

Bougez, où que vous soyez

Cinq minutes d'activité en famille

Session 1

Chaque session, d'une durée de 5 minutes, comprend des étirements et des exercices physiques. Voir les exercices de la session 2 au verso.

Échauffement

1 Marche sur place

- En position debout, faites de la marche sur place
- Déplacez les bras de l'avant vers l'arrière de 20 à 30 fois
- Levez les genoux jusqu'à la taille
- Variante: déplacez-vous en décrivant un cercle, un carré ou un 8



2 Saut avec mouvement de rotation

- Debout, pieds légèrement écartés, sautez sur place
- Avec les avant-bras, dessinez de petits cercles
- Gardez les coudes près du corps et faites des rotations des avant-bras vers l'avant, puis vers l'arrière
- Répétez de 15 à 20 fois



3 Saut et torsion

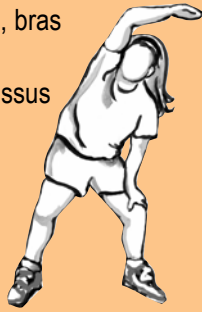
- Sautez sur place
- Tournez les hanches en déplaçant les bras latéralement pendant 15 à 20 secondes



Étirements

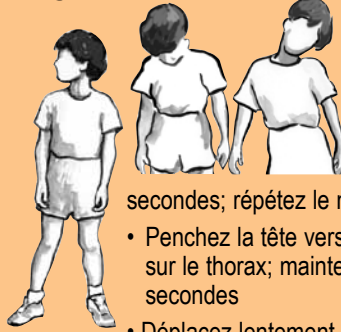
4 Étirement latéral

- Debout, pieds bien écartés, bras le long du corps
- Tendez le bras droit par-dessus la tête
- Faites glisser lentement l'autre bras le long de la jambe gauche
- Maintenez la position de 6 à 8 secondes; répétez le mouvement avec l'autre bras



5 Étirements du cou

- Penchez lentement la tête du côté droit
- Votre oreille droite doit être le plus près possible de l'épaule; maintenez la position pendant 6 à 8 secondes; répétez le mouvement du côté gauche
- Penchez la tête vers l'avant en appuyant le menton sur le thorax; maintenez la position pendant 6 à 8 secondes
- Déplacez lentement la tête d'une épaule à l'autre en décrivant un demi-cercle; répétez 4 fois



6 Le cygne

- Écartez les bras sur le côté, à la hauteur des épaules
- Étirez lentement les bras vers l'arrière et maintenez la position de 6 à 8 secondes
- Vous sentirez un étirement dans la poitrine et les bras; répétez le mouvement



Exercices cardiovasculaires

7 Course sur place

- Courez sur place
- Déplacez les bras de l'avant vers l'arrière 30 fois



8 Sauts avec écart

- Sautez sur place en écartant les bras et les jambes
- Répétez de 10 à 15 fois



9 Mais éclaté

- En position accroupie, tête appuyée sur les genoux, bras au-dessus la tête
- Vous êtes un grain de maïs prêt à éclater
- En vous relevant, sautez sur place
- Faites de 20 à 30 sauts



Exercices musculaires

10 Développé pectoral

- Debout, pieds à largeur d'épaules, jambes fléchies et bassin ramené vers l'avant
- Levez les bras à la hauteur des épaules
- Joignez les paumes des mains devant le visage et appuyez fermement
- Maintenez la position de 6 à 8 secondes; répétez 3 fois



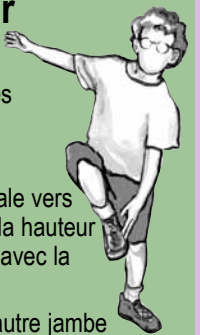
11 Élévations latérales de la jambe

- Debout, jambes légèrement fléchies
- En vous appuyant sur une chaise ou un mur, levez la jambe extérieure de côté et revenez à la position de départ; répétez 8 fois puis faites le même mouvement avec l'autre jambe



12 Raffermissement des adducteurs (intérieur de la cuisse)

- Debout, pieds à largeur d'épaules
- Levez les bras latéralement à la hauteur des épaules
- Levez la jambe droite en diagonale vers l'avant en amenant la cheville à la hauteur de la taille et touchez la cheville avec la main gauche; répétez 8 fois
- Reprenez le mouvement avec l'autre jambe et répétez 8 fois



Récupération

13 Marche lente

- Marchez lentement sur place
- Levez légèrement les genoux en balançant les bras pendant 15 secondes



14 Le Ballon

- Debout, mains jointes au-dessus de la tête
- Imaginez que vous êtes un gros ballon
- Imaginez qu'il y a un trou dans le ballon et que l'air s'en échappe lentement
- Pliez lentement le corps en position recroquevillée, jusqu'à ce que le ballon soit dégonflé



15 Inspirations profondes et câlin

- Inspirez lentement, profondément par le nez et expirez par la bouche; répétez 2 fois
- Félicitez-vous en croisant les bras sur les épaules, à la manière d'un câlin!
- Maintenez la position de 6 à 8 secondes



Le département de santé publique de Toronto a élaboré le programme Moving on the Spot pour encourager les parents à faire de l'activité physique avec leurs enfants. Avec le programme Moving on the Spot, on peut faire de l'activité physique, n'importe où, n'importe quand.

Bougez, où que vous soyez

Cinq minutes d'activité en famille

Session 2

Chaque session, d'une durée de 5 minutes, comprend des étirements et des exercices physiques. Voir les exercices de la session 1 au verso.

Échauffement

1 L'échelle

- Debout, pieds légèrement écartés
- Levez les bras et les jambes, comme pour grimper dans une échelle
- Répétez le mouvement de 20 à 30 fois



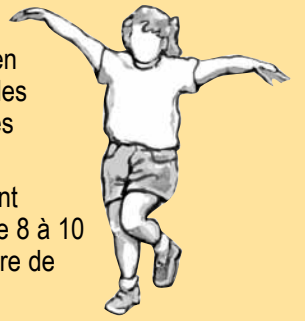
2 Cercles dans le ciel

- Marchez sur place en étirant les bras par-dessus la tête
- Avec les bras, dessinez des cercles dans le ciel
- En gardant les bras au-dessus de la tête, répétez le mouvement circulaire de 8 à 10 fois vers l'extérieur puis de 8 à 10 fois vers l'intérieur



3 Rotations latérales des bras

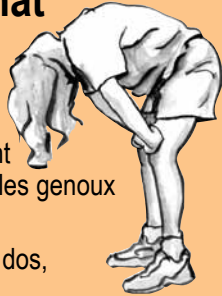
- Marchez sur place en levant latéralement les bras à la hauteur des épaules
- Faites un mouvement rotatif vers l'avant de 8 à 10 fois, puis vers l'arrière de 8 à 10 fois



Étirements

4 Étirement du chat

- Debout, pieds à largeur d'épaules, jambes légèrement fléchies
- Penchez vous vers l'avant en plaçant les mains sur les genoux et en gardant le dos droit
- Arrondissez lentement le dos, à la manière du chat
- Maintenez la position de 6 à 8 secondes, revenez au dos droit et répétez



5 Haussement des épaules et rotation des épaules

- Relevez les épaules vers les oreilles et maintenez la position de 6 à 8 secondes; répétez 3 fois
- Debout, les bras le long du corps, faites un lent mouvement de rotation avant des épaules; répétez 5 fois
- Faites ensuite un mouvement de rotation vers l'arrière; répétez 5 fois



6 L'étoile

- Debout, pieds bien écartés, placez-vous sur la pointe des pieds
- Écartez les bras vers le haut
- En demeurant sur la pointe des pieds, maintenez la position de 6 à 8 secondes; répétez le mouvement



Exercices cardiovasculaires

7 Saut et étirement des bras

- Placez-vous en position accroupie
- Sautez en étirant les bras vers le haut, puis revenez en position accroupie
- Fléchissez légèrement les genoux pour amortir le choc; répétez 8 fois



8 Corde à sauter

- Debout, sautez sur place en décrivant des cercles avec les mains, comme si vous sautiez à la corde
- Faites de 20 à 30 sauts



9 Saut du kangourou

- Debout, pieds légèrement écartés, mains ramenées sur la poitrine en position du « kangourou »
- Sautez sur place comme un kangourou de 15 à 25 fois



Exercices musculaires

10 Le saut de la rivière

- À l'aide de ruban adhésif, tracez deux lignes au sol pour créer une « rivière »; vous pouvez aussi utiliser des lignes imaginaires
- Sautez vers l'avant pour franchir la rivière, puis vers l'arrière, en fléchissant légèrement les genoux
- Répétez les sauts de 10 à 15 fois



11 Mollet et tibia

- Debout, pieds à largeur d'épaules, appuyé contre une table, une chaise ou un mur
- Placez-vous sur la pointe des pieds, maintenez la position de 6 à 8 secondes et redescendez
- Répétez 3 fois
- Levez les orteils vers le tibia, maintenez la position de 6 à 8 secondes, redescendez et répétez 3 fois



12 Exercices abdominaux en position debout

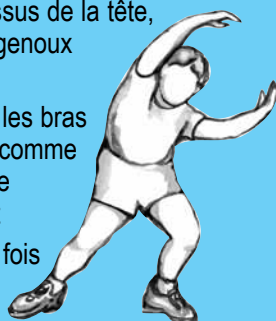
- Debout, pieds à largeur d'épaules
- Pliez les bras, mains à hauteur d'épaules
- Levez le genou droit jusqu'à la taille et ramenez le coude gauche sur le genou
- Répétez 8 fois; changez de jambes et répétez 8 fois



Récupération

13 Au gré du vent

- Debout, bras au-dessus de la tête, pieds bien écartés, genoux légèrement fléchis
- Balancez lentement les bras de gauche à droite, comme des branches d'arbre balayées par le vent
- Répétez de 10 à 15 fois



14 Étirement vers le haut

- Sur la pointe des pieds, étirez les bras au-dessus de la tête, le plus haut possible
- Maintenez la position de 6 à 8 secondes et répétez



15 Inspirations profondes et câlin

- Inspirez lentement, profondément par le nez et expirez par la bouche; répétez 2 fois
- Félicitez-vous en croisant les bras sur les épaules, à la manière d'un câlin!
- Maintenez la position de 6 à 8 secondes



Le département de santé publique de Toronto a élaboré le programme Moving on the Spot pour encourager les parents à faire de l'activité physique avec leurs enfants. Avec le programme Moving on the Spot, on peut faire de l'activité physique, n'importe où, n'importe quand.