

**Notes :**

Pause active d'environ 5 minutes pour briser la sédentarité.  
À faire idéalement à chaque heure passée en comportement sédentaire.

**1 Fente latérale**



Tenez-vous debout, les pieds collés et les mains sur vos hanches.  
Faites un grand pas sur le côté (fente latérale large) en absorbant bien la descente, en gardant la rotule alignée avec le pied, et avec le dos légèrement arqué (fesses et hanches vers l'arrière).  
Revenez à la position de départ.  
La réception doit se faire de façon contrôlée et douce, sans léser les articulations.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

**2 Push-up au mur**



Tenez-vous à une distance de bras du mur. Augmentez la distance pour augmenter la difficulté de l'exercice.  
Placez les mains au mur.  
Fléchissez les bras puis amenez le tronc vers l'avant en contrôle.  
Ensuite, déliez les bras pour vous repousser du mur et revenir à la position debout.  
Gardez le corps dans une ligne droite.  
Évitez que votre bas du dos ne se creuse en engageant les abdominaux légèrement et en contractant les fessiers.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

**3 Squat**



Placez-vous debout avec les pieds face vers l'avant et à la largeur des hanches.  
Descendez lentement en squat (genoux 90°) en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les deuxièmes orteils. Penchez le tronc légèrement vers l'avant comme pour vous assoir sur une chaise en gardant les talons au sol.  
Poussez avec les talons dans le sol en activant les fessiers pour revenir en position debout.  
Répétez.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

**4 Rotation tronc**



Débutez debout avec les pieds écartés. Ensuite, balancez-vous de chaque côté avec les mains le long du corps et les coudes fléchis. Puis, ajoutez les bras au mouvement, en amenant les mains du côté opposé et en tournant le tronc en même temps (ouvrez les mains à la fin de chaque balancement). Gardez le regard en avant en tout temps. Revenez au centre, puis répétez l'exercice de l'autre côté.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

**5 Avion**



Tenez-vous debout sur une jambe et penchez-vous vers l'avant en pliant à la hanche et en gardant le bas du dos droit. Touchez ou tentez de toucher le plancher et utilisez les ischio-jambiers pour vous redresser et revenir à la position de départ.  
Gardez bien le genou aligné avec la hanche et le pied puis gardez les deux cotés du bassin et du bas du dos parallèles avec le sol lorsque vous fléchissez vers l'avant.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s Autre: Alterné de jambe entre les séries