à 20 secondes de chaque côté
- Rotation fente basse - 15 fois de chaque côté
- Posture de l'enfant - garder la position pendant 30 secondes

#### **Etirements**

## **SEANCE 4- Equilibre et tonus**

Matériel nécessaire : une chaise

### **Echauffements :**

- Enrouler les épaules - 10 fois vers l'arrière les bras synchronisés puis 15 fois les bras alternés
- Step touch - sur place puis d'avant en arrière
- Fentes latérales
- Ronds de tête - 10 fois dans un sens puis 10 fois de l'autre
- Squat bras vers l'avant puis enroulement - 5 répétitions

### **Séance :**

- Equilibre sur une jambe :
  - 1/ Se maintenir avec l'aide du dossier de la chaise pendant 3 secondes, puis le même exercice en lâchant le dossier de la chaise - 10 répétitions de chaque côté
  - 2/ Reprendre le même exercice les yeux fermés – 10 répétitions de chaque côté
  - 3/ Equilibre sur une jambe et rotation de la tête avec les yeux ouverts - 10 à 15 répétitions de chaque côté
  - 4/ Equilibre sur une jambe et rotation de la tête avec les yeux fermés - 10 à 15 répétitions de chaque côté
  - 5/ Equilibre sur une jambe et inclinaison de la tête avec les yeux ouverts - 10 à 15 répétitions de chaque côté
  - 6/ Equilibre sur une jambe et inclinaison de la tête avec les yeux fermés - 10 à 15 répétitions de chaque côté
- Squats remontés / squats latéraux – 2 à 3 séries de 25 répétitions
- Elévation - maintenir la position sur demi-pointe de 3 à 10 de secondes- 6 répétitions
- Talons-fesses - 3 séries de 10 répétitions de chaque côté

### **Etirements**

## **SEANCE 5 - Tonification du dos avec un bâton**

Matériel : un bâton ou un manche à balai

### **Echauffement**

- Ronds de tête : 10 répétitions de chaque côté
- Enrouler les épaules en arrière : 10 répétitions de chaque côté
- Rotation latérale : 15 répétitions de chaque côté
- Flexion de genoux : 10 répétitions
- Marche rapide sur place
- Déplacement latéral - 2 pas à droite / 2 pas à gauche : 2 séries de 15 répétitions de chaque côté
- Step touch : 2 séries de 15 répétitions de chaque côté

### **Séance**

- Levée de bâton - 2 fois devant / 2 fois derrière la tête : 15 répétitions
- Inclinaison - basculer très légèrement le buste sur le côté droit, revenir au milieu puis vers la gauche : 2 séries de 15 à 20 répétitions
- Pivot : 2 séries de 15 répétitions
- Squat : 2 à 3 séries de 20 répétitions
- élévation et tirage - placer le bâton bras tendus devant le sternum et tirer de bas en haut jusqu'en haut menton : 3 séries de 20 répétitions
- Tirage nombril sternum et élévation : 2 séries de 15 répétitions
- Squat avec élévation du bâton : 3 séries de 20 répétitions

### **Etirements**

- Etirement du dos - bras tendus, formez un angle droit avec votre corps : 2 séries de 30 secondes
- Déroulement de la colonne - relevez-vous doucement en gardant le menton à la poitrine : 2 séries de 30 secondes
- Etirements des bras : 2 fois 30 secondes de chaque côté

## **SEANCE 6 - Circuit blocs**

Matériel : 2 bouteilles d'eau (50 cl à 2L) ou petites haltères + chaise

### **Séance en 2 blocs**

**Répétez 3 fois chaque bloc**

**40 secondes d'efforts et 20 secondes de récupération entre les exercices**

#### **BLOC 1 :**

- Pompes contre un mur
- Squats lestés - en position squat, une bouteille d'eau dans chaque main, tendez les bras vers l'avant, ouvrez et refermez, puis tendez les bras vers l'avant et les lever tendus au-dessus de votre tête.
- Montagne dynamique

#### **BLOC 2 :**

- Extension des bras - assis sur une chaise avec une bouteille d'eau dans chaque main, les bras tendus, ouvrez et fermez
- Pieds au-dessus du sol - assis sur une chaise, levez puis rabaissez les pointes de pieds
- Lombaires superman

#### **Etirement**

- Etirement latéral contre un mur : de 15 à 30 secondes de chaque côté
- Etirement sur chaise : de 15 à 30 secondes de chaque côté
- Etirement des jambes : de 15 à 30 secondes de chaque côté