

## PROGRAMME DE MUSCULATION SUR 12 SEMAINES

### Pour être efficace, la période de musculation :

- Débuter par une période d'échauffement pour augmenter votre fréquence cardiaque (ex : 10 minutes de marche);
- Être composée de 6 à 10 exercices exécutés à une vitesse modérée;
- Exécuter 2 à 3 séries de 12 à 16 répétitions;
- Devrait durer entre 15 et 20 minutes;
- Devrait être faite 2 à 3x par semaine avec un 48 heure entre les séances.

### Avantages de la musculation :

- Favorise l'endurance et le tonus musculaire;
- Augmente la densité osseuse, ce qui diminue le risque de fracture;
- Facilite l'accomplissement de nos tâches quotidiennes (faire son épicerie, transporter des sacs, monter des escaliers, etc.);
- Améliorer le bien-être général, l'image et l'estime de soi;
- Améliorer l'équilibre et diminue ainsi les risques de chutes,
- Etc.

**Saviez-vous que...** pour ne pas se blesser, quelques consignes de sécurité sont importantes à respecter :

- Toujours exécuter des mouvements lents et contrôlés;
- Mouvements fluides, sans coups;
- Respecter un temps d'arrêt d'environ 30 à 60 secondes entre chaque série;
- Expirer au moment de l'effort... \* Ne pas bloquer sa respiration à l'effort afin de prévenir des étourdissements;
- Toujours terminer par les abdominaux, car ceux-ci sont des muscles de postures nécessaires aux autres exercices.

1



## QUADRICEPS ET GRANDS FESSIERS

### Position initiale

- Installez-vous debout, vos pieds écartés à la largeur de vos hanches;
- Mettez le poids de votre corps sur vos talons.

### Exécution du mouvement

- Fléchissez lentement les genoux de manière à vous placer en position assise sans toucher le siège du banc;
- Revenez en position initiale;
- Exécutez 2-3 séries de 15 répétitions avec une pause de 60 secondes entre les séries en respectant une vitesse modérée.

**PETIT TRUC :** Toujours conserver les genoux alignés avec les pieds.

Programme d'exercices sur Internet :

[www.municipalitesayabec.com/exercice](http://www.municipalitesayabec.com/exercice)



Club des 50 ans et plus  
de Sayabec



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec

2



## GRAND DORSAL (AVEC ÉLASTIQUE)

### Position initiale

- Accrochez un élastique à poignées à la hauteur de votre poitrine autour d'un poteau;
- Reculez jusqu'à ce que votre poitrine soit bien droite et vos bras presque complètement tendus;
- Écartez vos jambes pour être bien stable.

### Exécution du mouvement

- Tirez les poignées vers l'arrière en gardant vos coudes près de votre corps;
- Vous devez amener vos épaules et vos coudes le plus loin possible vers l'arrière tout en gardant une posture droite;
- Maintenez la position 1 à 2 secondes, puis revenez vers la position de départ;
- Exécutez 2-3 séries de 15 répétitions avec une pause de 60 secondes entre les séries en respectant une vitesse modérée.

**PETIT TRUC :** Vous devez sentir le travail entre vos omoplates.

Programme d'exercices sur Internet :

[www.municipalitesayabec.com/exercice](http://www.municipalitesayabec.com/exercice)



Club des 50 ans et plus  
de Sayabec



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec

3



## GRAND PECTORAL (AVEC BANC)

### Position initiale

- Placez les mains sur le dossier du banc à la hauteur des épaules;
- Gardez le corps tendu de la tête aux talons et installez-vous sur le bout des pieds.

### Exécution du mouvement

- Fléchissez les coudes vers l'extérieur;
- Descendez ensuite la poitrine le plus près de la table (sans vous y reposer);
- Exécutez 2-3 séries de 15 répétitions avec une pause de 60 secondes entre les séries en respectant une vitesse modérée.

**PETIT TRUC :** Assurez-vous de garder vos abdominaux contractés tout au long de l'exercice pour garder le dos droit.

**VARIANTE :** Pour augmenter le niveau de difficulté, prenez la même position, mais sur la section inférieure du banc.

Programme d'exercices sur Internet :

[www.municipalitesayabec.com/exercice](http://www.municipalitesayabec.com/exercice)



Club des 50 ans et plus  
de Sayabec



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec

4



## TRICEPS (AVEC BANC)

### Position initiale

- Assoyez-vous sur le banc avec les mains placées très près des fessiers;
- Agrippez le bord du banc avec vos doigts;
- Déplacez les fessiers hors du banc et supportez votre poids, les bras tendus.

### Exécution du mouvement

- Descendez le long du siège en fléchissant les coudes et revenez ensuite à la position de départ;
- Exécutez 2-3 séries de 15 répétitions avec une pause de 60 secondes entre les séries en respectant une vitesse modérée.

**PETIT TRUC :** Assurez-vous que vos coudes pointent vers l'arrière.

Programme d'exercices sur Internet :

[www.municipalitesayabec.com/exercice](http://www.municipalitesayabec.com/exercice)



Club des 50 ans et plus  
de Sayabec



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec



5



## BICEPS (AVEC ÉLASTIQUE OU BOUTEILLE D'EAU)

### Position initiale

- Installez-vous debout, vos pieds écartés à la largeur de vos hanches;
- Passez la bande élastique sous les pieds et tenez les poignées, paumes vers le haut.

### Exécution du mouvement

- Fléchissez doucement les avant-bras en gardant vos coudes fixes et serrés contre votre corps;
- Descendez en contrôlant pour revenir à la position de départ, mais n'allez pas jusqu'à l'extension complète des bras;
- Exécutez 2-3 séries de 15 répétitions avec une pause de 60 secondes entre les séries.

**PETIT TRUC :** Gardez une posture bien stable pendant toute la durée de l'exercice.

**ASTUCE :** Si vous n'avez pas d'élastique, vous pouvez prendre 2 bouteilles d'eau et les utiliser comme des poids.

Programme d'exercices sur Internet :  
[www.municipalitesayabec.com/exercice](http://www.municipalitesayabec.com/exercice)



Club des 50 ans et plus  
de Sayabec



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec

6



## ABDOMINAUX

### Position initiale

- Asseyez-vous sur le bord du siège et posez vos mains en croix sur votre poitrine.

### Exécution du mouvement

- Penchez lentement le dos vers l'arrière en allant effleurer le dossier;
- Reprenez la position initiale;
- Exécutez 2-3 séries de 15 répétitions avec une pause de 60 secondes entre les séries.

**PETIT TRUC :** Gardez toujours les abdominaux contractés afin de bien les sentir travailler.

Programme d'exercices sur Internet :  
[www.municipalitesayabec.com/exercice](http://www.municipalitesayabec.com/exercice)



Club des 50 ans et plus  
de Sayabec



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec