

Ne pas s'asseoir sur ses acquis

1. **PLACER UNE CHAISE CONTRE LE MUR**
2. **JAMBES ÉCARTÉES LARGUEUR DU BASSIN, VENTRE RENTRÉ POUR VOUS GAINER ET DOS DROIT. INSPIREZ ET EXPIREZ LORS DE L'EFFORT**
3. **DESCENDEZ TOUCHER LE BOUT DE LA CHAISE AVEC LE FESSIER PUIS SE RELEVER**

Répétitions = Débutant : 3 - 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 - 12



Critère de réussite : toucher le bout de la chaise avec le fessier

1

SPORT 'MAISON

PASSER L'ASPIRATEUR EN FENTE ALTERNÉS

1. **PLACEZ LES JAMBES (GENOUX ET PIEDS) DANS LE SENS DE LA MARCHÉ**
2. **AVANCEZ LÉGÈREMENT UNE JAMBE DEVANT**
3. **FLÉCHISSEZ LES GENOUX AU DESSUS DES CHEVILLES**
4. **BUSTE BIEN DROIT, VENTRE RENTRÉ**
5. **CHANGEZ DE JAMBE**

Répétitions par jambe = Débutant : 3 - 6 / Amateur : 6 - 9 /
Expert : 9 - 12



7 Critère de réussite : réaliser correctement la position et réaliser au moins 3 fentes par jambes

SPORT 'MAISON

POUR VIDER LE LAVE LINGE : FAIRE DES SQUATS OUVERTS

1. **OUVREZ LES JAMBES LARGEUR ÉPAULE**
2. **PLACEZ LES GENOUX ET LES PIEDS LÉGÈREMENT VERS L'EXTÉRIEUR, BUSTE BIEN DROIT, VENTRE RENTRÉ**
3. **POUSSEZ LES FESSES EN ARRIÈRE**
4. **FLÉCHISSEZ LES GENOUX AU DESSUS DES CHEVILLES (VOIR ADAPTATIONS)**

Répétitions = Débutant :3 - 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 - 12



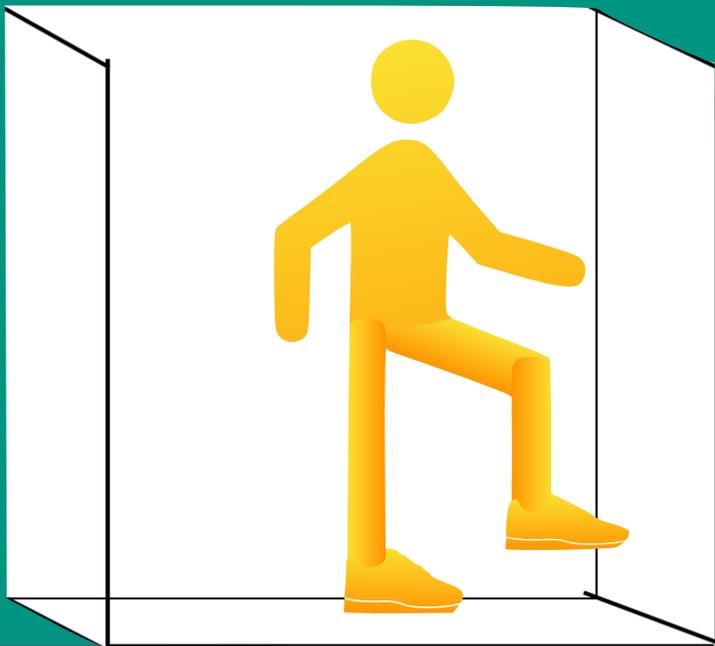
3 Critère de réussite : réaliser correctement la position et tenir au moins 3 squats

SPORT 'MAISON

TRAVAILLER L'ÉQUILIBRE FACE AU MUR

1. VENTRE RENTRE ET BUSTE DROITE
2. FLECHISSEZ LEGEREMENT LE GENOU DE LA JAMBE D'APPUI PUIS LEVEZ LE GENOU INVERSE À 90° (VOIR ADAPTATIONS)

Temps par jambe = Débutant : 2 - 5s / Amateur : 5 - 8s /
Expert : 8 - 10s



Critère de réussite : tenir au moins 3s sans se tenir

1

SPORT 'MAISON

BRAS ET MÉMORISATION AVEC LES CUILLIÈRES EN BOIS

1. **DEBOUT JAMBES ÉCARTÉES LARGUEUR DU BASSIN, RENTREZ LE VENTRE ET GARDEZ LE DOS DROIT**
2. **METTEZ UNE MUSIQUE QUI VOUS DONNE ENVIE DE VOUS SURPASSER**
3. **TAPER 2 FOIS EN HAUT (AU-DESSUS DE LA TÊTE), EN BAS (NIVEAU DU NOMBRIL), A DROITE, A GAUCHE PUIS TAPEZ SUR UNE CHAISE PENDANT 5 SECONDES**

Répétitions de la série = Débutant : 2 - 3 / Amateur : 3 - 4 /
Expert : 4 - 5



5

Critère de réussite : transpirer en réalisant au moins 3 séries

SPORT 'MAISON

BOUGER LES BRAS EN S'AMUSANT

1. **PRENEZ 2 PETITES BOUTEILLES VIDES ET METTEZ DU RIZ JUSQU'À LA MOITIÉ DE LA BOUTEILLE = LES MARACAS SONT PRETES !**
2. **BUSTE BIEN DROIT, VENTRE RENTRÉ**
3. **METTRE DE LA MUSIQUE ENTRAÎNANTE ET FAIRE DES MARACAS SUR DE FAÇON ÉGALE AVEC LE BRAS DROIT ET LE GAUCHE**

Répétitions / série = Débutant : 2 - 3 / Amateur : 3 - 4 / Expert : 4 - 5



Critère de réussite : se défouler et sentir les bras travaillés

SPORT 'MAISON

Merci de bien lire la notice avant utilisation. Nous ne pouvons être en aucun cas tenu responsable en cas de complications ou de mauvaise utilisation de ce support. www.zumbafrance.com

Merci de bien lire la notice avant utilisation. Nous ne pouvons être en aucun cas tenu responsable en cas de complications ou de mauvaise utilisation de ce support. www.zumbafrance.com

TRAVAILLER LES ABDOS ALLONGÉ SUR LE CANAPÉ

1. ALLONGEZ-VOUS SUR LE CANAPÉ AVEC LES BRAS LE LONG DU CORPS
2. GONFLEZ VOTRE VENTRE D'AIR PUIS EXPIREZ PAR LA BOUCHE TOUT L'AIR DE VOTRE VENTRE EN CONTRACTANT LES ABDOMINAUX, ET APPUYEZ SIMULTANÉMENT VOS MAINS SUR LE CANAPÉ.

Répétitions = Débutant : 3 - 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 - 12



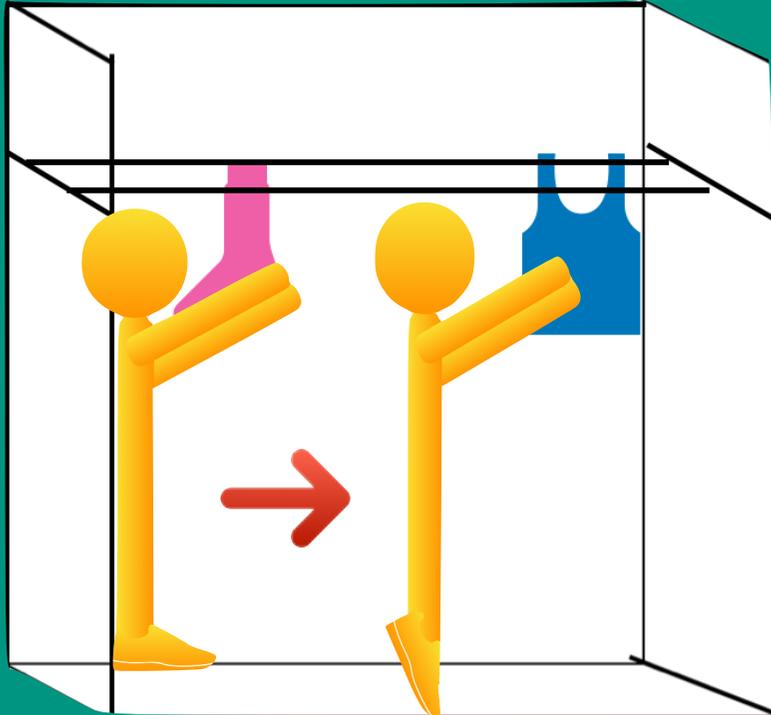
Critère de réussite : réaliser correctement la position et tenir 4 fois exercice

SPORT 'MAISON

TRAVAILLER LES MOLLETS EN ÉTENDANT LE LINGE

1. BUSTE BIEN DROIT, VENTRE RENTRÉ
2. JE MONTE ET JE DESCENDS SUR LA POINTE DES PIEDS

Répétitions = Débutant : 3 - 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 - 12

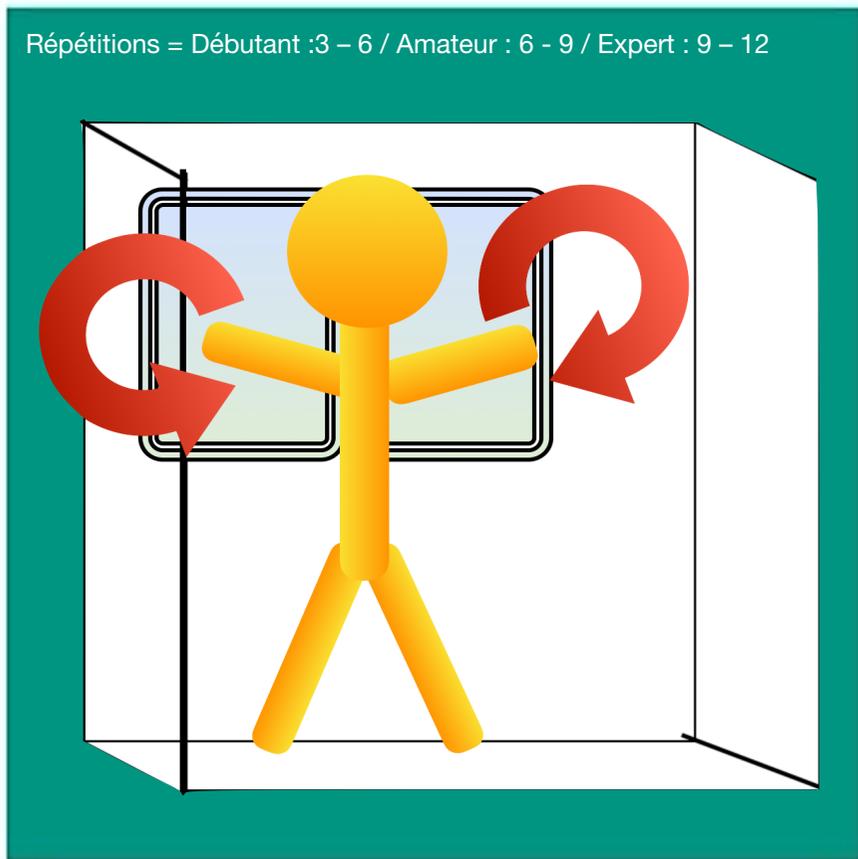


SPORT 'MAISON

TRAVAILLER LES BRAS EN FAISANT LES VITRES

1. **BUSTE BIEN DROIT, VENTRE RENTRÉ ET PIEDS
LARGEUR DU BASSIN**
2. **FAITES DES CERCLES AVEC LES DEUX BRAS (VOIR
ADAPTATIONS)**

Répétitions = Débutant : 3 - 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 - 12



Critère de réussite : nettoyer au moins 2 vitres avec les
mouvements de rotations des bras

9

SPORT 'MAISON

Merci de bien lire la notice avant utilisation. Nous ne pouvons être en aucun cas tenu responsable en cas de complications ou de mauvaise utilisation de ce support. www.zumbafrance.com

TRAVAILLER LES BRAS EN FAISANT LE REPASSAGE

1. **BUSTE BIEN DROIT, VENTRE RENTRÉ, JAMBE LARGEUR DU BASSIN ET GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHI**
2. **ALTERNEZ LES CERCLES AVEC BRAS DROIT PUIS BRAS GAUCHE À CHAQUE VÊTEMENTS (VOIR ADAPTATIONS)**

Répétitions / Bras = Débutant : 3 - 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 - 12



Critère de réussite : repassez-en tout au moins 4 pièces avec

SPORT 'MAISON

**Ce support a été créé afin d'éviter l'inactivité due au confinement.
Il est à destination de personnes en bonne santé sans contre-indication.
Les propositions d'exercices qui suivent ne dispensent en aucun cas des recommandations médicales que vous suivez actuellement.
Ce support ne vise pas à remplacer l'accompagnement d'un coach sportif professionnel.
Les propositions suivantes sont données à titre indicatif. Nous ne pouvons être en aucun cas tenu responsable en cas de complications ou de mauvaise utilisation de ce support.**

Notice du jeu SPORT ' MAISON

Petit jeu de carte sympa qui vous permettra de faire du sport tout en réalisant certaines tâches du quotidien.

Comment ça marche ?

Tous les 2 jours vous pouvez tirer au moins 5 cartes (voire plus) et réaliser l'exercice demandé.
Vous pouvez jouer seul ou à plusieurs.

Pour qui ?

Ce jeu a été créé pour une population sénior en bonne santé (si vous garder vos petits-enfants n'hésitez pas à les faire participer)

Dans quels buts ?

Amélioration des points suivants :

- Renforcement musculaire des membres inférieurs et des membres supérieurs
- Endurance et résistance
- Equilibre
- Coordination

- Proprioception
- Permet de répartir certaines tâches de la maison en s'amusant

Les cartes :

Toutes les cartes sont numérotées afin que vous puissiez, au moindre doute, vérifier comment réaliser la position de l'exercice tiré si des indications sur la carte ne suffisent pas.

Il est possible de faire évoluer la difficulté des cartes grâce à 3 niveaux « débutant, amateur, experts », cela est à vous de choisir.

- Consignes / Adaptations des positions carte par carte (par numéro) :
 1. Vérifiez la sécurité de la chaise (chaise stable et dossier contre le mur). Pour la position, jambes écartées largeur du bassin, ventre rentré pour vous gainer et dos droit. Inspirez et expirez lors de l'effort.

Répétitions = Débutant : 3 – 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 – 12

Critère de réussite : toucher le bout de la chaise avec les fessiers

2. Placer une jambe devant l'autre (distance environ d'un pas), le bassin, les genoux les talons et les pointes de pied sont dans le sens de la marche. Réaliser une flexion progressive des genoux : le genou de devant ne doit pas dépasser la cheville, le genou arrière va en direction du sol (sans toucher le sol). le poids du corps repartit entre les deux jambes, commencer par la jambe la plus faible devant pour évaluer votre degré de flexion que vous garderez quand vous changerez de jambe. Faire le même nombre de répétition avec la jambe droite et gauche.

Répétitions par jambe = Débutant : 3 – 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 – 12

Critère de réussite : fléchir les genoux en gardant le buste au-dessus du bassin

Adaptations :

- la variation du degré de flexion des genoux (angle des genoux environ 45° ou 90°)
- le nombre de répétition (faire le même nombre sur les deux jambes)

3. Pieds à plat vers l'extérieur, jambes écartées largeur épaules, genoux un peu fléchis et bassin légèrement en rétroversion (en avant). Remontez verticalement en expirant

Adaptations :

- Baisser le niveau des fesses en $\frac{1}{4}$ de squat (angle des genoux environ 45°)
- Baisser le niveau des fesses en angle droit (angle des genoux environ 90°)

Répétitions = Débutant : 3 – 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 – 12

Critère de réussite : réaliser correctement la position et tenir au moins 3 squats

4. Pour la sécurité placez-vous devant un mur, fléchissez légèrement votre jambe d'appui, rentrez le ventre avec le dos droit et levez le genou inverse à 90° .

Adaptations :

- Si besoin appuyez-vous sur le mur avec vos mains
- Levez le genou à 30°

Temps par jambe = Débutant : 2 - 5s / Amateur : 5 – 8s / Expert : 8 – 10s

Critère de réussite : tenir au moins 3s sans se tenir

5. Pieds à plat, jambes écartées largeur bassin, genoux légèrement fléchis, rentrez le ventre et gardez le dos droit. Puis réalisez la chorégraphie : tapez 2 fois en haut (au-dessus de la tête), en bas (niveau du nombril), à droite, à gauche puis tapez sur une chaise pendant 5 secondes.

Répétitions de la série = Débutant : 2 - 3 / Amateur : 3 – 4 / Expert : 4 – 5

Bonus : mettre une musique qui vous donne envie de vous surpasser

Critère de réussite : vous amusez et sentir votre corps travailler en réalisant au moins 3 séries.

6. Pieds à plat, jambes écartées largeur bassin, genoux légèrement fléchis, rentrez le ventre et gardez le dos droit. Puis mettez votre musique préférée et faites votre propre chorégraphie avec les maracas (bouger les de façon égale les bras droit et gauche).

Répétitions / série = Débutant : 2 - 3 / Amateur : 3 – 4 / Expert : 4 – 5

Bonus : mettre une musique qui vous donne envie de vous surpasser

Critère de réussite : vous amusez et sentir votre corps travailler en réalisant au moins 3 séries.

7. Allongez-vous sur le canapé avec les bras le long du corps, gonflez votre ventre d'air en inspirant puis expirez par la bouche tout l'air de votre ventre en contractant les abdominaux, et appuyez simultanément vos mains sur le canapé.

Répétitions = Débutant : 3 – 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 – 12

Critère de réussite : réaliser correctement la position et tenir 4 fois exercice

8. Pieds largeur du bassin, rentrez le ventre et gardez le dos droit puis réalisez les montées et descentes sur la pointe des pieds en étendant le linge. N'oubliez pas d'expirer pendant l'effort.

Répétitions = Débutant : 3 – 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 – 12

Critère de réussite : Effectuer des montées pendant l'étendage d'au moins 2 vêtements.

9. Pieds à plat, jambes écartées largeur bassin, genoux légèrement fléchis, rentrez le ventre, gardez le dos droit et effectuez des mouvements de rotations avec les deux bras simultanément en nettoyant la vitre.

Adaptations :

- Un bras après l'autre
- Bras en simultané

Répétitions = Débutant : 3 – 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 – 12

Critère de réussite : nettoyer au moins 2 vitres avec les mouvements de rotations des bras

10. Pieds à plat, jambes écartées largeur bassin, genoux légèrement fléchis, rentrez le ventre, gardez le dos droit et effectuez des mouvements de droite à gauche avec un bras en repassant, puis alternez.

Adaptations :

- Petite amplitude
- Grande amplitude

Répétitions /Bras = Débutant :3 – 6 / Amateur : 6 - 9 / Expert : 9 – 12

Critère de réussite : repasser en tout au moins 4 pièces avec cette méthode



Recommandations:

- Réaliser un échauffement par des mobilisations articulaires de tout le corps
- Vérifier les conditions de sécurité de l'exercice et du lieu
- En cas de douleur anormale arrêter l'activité
- Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après la séance

Nous déclinons toute responsabilité concernant les courbatures et les fous rires !

Ce support a été élaboré avec l'aimable collaboration de Camille Jaulin coach sportif et professeur en APA

