

PRENEZ UNE PAUSE ACTIVE À L'EXTÉRIEUR

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

# MODULE DE JEUX



TYPE D'EXERCICES	QUOI FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire en utilisant les marches d'un module de jeux.</li><li>• Membres supérieurs et inférieurs.</li><li>• Muscles posturaux et abdominaux.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Choisissez un exercice dans chaque bloc (3 exercices au total).</li><li>• Respectez le nombre de répétitions selon l'exercice.</li><li>• Il est possible de répéter chaque exercice 2 ou 3 fois.</li><li>• Prenez le temps de respirer et de relaxer!</li></ul>

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
1A - Montée sur la marche, avec ou sans lever le genou, en alternance.	2A - Fente avec le pied arrière sur la marche.	3A - Touché dynamique du pied sur la marche, en alternance.
8 à 10 répétitions par jambe	8 à 10 répétitions par jambe	20 secondes
		
1B - Saut à deux pieds sur la marche.	2B - Descente latérale à un pied en touchant le sol, puis remonter.	3B - Montée/descente sur la pointe des pieds.
8 à 10 répétitions	8 à 10 répétitions par jambe	10 à 12 répétitions
		

Ian Bourgault, B. Sc. Kinésiologue

Programmes de santé publique / Direction du programme jeunesse et des activités de santé publique

Photos : Municipalité de Sainte-Hélène, 2021.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec