

# EXERCICES de PILATES AU MUR pour SENIORS

RENFORCEZ VOS MUSCLES ET  
PERDEZ DU POIDS EN DOUCEUR

DÉFI 30 JOURS

NOUVELLE VERSION

2026



## **DROITS D'AUTEUR - 2026 VIDALOVA**

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations intégrées dans des critiques et certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi sur le droit d'auteur.

### **AVERTISSEMENT**

Le contenu de ce livre est fourni à titre informatif et de divertissement uniquement. L'auteur et l'éditeur ne fournissent aucun conseil professionnel ni ne garantissent l'exactitude, l'exhaustivité ou l'adéquation des informations fournies dans ces pages. Les lecteurs sont encouragés à consulter des professionnels ou des experts appropriés pour des conseils spécifiques et doivent faire preuve de leur propre jugement lors de l'application des idées et des recommandations présentées dans ce livre. L'auteur et l'éditeur ne seront pas tenus responsables des conséquences ou des dommages résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce livre.

# SOMMAIRE

<u>INTRODUCTION.....</u>	<u>4</u>
<u>QU'EST CE QUE LE PILATES.....</u>	<u>6</u>
<u>CONSEILS D'ÉCHAUFFEMENT.....</u>	<u>10</u>
<u>LISTE DES EXERCICES AVEC INSTRUCTIONS.....</u>	<u>19</u>
<u>LE DÉFI 30 JOURS.....</u>	<u>41</u>
<u>LE MOT DE LA FIN.....</u>	<u>74</u>

## *NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS*

Si vous avez besoin d'assistance ou si vous avez des questions concernant les instructions des exercices, n'hésitez pas à nous contacter. Notre équipe s'engage à répondre à toutes les demandes dans un délai de 24 heures (sauf le Dimanche)

Cliquez simplement [ICI](#) pour nous contacter, ou visitez [vidalova.com/aide](https://vidalova.com/aide) pour nous envoyer un message. Assurez-vous que votre appareil est bien connecté à internet avant de cliquer.



# INTRODUCTION

Approcher de vos années seniors peut parfois être difficile. La dernière chose que vous voulez, c'est devoir choisir parmi toutes les nouvelles tendances fitness sans savoir ce qui convient vraiment à votre corps qui évolue.

Vous avez peut-être entendu parler du Pilates au mur grâce à un ami, sur les réseaux sociaux ou à la télévision. Vous étiez peut-être sceptique au début. Après tout, comment savoir si c'est vraiment aussi simple que cela en a l'air dans les publicités ? Et surtout, est-ce que d'autres seniors essaient cette méthode et réussissent ? C'est justement pour répondre à ces questions que ce guide a été créé, spécialement pour les seniors qui souhaitent découvrir cette pratique.

Avant de parler des exercices et de la manière de les réaliser, voici une information essentielle : le Pilates au mur est parfaitement adapté aux corps des seniors, peu importe votre forme physique ou votre âge.

Son principal avantage, c'est la stabilité offerte par le mur. Cela permet d'effectuer des mouvements contrôlés et précis, en sollicitant les bons muscles à chaque exercice. Vous gagnez du temps, car vous n'avez pas besoin de tâtonner pour faire les mouvements correctement. De plus, vous pouvez voir des résultats dès la première semaine.

Mais ce n'est pas tout. En plus de vous aider à garder une posture correcte et à maximiser l'efficacité de vos exercices, le Pilates au mur réduit aussi les risques de blessure. Il utilise le poids de votre propre corps et le soutien du mur pour garantir que chaque mouvement est sûr et adapté à vos capacités.

Le Pilates au mur est l'un des exercices à faible impact les plus efficaces pour affiner votre silhouette, tonifier vos muscles et renforcer votre corps. Il est également connu pour soulager les douleurs au cou, au dos et aux articulations.

Tout ce dont vous avez besoin pour commencer, c'est... un mur ! Pour plus de confort, vous pouvez ajouter un tapis de sol, des vêtements souples et une bouteille d'eau.

Si vous souhaitez améliorer votre flexibilité, votre amplitude de mouvement, votre mobilité et votre autonomie tout en vous exerçant en toute sécurité, vous avez choisi le bon livre.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des instructions faciles à suivre, accompagnées d'illustrations simples pour vous aider à démarrer.

Prêts ? C'est parti !



# QU'EST-CE QUE LE PILATES AU MUR ?

Vous vous demandez sûrement ce qu'est le Pilates au mur. D'où vient-il ? Et en quoi diffère-t-il du Pilates classique ?

Le Pilates n'est pas un concept nouveau. Vous en avez probablement déjà entendu parler ou vous en avez une certaine idée. Le Pilates est un exercice à faible impact qui vise à renforcer les muscles tout en améliorant la flexibilité et la posture. Les muscles du tronc sont au centre de cette pratique, mais vous travaillerez également les jambes, les fessiers et les bras. L'équipement de base pour le Pilates inclut un tapis, des balles de différentes tailles, des anneaux avec poignées, des blocs, des poids pour les chevilles, et bien plus encore.

En quoi est-ce différent du Pilates ?

Le Pilates au mur est une variante du Pilates classique qui utilise la résistance du mur et le poids du corps pour renforcer les muscles et améliorer la flexibilité. Aucun équipement n'est nécessaire, à part un mur et un tapis d'exercice. Le mur aide à étirer et à tonifier les muscles, tout en offrant une stabilité qui permet d'effectuer chaque mouvement lent et contrôlé correctement.

Qui a inventé le Pilates ?

Le mérite revient à Joseph Hubertus Pilates, qui a non seulement créé cette méthode mais l'a également popularisée. Né entre 1883 et 1967, Joseph Pilates n'était pas seulement un inventeur, mais aussi un écrivain et un entraîneur physique allemand, passionné de fitness.

Selon les rumeurs, Joseph Pilates est né à Düsseldorf et a été un enfant souvent malade. Déterminé à devenir plus fort et en meilleure santé, il s'est lancé dans la musculation dès son adolescence. On raconte qu'il passait son temps à étudier et à tester toutes les formes d'exercice, pour finalement créer un mélange de fitness oriental et occidental.

Pour comprendre à quel point Pilates était sportif, il faut savoir qu'à 32 ans, Joseph Pilates était déjà boxeur professionnel, plongeur et skieur. Il a même enseigné la self-défense aux détectives de Scotland Yard et a été acrobate dans un cirque. En résumé, si vous suivez les enseignements de Pilates, vous êtes entre de bonnes mains ! Son créateur était un véritable expert en santé et en fitness.

Joseph Pilates a créé le Pilates pendant la Première Guerre mondiale, lorsqu'il a été interné par les Britanniques en tant qu'étranger ennemi allemand. Son idée était de développer une méthode de conditionnement physique qui nécessite un minimum de matériel, et on sait tous qu'il a réussi !

### **Quelle est l'efficacité du Pilates ?**

Le Pilates offre de nombreux bienfaits scientifiquement prouvés. Pour commencer, il renforce et améliore la mobilité de tous les principaux groupes musculaires. Cette méthode utilise une approche équilibrée tout en mettant l'accent sur les muscles profonds du tronc. Elle améliore également l'équilibre, la force, la flexibilité, la posture et la conscience corporelle. Alors, à quel point le Pilates est-il efficace ? Très ! Voici un aperçu rapide de ses avantages :

### **Renforcement la sangle abdominale**

La plupart d'entre nous ne pensent pas beaucoup à nos muscles abdominaux... jusqu'au jour où on en a besoin et qu'on se rend compte à quel point ils sont faibles ! Les modes de vie sédentaires, souvent fréquents chez les seniors, n'aident en rien. Une sangle abdominale faible peut entraîner des problèmes de santé comme des douleurs au dos, de l'instabilité ou l'incapacité à soulever et transporter des objets lourds. Les abdominaux ne se limitent pas aux muscles du ventre ; ils incluent aussi les muscles du dos et des côtés.

Le Pilates au mur est une excellente manière de renforcer les muscles profonds de l'abdomen tout en améliorant la posture. Grâce au mur, la colonne vertébrale est mieux stabilisée, ce qui permet de se concentrer sur des mouvements précis sollicitant les muscles abdominaux profonds.

## **Stimule la force et l'endurance musculaires**

L'exercice n'est efficace que s'il a un réel impact sur vos muscles. Développer l'endurance musculaire est essentiel, car cela signifie que vos muscles peuvent effectuer des mouvements répétés pendant une longue période. En d'autres termes, cela vous donne de la force !

La force et l'endurance musculaires ne se limitent pas à réaliser 20 répétitions de chaque exercice à la salle de sport. Cela joue aussi un rôle dans la vie quotidienne, comme porter les courses de la voiture à la maison ou soulever vos petits-enfants pour les serrer dans vos bras.

Le Pilates au mur renforce la force et l'endurance musculaires grâce à des mouvements lents, contrôlés et précis. À mesure que votre force augmente, vous pouvez prolonger le temps sous tension, ce qui permet de continuer à développer votre force et votre endurance.

## **Amélioration la flexibilité**

La flexibilité ne s'acquiert pas du jour au lendemain, mais avec de la régularité. Pour rendre vos muscles plus souples, il faut les entraîner à s'étirer progressivement. Avec le temps, les muscles deviennent moins tendus et s'allongent. Par exemple, si vous n'arrivez pas à toucher vos orteils aujourd'hui, une semaine d'étirements réguliers peut vous rapprocher de cet objectif. Le secret pour rester flexible ? Une pratique régulière.

Le Pilates au mur combine des mouvements lents et contrôlés, intégrant de nombreux étirements. Ces exercices améliorent votre souplesse tout en renforçant vos muscles. En utilisant le mur, vous pouvez approfondir vos étirements et augmenter votre amplitude de mouvement tout en veillant à exécuter chaque mouvement correctement.

## **Doux pour les articulations**

L'un des principaux soucis des seniors est la douleur articulaire. Ces douleurs peuvent devenir un vrai frein, surtout lorsqu'elles affectent votre quotidien.

L'exercice est une excellente solution pour soulager les articulations, mais de nombreuses activités sportives sont à fort impact et exercent une pression sur les articulations, ce qui peut aggraver le problème.

Des exercices comme le Pilates sont à faible impact et conçus pour renforcer les muscles qui entourent les articulations. Cela améliore la circulation sanguine dans ces zones et offre un meilleur soutien aux articulations, réduisant ainsi les douleurs et facilitant les mouvements.

Il y a une raison pour laquelle le Pilates est souvent considéré comme un excellent exercice de rééducation après une blessure.

Le Pilates renforce les muscles profonds tout en améliorant l'endurance musculaire et la flexibilité – des atouts essentiels pour soulager les articulations. Dans le Pilates au mur, le mur agit comme un stabilisateur, permettant d'adopter progressivement des positions difficiles qui paraîtraient autrement impossibles.

Maintenant que vous en savez un peu plus sur les bases du Pilates au mur et ses bienfaits, commençons par découvrir quelques exercices d'échauffement essentiels avant de passer aux exercices principaux.

# CONSEILS D'ÉCHAUFFEMENT

## Conseils de préparation

Si vous avez déjà essayé de faire de l'exercice sans vous échauffer, vous savez probablement à quel point cela peut entraîner douleurs, inconforts ou même blessures. L'échauffement est donc indispensable, non seulement en tant que senior, mais à tout âge. Voici quelques éléments essentiels à garder en tête pour bien vous échauffer avant les exercices de Pilates au mur :

## La Sécurité

La sécurité est primordiale dans toute routine d'exercice. La phase d'échauffement est cruciale pour préparer votre corps aux exigences spécifiques des exercices de Pilates au mur, réduire les risques de blessure et garantir une séance efficace et agréable. Voici deux points clés à considérer :

### 1. L'état physique

Avant de vous lancer dans le Pilates au mur, évaluez votre état physique. Si vous avez des problèmes de santé, des blessures ou des préoccupations particulières, consultez un professionnel de santé ou un instructeur qualifié de Pilates. Cette étape vous permettra de commencer en toute sécurité, avec une bonne compréhension de vos limites et des ajustements nécessaires.

### 2. L'importance de la bonne posture

Adopter une bonne posture dès le départ est essentiel pour réduire le risque de tensions ou de blessures. Que vous effectuiez des étirements dynamiques ou que vous utilisiez le mur pour la résistance, prêtez une attention particulière à votre alignement et à des mouvements contrôlés. Cette attention à la posture doit se poursuivre tout au long de l'échauffement et dans la routine principale de Pilates au mur.

### **3. Progression graduelle**

Progressez dans votre routine d'exercices de manière graduelle. Cela peut sembler plus facile à dire qu'à faire, mais avec un bon échauffement, tout devient plus simple. Écoutez votre corps et ajustez l'intensité de vos exercices en fonction de ce que vous ressentez.

### **4. Protection des articulations avec des mouvements contrôlés**

Pour protéger vos articulations, concentrez-vous sur des mouvements contrôlés tout au long de votre séance. Priorisez des levées de jambes contrôlées, des torsions douces et des étirements dynamiques qui favorisent la mobilité articulaire sans stress inutile.

### **5. Durée de l'échauffement**

Une durée d'échauffement adéquate est cruciale pour préparer vos muscles et vos articulations aux exercices à venir. Prévoyez suffisamment de temps, généralement entre 5 et 7 minutes, pour augmenter progressivement votre fréquence cardiaque, votre circulation sanguine et la température de votre corps. Cela optimisera votre préparation pour des mouvements plus intenses.

### **6. Écoutez votre corps**

Restez attentif aux réactions de votre corps pendant les exercices. Si vous ressentez une douleur, une gêne ou des sensations inhabituelles, ne les ignorez pas. Adaptez les mouvements ou arrêtez-vous si nécessaire. Les exercices ne doivent jamais provoquer de douleur.

### **7. Tenue et chaussures adaptées**

Portez une tenue confortable et adaptée pour le Pilates au mur. Vos vêtements doivent permettre une amplitude de mouvement totale sans limiter vos gestes. Optez pour des chaussures de sport offrant un bon maintien ou des chaussettes antidérapantes, surtout si votre routine inclut des exercices debout.

## **Choisir le bon endroit pour s'entraîner**

Créer un espace adapté et sécurisé est essentiel pour réaliser efficacement les exercices de Pilates au mur. Un environnement bien choisi garantit suffisamment de place pour bouger, réduit les risques de blessure et améliore l'expérience globale de votre routine d'échauffement. Voici quelques éléments à prendre en compte pour choisir le meilleur endroit pour pratiquer le Pilates au mur :

### **1. Dégagement autour du mur**

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace dégagé autour du mur où vous allez pratiquer. Retirez tout obstacle ou meuble qui pourrait gêner vos mouvements. Cet espace clair vous permettra de réaliser des mouvements complets sans risquer de heurter des objets.

### **2. Tapis ou surface d'exercice**

Disposez un tapis antidérapant ou une surface d'exercice sur le sol pour offrir une base confortable et stable. C'est particulièrement important pour les mouvements effectués au sol. Le tapis améliore la sécurité en évitant les glissades et offre un soutien lors des exercices en position assise ou allongée.

### **3. Espace suffisant pour les mouvements des bras et des jambes**

Les exercices de Pilates au mur impliquent souvent des mouvements des bras et des jambes en position debout ou sur le tapis. Bien que vos gestes restent contrôlés, vous devez disposer de suffisamment d'espace pour allonger pleinement vos bras et vos jambes.

### **4. Proximité d'un mur**

Placez-vous près d'un mur stable, qui servira de support et de résistance pendant l'échauffement et l'entraînement. Cela peut sembler évident, mais vérifiez que le mur est libre de tout objet pointu ou saillant pouvant présenter un risque pour votre sécurité, comme des cadres photo.

## **5. Éclairage et ventilation**

Un éclairage optimal est indispensable pour garantir la sécurité et favoriser la concentration pendant votre séance. Assurez-vous que l'espace est bien éclairé, que ce soit avec de la lumière naturelle ou artificielle. De plus, une bonne ventilation assure un environnement confortable lorsque la température de votre corps augmente pendant l'exercice.

### **L'échauffement**

Un échauffement efficace pour le Pilates au mur doit inclure des techniques variées qui préparent progressivement les muscles et augmentent la fréquence cardiaque. L'objectif est de préparer le corps et l'esprit aux exigences spécifiques des exercices de Pilates au mur.

#### **1. Activation cardiovasculaire**

Commencez par des exercices légers de cardio pour augmenter la fréquence cardiaque. Cela permet de stimuler la circulation sanguine, d'échauffer les muscles et d'améliorer la circulation générale.

#### **2. Mobilisation des articulations**

Effectuez des exercices doux de mobilisation articulaire pour augmenter la mobilité et lubrifier les articulations. Concentrez-vous sur les poignets, les chevilles, les épaules et les hanches.

#### **3. Étirements dynamiques**

Ajoutez des étirements dynamiques pour améliorer la flexibilité et l'amplitude des mouvements. Ces étirements préparent les muscles aux mouvements plus actifs et aident à prévenir les blessures.

## **Routines d'échauffement pour le Pilates au mur :**

### **Respiration**

Placez vos mains au-dessus de votre taille, sur votre cage thoracique. Inspirez par le nez en engageant votre tronc. Expirez en contractant vos abdominaux. Répétez 4 fois.

### **Levées de bras**

En position debout, levez et descendez les bras en synchronisant votre respiration : inspirez en levant les bras et expirez en les abaissant. Répétez 6 fois.

### **Roulements d'épaules**

Faites rouler vos épaules en avant dans un mouvement circulaire. Répétez 10 fois vers l'avant, puis 10 fois vers l'arrière.

### **Rotations des poignets et des chevilles**

Faites tourner doucement vos poignets 10 fois dans chaque direction. Faites de même pour vos chevilles, une à la fois.

### **Étirements des bras**

Levez les bras droit devant vous, doigts pointant vers le haut. Ensuite, ouvrez-les sur les côtés, puis revenez au centre. Répétez 4 fois.

### **Étirements latéraux**

Debout, expirez en levant le bras droit au-dessus de votre tête tout en vous penchant vers la gauche. Revenez au centre en inspirant. Répétez avec le bras gauche. Faites 6 répétitions au total (3 de chaque côté).

## **Levées de genoux**

Debout, les mains sur la taille, levez un genou jusqu'à former un angle de 90 degrés. Redescendez la jambe, puis répétez le mouvement 5 fois. Changez de jambe et faites de même. Répétez deux fois de chaque côté.

## **Relevés de chevilles**

Tournez-vous de côté et placez une main contre le mur pour vous stabiliser. Montez sur la pointe des pieds, puis redescendez doucement. Répétez 10 fois.

## **Respiration**

La synchronisation de la respiration avec les mouvements est un principe fondamental qui s'applique à toutes les phases de la pratique du Pilates au mur, y compris l'échauffement et le retour au calme (cool-down). Une respiration consciente et contrôlée renforce la connexion entre le corps et l'esprit, favorise la relaxation et prépare le corps aux exigences spécifiques des exercices de Pilates au mur. Vous pouvez intégrer des techniques de respiration tout au long de votre routine.

### **1. Respiration diaphragmatique**

Pratiquez la respiration diaphragmatique, également appelée respiration abdominale profonde. Inspirez lentement et profondément par le nez en laissant l'air dilater la cage thoracique et remplir les poumons. Expirez par la bouche en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale. Ce rythme de respiration favorise la relaxation et engage les muscles du tronc.

### **2. Coordination avec les mouvements**

Coordonnez votre respiration avec chaque mouvement pendant la routine d'exercice. Par exemple, inspirez lors de la phase initiale d'un étirement ou d'un mouvement, puis expirez lors de la phase de relâchement ou de retour. Cette coordination améliore le contrôle et la concentration.

### **3. La respiration comme guide**

Utilisez votre respiration pour guider le rythme et le tempo de chaque exercice. Une respiration régulière et contrôlée soutient la précision et les mouvements intentionnels requis dans le Pilates au mur. Servez-vous de votre respiration comme outil pour améliorer votre concentration.

### **4. Conscience de la respiration**

Prenez des moments pour cultiver une conscience attentive de votre respiration. Fermez les yeux, ressentez les sensations de votre souffle, et concentrez-vous sur l'instant présent. Cette attention consciente crée une connexion plus profonde entre votre souffle, votre corps et le mur qui vous soutient.

### **5. Adapter la respiration aux mouvements**

Adaptez votre respiration aux différents mouvements du Pilates au mur. Pour les étirements dynamiques, coordonnez votre respiration avec le rythme du mouvement. Pendant les étirements statiques, maintenez une respiration régulière et détendue pour favoriser une sensation de fluidité et d'ouverture.

### **6. Intégration de la respiration et engagement du tronc**

La phase d'échauffement est un moment idéal pour associer la respiration à l'engagement des muscles du tronc. Lors de mouvements contrôlés contre le mur ou d'étirements doux, synchronisez votre souffle avec l'activation de vos muscles abdominaux.

### **7. Relaxation et réduction du stress**

Une respiration contrôlée pendant la routine d'exercices favorise la relaxation et réduit le stress. Les schémas d'inspiration et d'expiration délibérés activent le système nerveux parasympathique, induisant un état de calme. Cette approche respiratoire ne prépare pas seulement physiquement, mais crée également un environnement mental et émotionnel propice à votre séance de Pilates au mur.

## **Routines de retour au calme (Cool-down)**

Un retour au calme adéquat est tout aussi important que l'échauffement pour conclure une séance de Pilates au mur. Cela favorise la récupération, la flexibilité et la relaxation. Le cool down permet au corps de revenir progressivement à un état de repos, en réduisant le rythme cardiaque et en minimisant les raideurs et courbatures post-entraînement. Voici quelques routines de cool down à essayer :

### **Étirement du cou**

Debout, inclinez la tête d'un côté, puis ramenez-la au centre et inclinez-la de l'autre côté. Répétez 4 fois.

### **Étirement du dos**

Levez les bras vers le plafond en entrelaçant vos doigts. Ressentez l'étirement dans vos bras et votre dos. Abaissez ensuite vos bras. Répétez 3 fois.

### **Étirement des ischio-jambiers**

Adossé(e) au mur, avec les jambes légèrement plus écartées que vos hanches, penchez-vous en avant et attrapez vos chevilles. Laissez votre tête pendre. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis redressez-vous. Répétez 3 fois.

### **Étirement des fléchisseurs de hanche**

Allongé(e) sur le dos sur votre tapis, ramenez vos genoux vers votre poitrine. Enlacez-les avec vos bras et balancez doucement votre corps de gauche à droite 4 fois.

### **Levées de bras**

En position debout, levez et abaissez vos bras en synchronisant votre respiration : inspirez en levant les bras, expirez en les abaissant. Répétez 6 fois.

# EXERCICES DE PILATES AU MUR

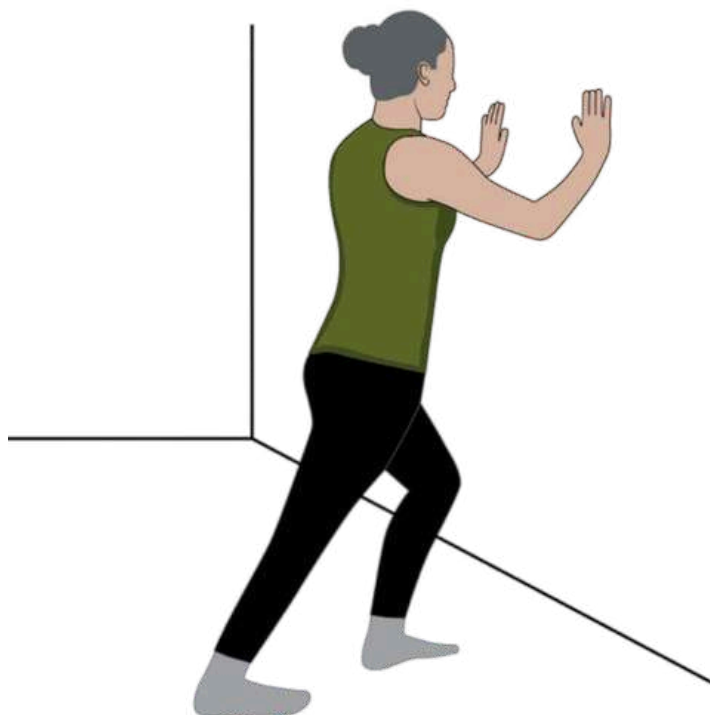
Le Pilates au mur, en tant qu'exercice à faible impact, est doux pour les articulations, ce qui le rend particulièrement adapté aux seniors souffrant d'arthrite ou d'autres problèmes de mobilité. Il offre une méthode efficace pour rester actif sans exercer de stress excessif sur le corps.

Il est essentiel d'apprendre à bien respirer pendant les mouvements. Les techniques de respiration rythmée et délibérée facilitent l'effort physique tout en renforçant la connexion entre le corps et l'esprit. Dans le Pilates au mur, la respiration n'est pas seulement une nécessité physiologique, mais un outil qui améliore l'efficacité de chaque exercice.



# ÉTIREMENT DU MOLLET

Cet étirement favorise l'allongement des deux principaux muscles du mollet : le soléaire, situé près du tendon d'Achille, et le gastrocnémien, la partie supérieure du mollet. Cet exercice peut aider à prévenir les périostites tibiales, les fasciites plantaires et les tensions musculaires au niveau des mollets.



## INSTRUCTIONS

**Position de départ** : Tenez-vous face au mur, les mains appuyées contre celui-ci, les orteils à environ 30cm du mur. Vos bras doivent rester tendus, les paumes à plat contre le mur.

**Mouvement** : Reculez un pied en gardant le talon au sol, puis appuyez contre le mur avec vos mains.

**Position finale** : Ressentez l'étirement dans votre mollet. Maintenez la position pendant 5 secondes, puis changez de côté. Répétez 4 fois de chaque côté.

# ÉTIREMENT DE LA POITRINE

L'étirement de la poitrine au mur est un exercice thérapeutique et flexible qui consiste à ouvrir la poitrine et les épaules. Cet étirement vise à contrer les effets d'une mauvaise posture, des activités sédentaires ou de la raideur des muscles pectoraux en allongeant les muscles de la poitrine et des épaules.



## INSTRUCTIONS

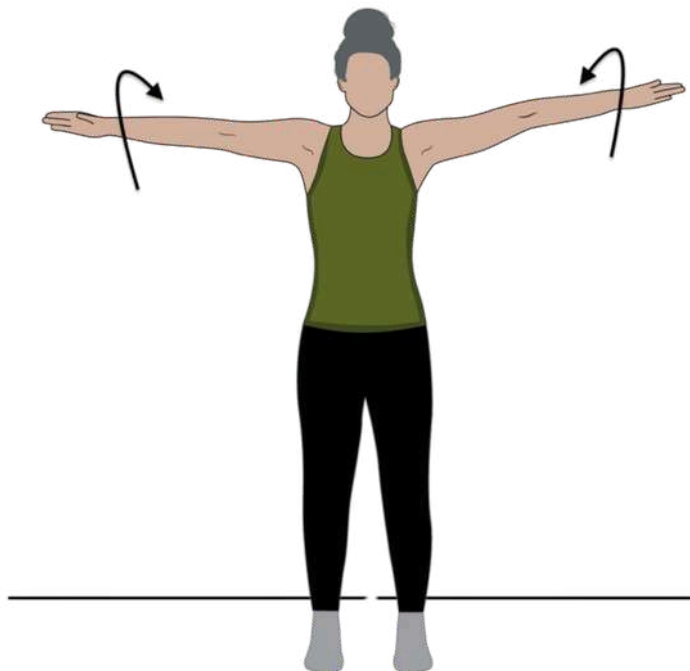
**Position de départ :** Faites face au mur, puis tendez votre bras gauche en posant votre paume contre le mur.

**Mouvement :** Tournez lentement votre torse vers la droite et ressentez l'étirement dans votre poitrine et votre épaule gauche. Gardez votre paume appuyée contre le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes.

**Position finale :** Expirez en approfondissant l'étirement. Répétez de chaque côté, pour un total de 3 fois.

# CERCLES DE BRAS

Les cercles de bras au mur sont un exercice doux et à faible impact conçu pour améliorer la mobilité des épaules, la flexibilité et la fonction générale du haut du corps. Cet exercice consiste à effectuer des mouvements circulaires avec les bras tout en s'appuyant contre un mur pour le soutien. Les cercles de bras au mur offrent une méthode sûre et efficace pour augmenter l'amplitude des mouvements des articulations des épaules.



## INSTRUCTIONS

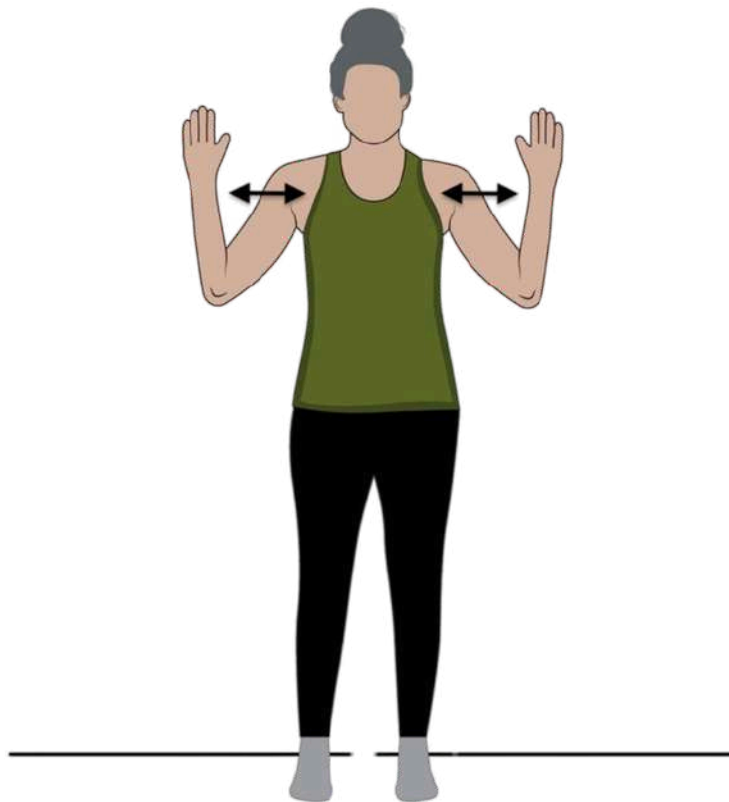
**Position de départ :** Tenez-vous dos au mur, les bras tendus sur les côtés.

**Mouvement :** Commencez par effectuer de petits mouvements circulaires avec les deux bras en même temps dans le sens des aiguilles d'une montre.

**Position finale :** Répétez les mouvements circulaires pendant 30 secondes dans le sens des aiguilles d'une montre, puis reposez-vous 15 secondes. Recommencez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

# COMPRESSION DES OMOPLATES

L'exercice de compression des omoplates au mur consiste à rétracter et à serrer les omoplates tout en se tenant dos au mur. Ce mouvement cible le renforcement des muscles situés entre les omoplates, favorisant une meilleure posture et une plus grande stabilité des épaules.



## INSTRUCTIONS

**Position de départ :** Tenez-vous dos au mur, les bras étendus sur les côtés en position "W". Gardez les pieds écartés à la largeur des hanches et assurez-vous que l'arrière de votre tête, vos épaules et vos hanches touchent le mur.

**Mouvement :** Serrez vos omoplates ensemble en rapprochant vos bras l'un de l'autre le long du mur.

**Position finale :** Maintenez la position un instant, puis relâchez. Répétez pour 2 séries de 10 répétitions.

# LA PLANCHE

La planche au mur est une variante modifiée de l'exercice de planche traditionnelle, ce qui en fait une option adaptée aux seniors qui préfèrent éviter la planche classique au sol.



## INSTRUCTIONS

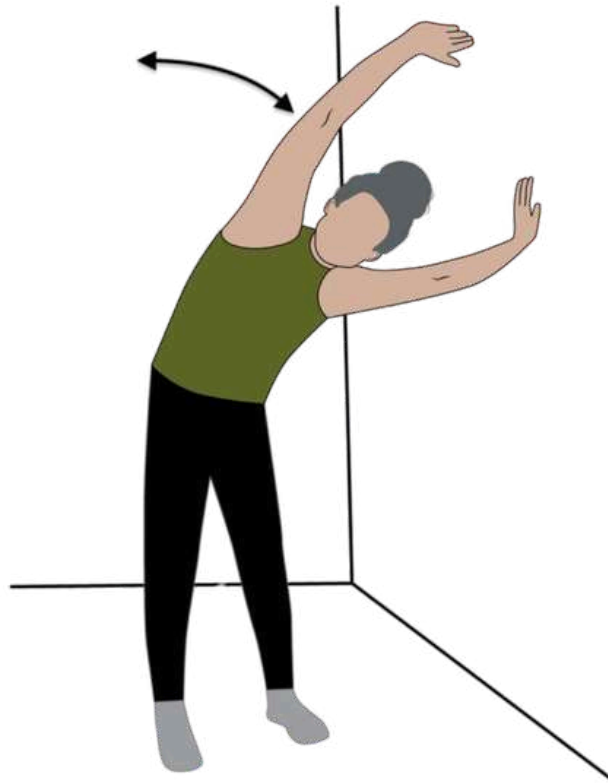
**Position de départ :** Tenez-vous face au mur à la longueur d'un bras, les pieds écartés à la largeur des hanches. Placez vos avant-bras contre le mur, à la largeur des épaules, avec les coudes formant un angle de 90 degrés.

**Mouvement :** Reculez vos pieds d'un pas supplémentaire, tout en les gardant écartés à la largeur des hanches, et engagez votre tronc.

**Position finale :** Maintenez la position pendant 20 secondes et répétez 3 fois.

# INCLINAISON LATÉRALE

L'inclinaison latérale assistée par le mur est conçue pour étirer et renforcer les muscles le long des côtés du torse. Cette inclinaison engage le tronc et favorise la flexibilité latérale.



## INSTRUCTIONS

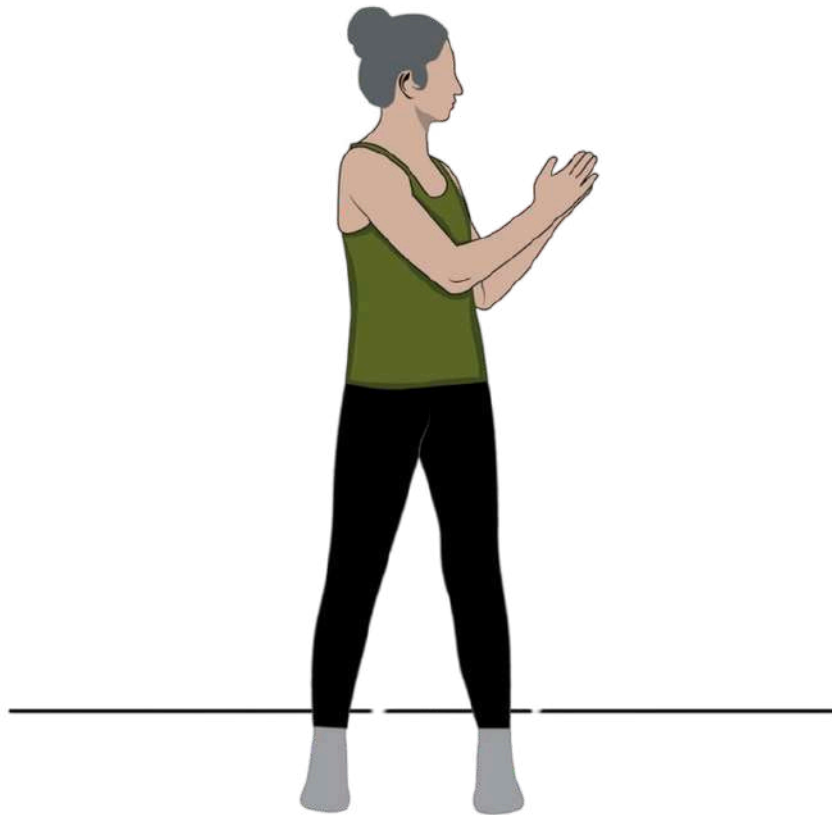
**Position de départ** : Tenez-vous de côté face au mur, placez la main la plus proche du mur contre celui-ci.

**Mouvement** : Inspirez en levant l'autre bras au-dessus de votre tête, en étirant le côté du corps. Expirez en inclinant le haut du corps sur le côté.

**Position finale** : Maintenez la position étirée brièvement, puis inspirez en revenant à la position de départ. Effectuez 2 séries de 10 répétitions de chaque côté.

# ROTATION DEBOUT

C'est un exercice doux et efficace qui améliore la flexibilité rotative de la colonne vertébrale. Il se pratique avec le soutien d'un mur pour offrir stabilité et alignement correct. Il cible les muscles du torse et améliore la mobilité du haut du corps.



## INSTRUCTIONS

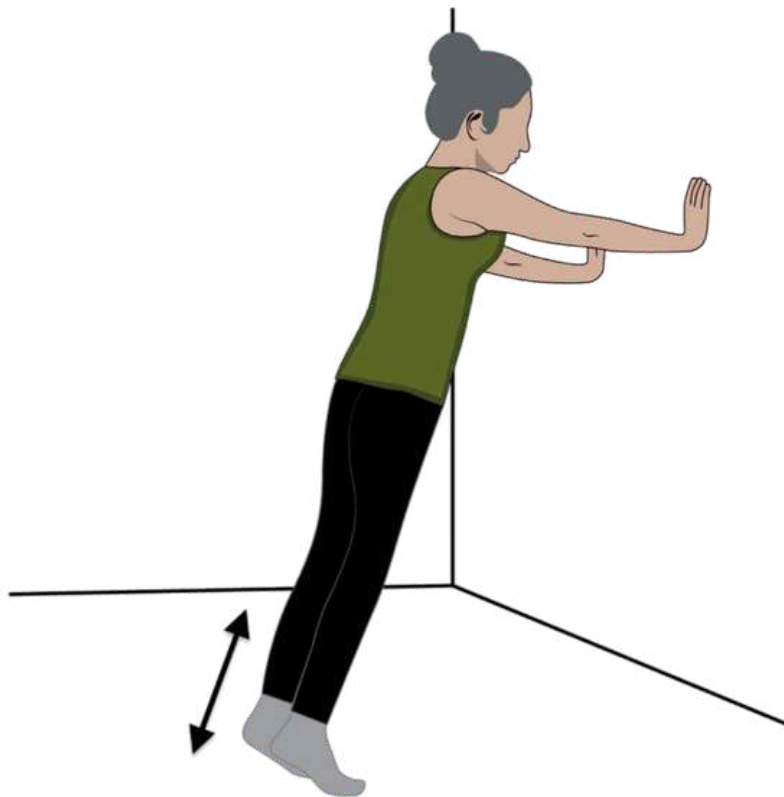
**Position de départ :** Tenez-vous dos au mur, les pieds écartés à la largeur des hanches.

**Mouvement :** Gardez vos pieds ancrés et tournez votre torse d'un côté, en plaçant vos mains ensemble contre le mur. Maintenez la position un instant et ressentez un étirement léger.

**Position finale :** Déplacez ensuite vos mains et votre torse de l'autre côté, puis maintenez. Répétez ce mouvement 10 fois.

# ÉLÉVATIONS DES TALONS

Les relevés de talons assistés par le mur ciblent les muscles du mollet, notamment le gastrocnémien et le soléaire. Le mur offre un support pour assurer la stabilité, ce qui en fait une méthode sûre et efficace pour les seniors ayant besoin d'aide à l'équilibre pour renforcer leurs mollets et améliorer la flexibilité des chevilles.



## INSTRUCTIONS

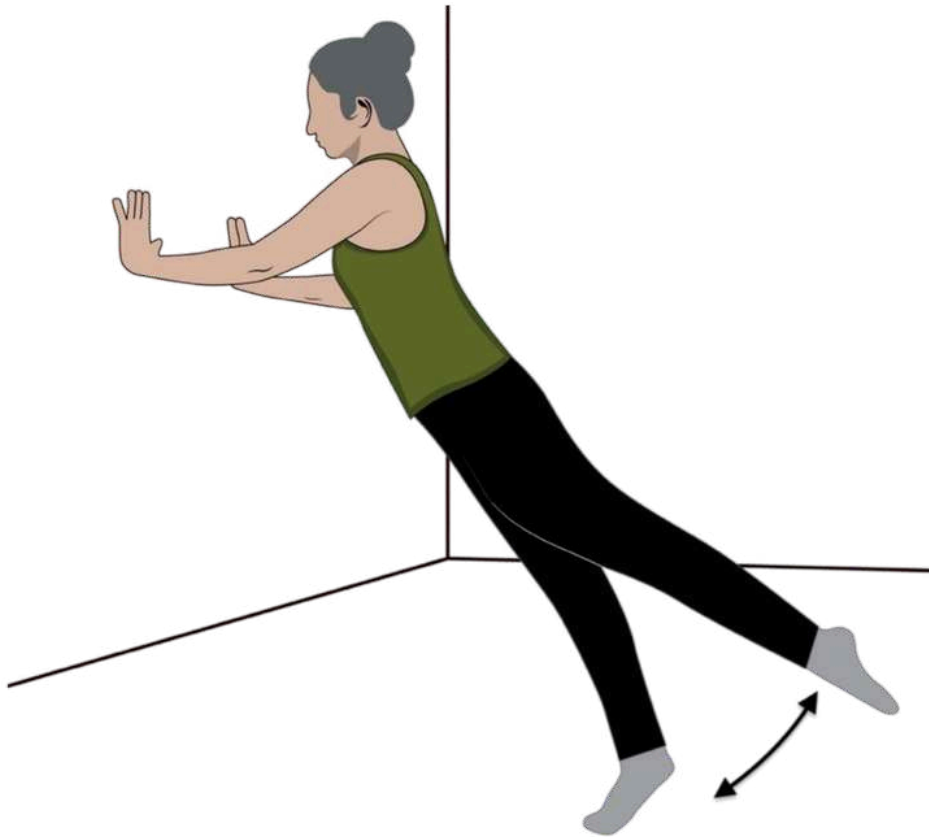
**Position de départ** : Placez vos mains légèrement contre le mur à hauteur des épaules, les pieds écartés à la largeur des hanches.

**Mouvement** : Montez sur la pointe des pieds en levant vos talons du sol en vous appuyant sur l'avant de vos pieds.

**Position finale** : Redescendez vos talons au sol et répétez pour 2 séries de 10 répétitions, en maintenant un rythme contrôlé.

# ÉLÉVATIONS DE JAMBES

Les levées de jambes assistées par le mur ciblent les fessiers, les ischio-jambiers et le bas du dos. Assurez-vous que vos hanches restent alignées tout au long du mouvement. Gardez les épaules détendues et éloignées des oreilles.



## INSTRUCTIONS

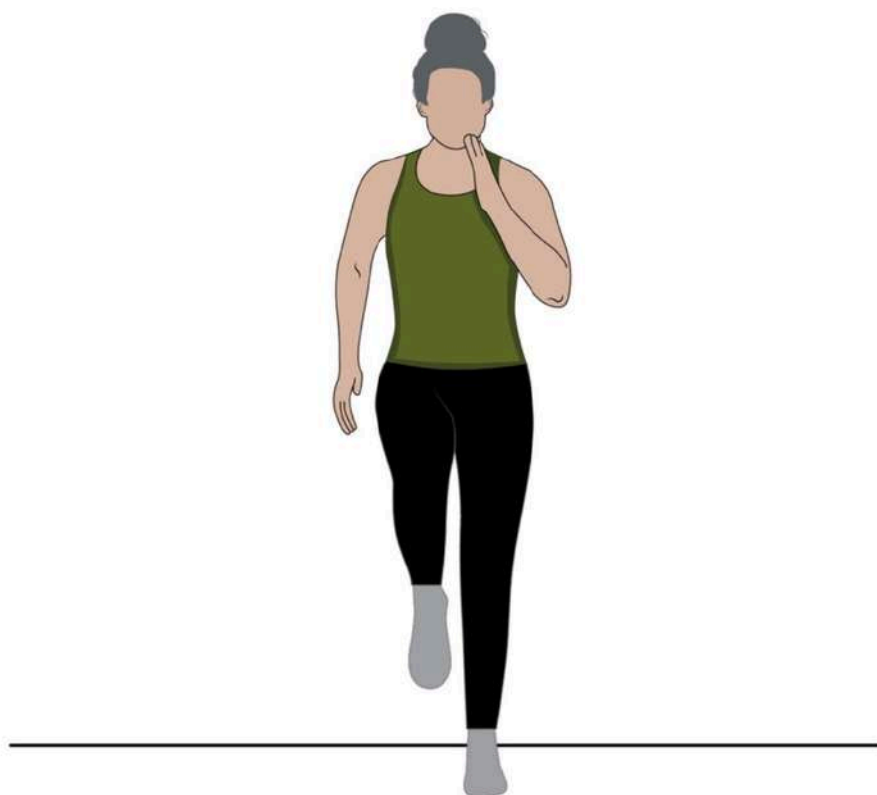
**Position de départ :** Les bras tendus, placez les paumes de vos mains sur le mur à hauteur des épaules. Faites un pas en arrière tout en gardant vos mains sur le mur.

**Mouvement :** Levez une jambe bien droite vers l'arrière, à une hauteur confortable, en sentant l'engagement des ischio-jambiers et de la hanche.

**Position finale :** Faites 10 répétitions, abaissez la jambe, puis changez de jambe. Répétez pour un total de 2 séries.

# MARCHE SUR PLACE

La marche sur place est un exercice simple mais efficace qui consiste à lever les genoux en alternance. Elle combine des éléments d'activité cardiovasculaire et de renforcement musculaire, en sollicitant plusieurs groupes musculaires du bas du corps et du tronc.



## INSTRUCTIONS

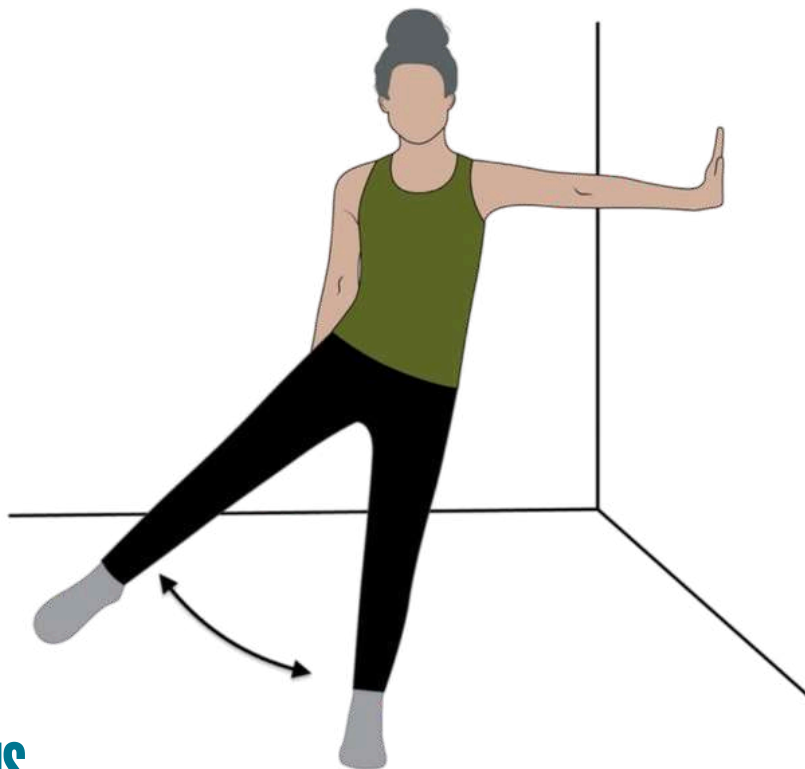
**Position de départ :** Tenez-vous dos au mur, en veillant à ce que tout votre dos soit en contact avec le mur. Adoptez une posture droite avec les épaules détendues et la tête alignée avec la colonne vertébrale.

**Mouvement :** Levez un genou vers votre poitrine tout en gardant l'autre pied au sol, comme si vous marchiez.

**Position finale :** Marchez en effectuant des mouvements contrôlés. Visez 3 séries, en marchant pendant 30 secondes par série. Reposez-vous entre les séries.

# ÉLÉVATIONS LATÉRALES DE JAMBES

Les levées latérales de jambes assistées par le mur sont un exercice qui cible les muscles de la face externe des cuisses (abducteurs) et des hanches. Cette variante utilise un mur comme support pour assurer la stabilité, ce qui en fait une méthode accessible et efficace pour renforcer les hanches et améliorer la mobilité des jambes. Le mouvement est doux pour les articulations tout en engageant efficacement les muscles.



## INSTRUCTIONS

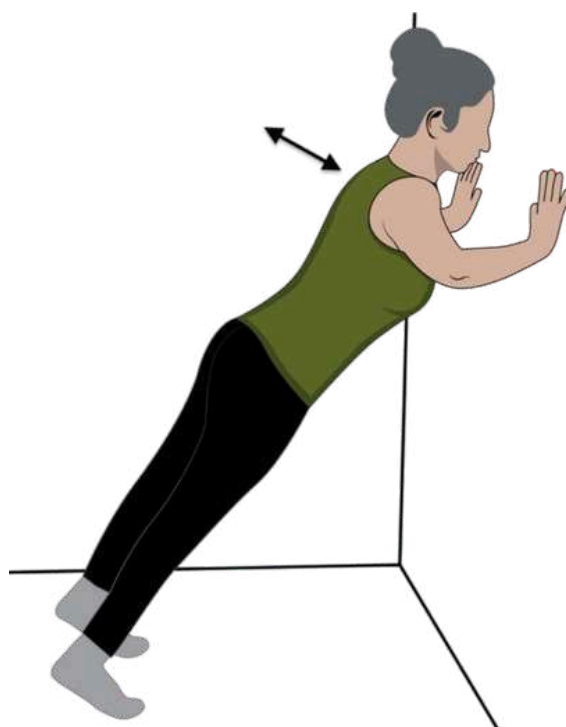
**Position de départ :** Tenez-vous de côté face au mur, les mains appuyées contre celui-ci.

**Mouvement :** Levez une jambe sur le côté en engageant la face externe de votre cuisse. Soulevez la jambe à une hauteur confortable, en veillant à ressentir l'engagement dans la cuisse et la hanche.

**Position finale :** Abaissez la jambe, puis répétez de l'autre côté. Effectuez 2 séries de 10 répétitions de chaque côté.

# POMPES CONTRE LE MUR

Les pompes contre le mur sont conçues pour être plus accessibles, en particulier pour les seniors ayant une force limitée dans le haut du corps. Cette variante offre une introduction plus douce au renforcement du haut du corps. Les pompes contre le mur sont également moins contraignantes pour les poignets et les épaules, ce qui les rend adaptées aux seniors.



## INSTRUCTIONS

**Position de départ** : Tenez-vous face au mur, à environ une longueur de bras. Placez vos mains sur le mur à hauteur des épaules, légèrement plus écartées que la largeur des épaules.

**Mouvement** : Gardez votre corps aligné de la tête aux talons et inspirez en pliant les coudes pour abaisser votre poitrine vers le mur.

**Position finale** : Expirez en vous repoussant du mur en redressant vos bras. Commencez avec 2 séries de 10 répétitions.

# ENROULEMENT CONTRE LE MUR

Le déroulé au mur est une version modifiée de l'exercice traditionnel de déroulé en Pilates, adapté pour être réalisé avec le soutien d'un mur. Il vise à améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale tout en engageant les muscles du tronc.



## INSTRUCTIONS

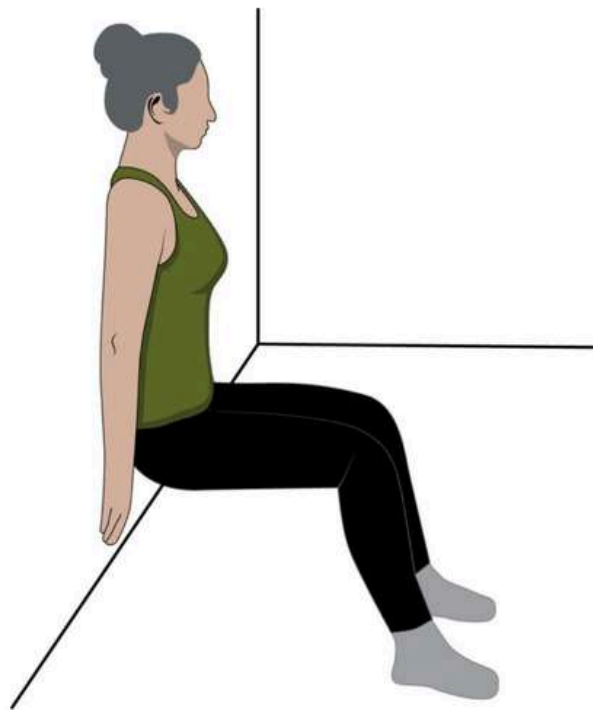
**Position de départ** : Tenez-vous dos au mur, les pieds écartés à la largeur des hanches. Vos pieds doivent être à quelques centimètres du mur.

**Mouvement** : Inspirez profondément, puis expirez en initiant le déroulé en rentrant le menton vers la poitrine et en abaissant doucement la tête. Descendez aussi loin que possible tout en gardant votre tronc engagé.

**Position finale** : Inspirez en bas, puis remontez à la position de départ en expirant. Effectuez 2 séries de 6 répétitions.

# LA CHAISE

La chaise au mur est un exercice efficace pour développer l'endurance et la force du bas du corps. Il s'agit d'un exercice isométrique qui cible les ischio-jambiers, les quadriceps, les fessiers et les muscles du tronc. Les mouvements simples de cet exercice peuvent améliorer le tonus musculaire et renforcer la stabilité.



## INSTRUCTIONS

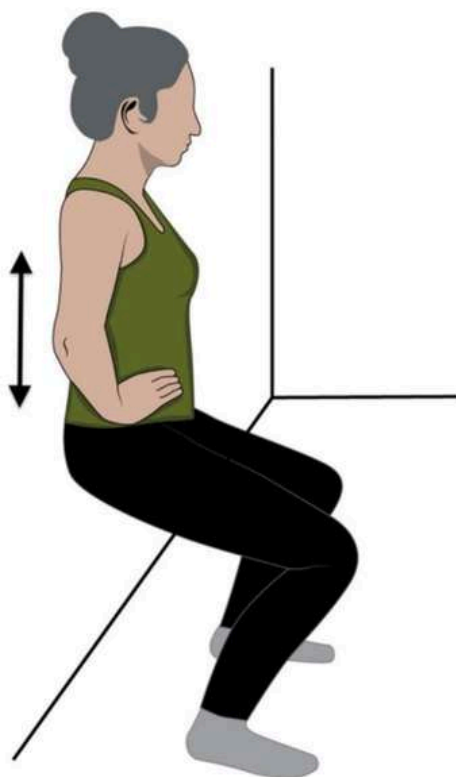
**Position de départ :** Tenez-vous dos au mur, les pieds écartés à la largeur des hanches, à environ deux pieds du mur. La tête, les épaules et le bas du dos doivent être en contact avec le mur.

**Mouvement :** Glissez lentement votre dos le long du mur en pliant les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90 degrés.

**Position finale :** Maintenez la position assise en engageant les muscles de vos cuisses. Visez 3 séries de 15 secondes chacune.

# PRESSE DE JAMBES

La presse des jambes contre le mur est un exercice pour le bas du corps qui sollicite les muscles des jambes, en particulier les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers. Cet exercice se pratique contre un mur, offrant une résistance pour les jambes tout en intégrant des éléments de stabilité et de contrôle.



## INSTRUCTIONS

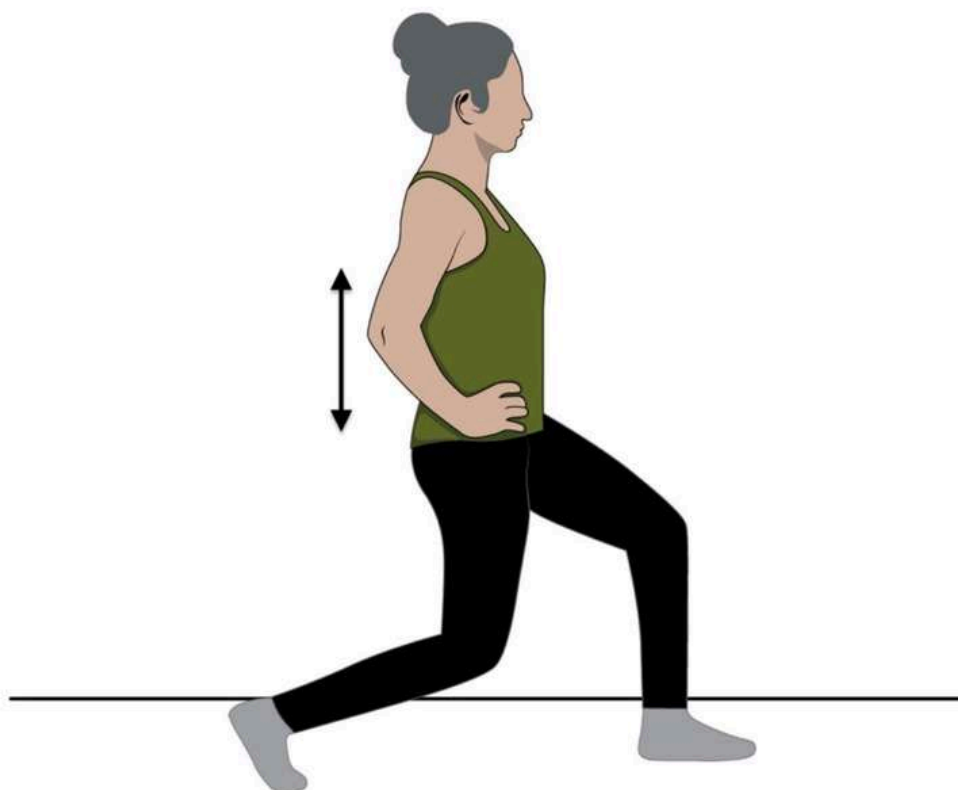
**Position de départ** : Tenez-vous dos au mur et avancez légèrement vos pieds par rapport à celui-ci.

**Mouvement** : Gardez votre dos et votre tête contre le mur, descendez lentement de quelques centimètres en pliant légèrement les genoux.

**Position finale** : Maintenez la position brièvement, puis poussez sur vos pieds pour remonter le long du mur jusqu'à la position de départ. Effectuez 2 séries de 8 répétitions.

# FENTES CONTRE LE MUR

Les fentes au mur sont une version modifiée de l'exercice traditionnel de fente, utilisant un mur comme support pour assurer stabilité et équilibre. Cette variation est particulièrement bénéfique pour les seniors ayant besoin d'une aide supplémentaire pour maintenir leur équilibre.



## INSTRUCTIONS

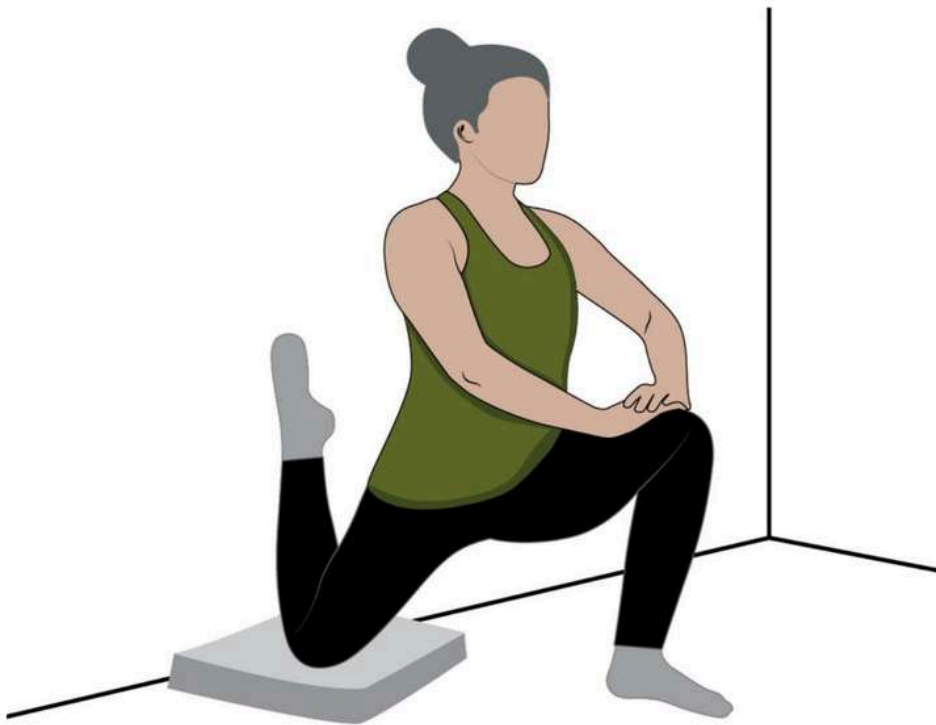
**Position de départ** : Placez-vous de côté, parallèle au mur, en utilisant votre main pour un soutien supplémentaire.

**Mouvement** : Faites un grand pas en arrière avec la jambe extérieure et descendez en position de fente. Maintenez un alignement droit de votre genou à votre hanche jusqu'à votre épaule.

**Position finale** : Abaissez-vous lentement de quelques centimètres, puis remontez. Répétez ce mouvement 8 fois. Changez de jambe et répétez. Effectuez 2 séries.

# ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

Cet exercice d'étirement dynamique cible les fléchisseurs de hanche et les quadriceps. Il se pratique avec le soutien d'un mur pour assurer la stabilité et faciliter un alignement correct pendant le mouvement. C'est une méthode efficace pour améliorer la flexibilité, réduire les tensions musculaires et augmenter l'amplitude des mouvements dans la région des hanches.



## INSTRUCTIONS

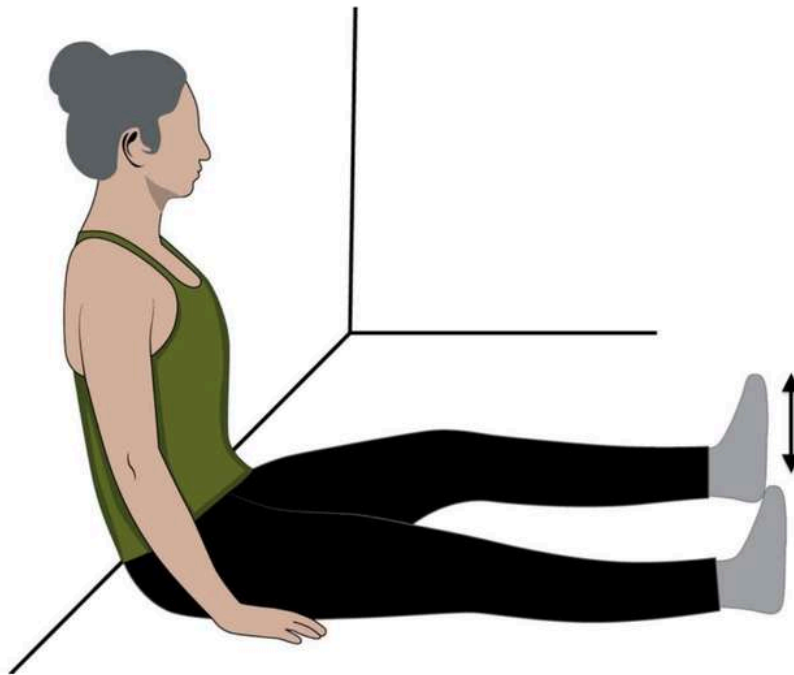
**Position de départ** : Agenouillez-vous dos au mur.

**Mouvement** : Gardez votre genou gauche au sol et levez votre pied gauche derrière vous pour le poser contre le mur. Avancez votre jambe droite avec le pied à plat au sol et le genou plié, la cuisse parallèle au sol.

**Position finale** : Maintenez l'étirement pendant 15 secondes pour chaque jambe et répétez 2 fois. Utilisez un coussin sous le genou pour plus de confort.

# ÉLEVATIONS DE JAMBES ASSISES

Les levées de jambes assises sont un exercice de Pilates conçu pour cibler et renforcer les muscles du tronc, des hanches et des cuisses. Cette variante ajoute un élément supplémentaire de stabilité grâce au soutien d'un mur, ce qui la rend adaptée aux seniors de différents niveaux de forme physique et à ceux ayant une mobilité réduite.



## INSTRUCTIONS

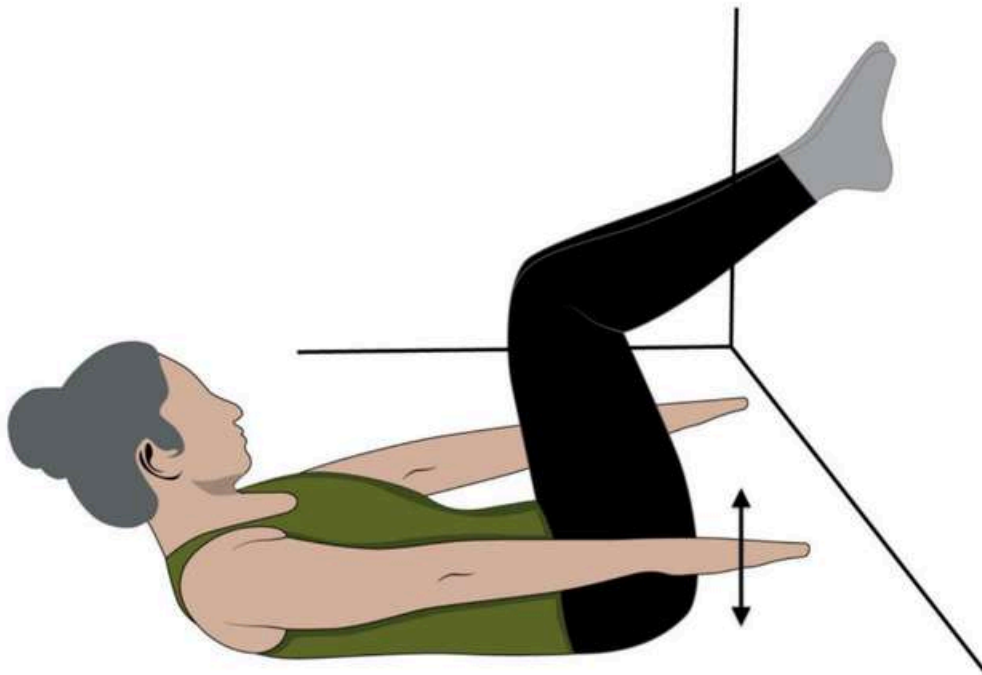
**Position de départ :** Asseyez-vous sur le sol, le dos contre le mur et les jambes tendues devant vous. Placez vos mains sur le sol à côté de vos hanches pour vous soutenir.

**Mouvement :** Levez une jambe du sol en la gardant droite et maintenez la position un instant.

**Position finale :** Redescendez la jambe avec contrôle. Effectuez 2 séries de 10 répétitions pour chaque jambe.

# CENTAINES AVEC JAMBES FLÉCHIES

Le "Centaine" avec jambes pliées au mur est une version modifiée de l'exercice classique "La Centaine". Cette variante, adaptée pour être réalisée contre un mur, offre un soutien et une stabilité supplémentaires. Elle cible les muscles du tronc, renforce les abdominaux et améliore l'endurance globale.



## INSTRUCTIONS

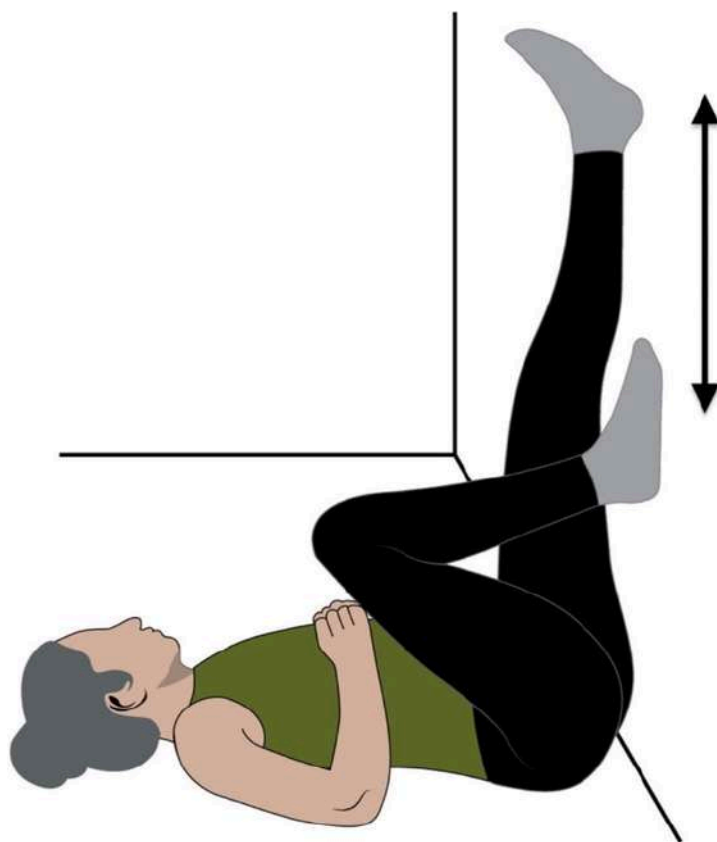
**Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, les pieds à plat contre le mur et les genoux pliés. Étendez vos bras devant vous, légèrement levés du sol.

**Mouvement :** Soulevez votre tête et vos épaules du tapis en engageant vos muscles abdominaux, puis pompez rapidement vos bras de haut en bas. Inspirez pendant cinq pompes des bras, puis expirez pendant cinq autres pompes, en continuant ce schéma.

**Position finale :** Pompez vos bras pendant 20 secondes. Prenez une pause de 15 secondes, puis effectuez 2 séries supplémentaires.

# GLISSEMENT DES TALONS

Les glissés de talons assistés combinent des mouvements doux des jambes avec le soutien d'un mur. Cet exercice est conçu pour améliorer la flexibilité, la mobilité et la force du bas du corps, en ciblant les muscles des cuisses et des ischio-jambiers.



## INSTRUCTIONS

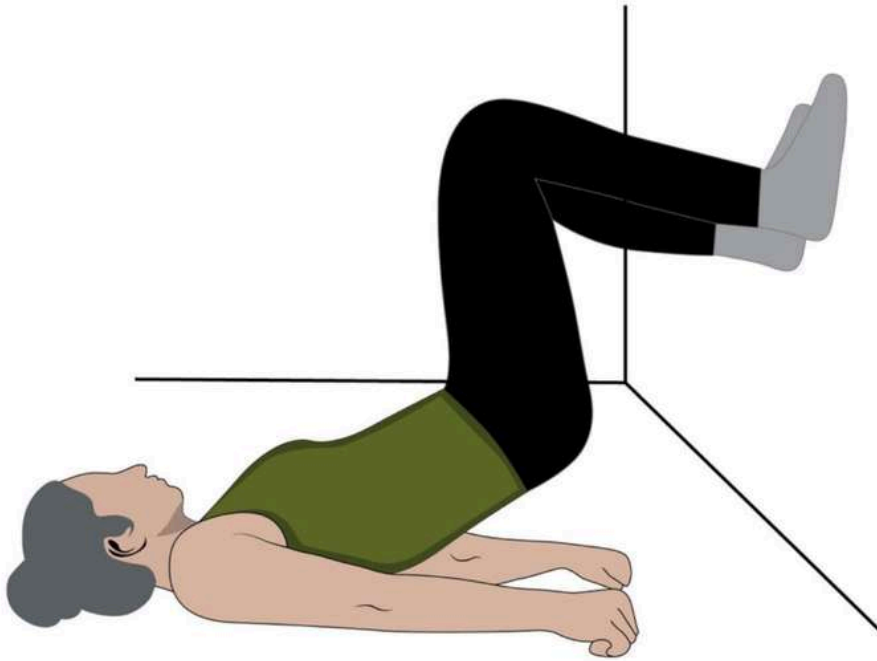
**Position de départ** : Allongez-vous sur le dos, les fesses proches (ou en contact) du mur, les genoux pliés et les pieds appuyés contre le mur.

**Mouvement** : Redressez les deux jambes en faisant glisser vos pieds vers le haut du mur. Maintenez la position quelques secondes.

**Position finale** : Pliez votre genou droit et faites glisser votre pied vers le bas du mur comme indiqué dans l'illustration. Effectuez 2 séries de 8 répétitions pour chaque jambe.

# LE PONT

Cette version modifiée de l'exercice traditionnel du pont est conçu pour offrir un entraînement du bas du corps plus accessible aux seniors ou aux personnes ayant des problèmes de mobilité. Cet exercice cible les muscles du bas du dos, les fessiers et les ischio-jambiers tout en offrant un soutien et une stabilité.



## INSTRUCTIONS

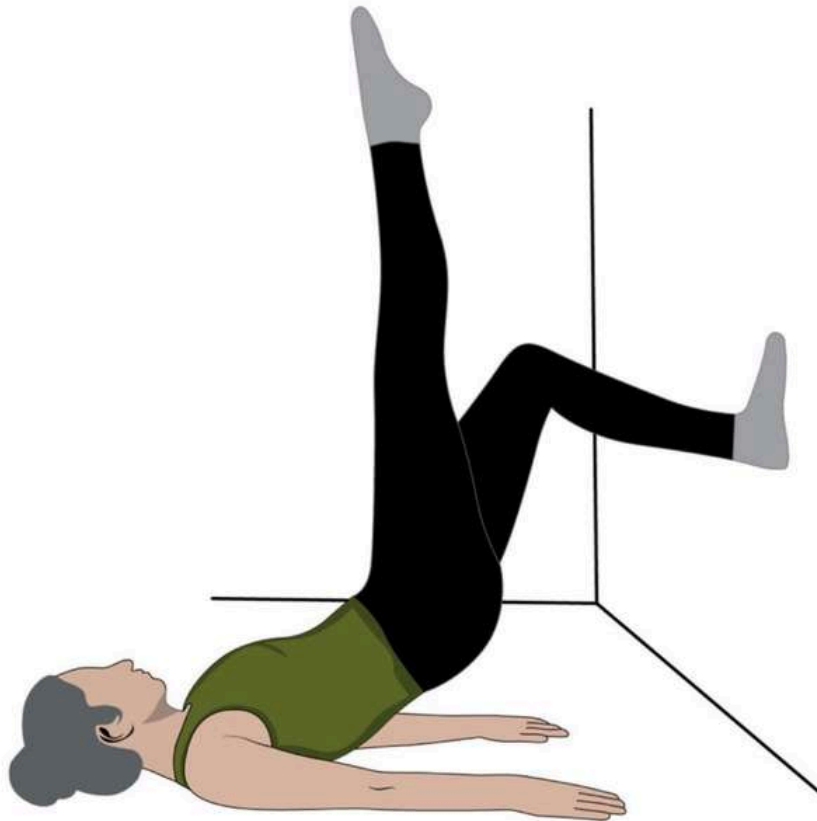
**Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, les pieds à plat contre le mur et écartés à la largeur des hanches. Placez vos bras le long du corps, paumes tournées vers le sol.

**Mouvement :** Poussez sur vos talons et engagez vos fessiers pour soulever vos hanches vers le plafond en inspirant.

**Position finale :** Maintenez la position levée un instant, puis redescendez vos hanches au sol de manière contrôlée en expirant. Effectuez 2 séries de 8 répétitions.

# LE PONT AVEC ÉLÉVATION DE JAMBE

Cet exercice combine la position traditionnelle du pont avec le défi supplémentaire de lever une jambe vers le plafond. Il favorise la force, la stabilité et la flexibilité, et peut être adapté à différents niveaux de condition physique, contribuant ainsi à renforcer le bas du corps et à stabiliser le bassin.



## INSTRUCTIONS

**Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, les pieds contre le mur et les genoux pliés. Placez vos bras le long du corps, paumes tournées vers le sol.

**Mouvement :** Soulevez vos hanches en position de pont et étendez une jambe vers le plafond. Veillez à contrôler votre respiration.

**Position finale :** Redescendez la jambe, puis changez de côté. Effectuez 2 séries de 8 répétitions pour chaque jambe.

# LE DÉFI 30 JOURS

Commencez lentement et doucement pour éviter les blessures. Écoutez votre corps et ajustez les étirements à un niveau qui vous convient. Concentrez-vous sur une respiration profonde et ne forcez jamais votre corps dans des positions douloureuses.

## COMMENT LIRE LE PLAN DE 30 JOURS

**1**

Il y a cinq exercices à réaliser chaque jour. Effectuez-les dans l'ordre indiqué.

Le nom de l'exercice

ÉLEVATIONS LATÉRALES

PAGE 29

Cliquez sur le bouton pour accéder rapidement à la page de l'exercice.

Le numéro de la page où vous trouverez les instructions pour l'exercice

The diagram shows a card for exercise 1. At the top left is the number '1'. In the center is an illustration of a person in a green tank top and black leggings performing a side leg lift. Below the illustration is a dark green button with the text 'ÉLEVATIONS LATÉRALES'. Underneath the button is a white box with 'PAGE 29' circled in red. A hand icon is shown clicking the button. Arrows point from text labels to these elements: 'Il y a cinq exercices à réaliser chaque jour. Effectuez-les dans l'ordre indiqué.' points to the top left; 'Le nom de l'exercice' points to the button; 'Cliquez sur le bouton pour accéder rapidement à la page de l'exercice.' points to the button; and 'Le numéro de la page où vous trouverez les instructions pour l'exercice' points to the 'PAGE 29' box.

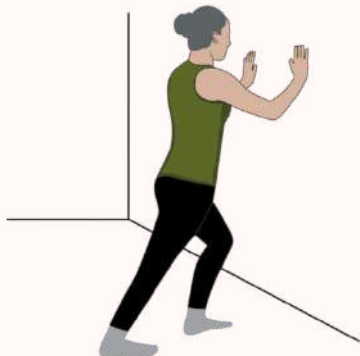
# ACCÈS RAPIDE AUX JOURS DU DÉFI

CLIQUEZ SUR LES CASES POUR ACCÉDER RAPIDEMENT AU JOUR DE VOTRE CHOIX

<a href="#"><u>JOUR 1</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 2</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 3</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 4</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 5</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 6</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 7</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 8</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 9</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 10</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 11</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 12</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 13</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 14</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 15</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 16</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 17</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 18</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 19</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 20</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 21</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 22</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 23</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 24</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 25</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 26</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 27</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 28</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 29</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 30</u></a>

# JOUR 1

1



**ÉTIREMENT  
DU MOLLET**

PAGE 19

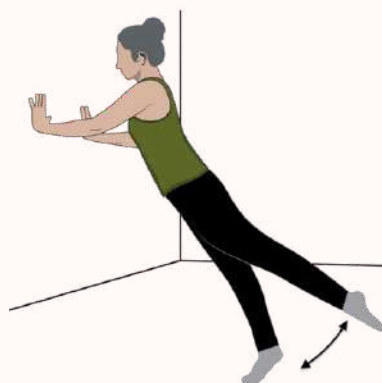
2



**LA PLANCHE**

PAGE 23

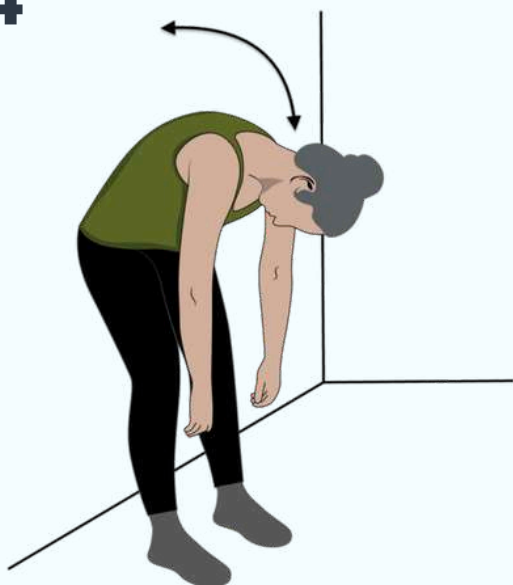
3



**ÉLÉVATIONS  
DE JAMBES**

PAGE 27

4



**ENROULEMENT  
CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5



**ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS  
DE LA HANCHE**

PAGE 35

# JOUR 2

1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

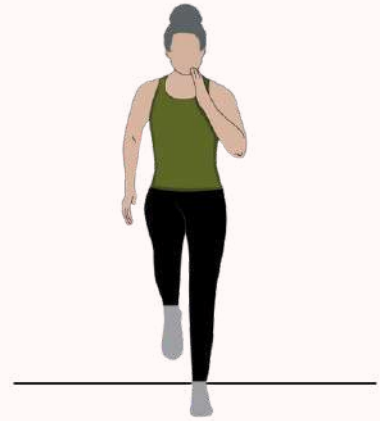
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

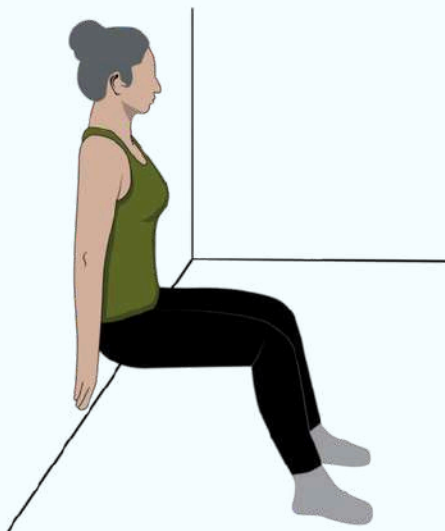
3



**MARCHE SUR PLACE**

PAGE 28

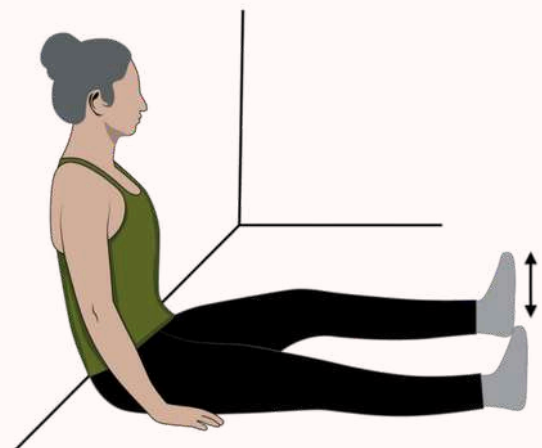
4



**LA CHAISE**

PAGE 32

5

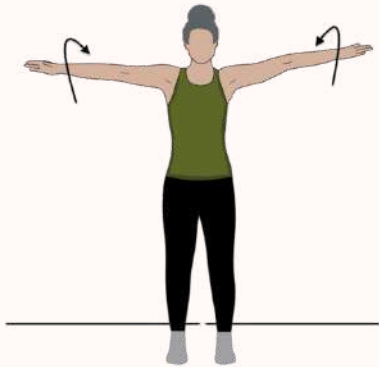


**ÉLÉVATIONS DE JAMBES ASSISES**

PAGE 36

# JOUR 3

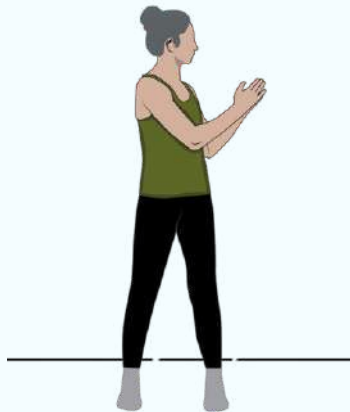
1



**CERCLES DE BRAS**

PAGE 21

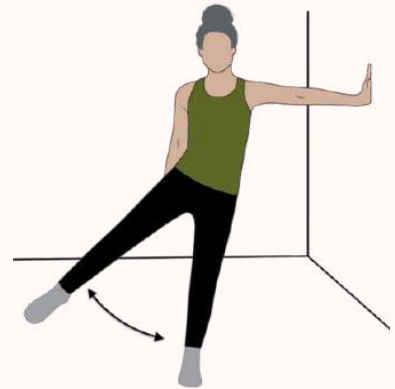
2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

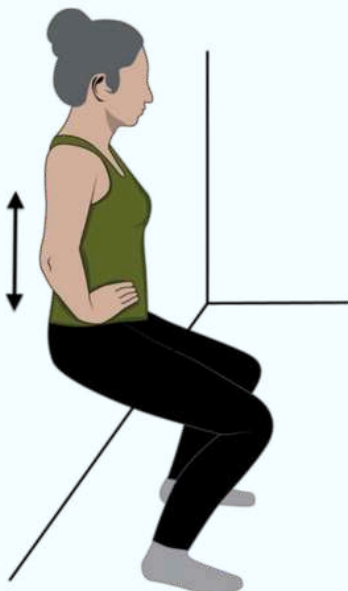
3



**ÉLÉVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

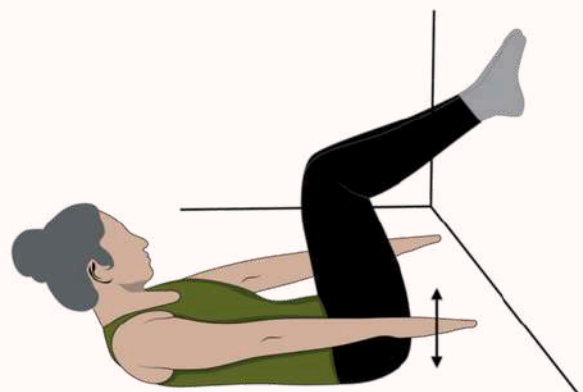
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**CENTAINES AVEC JAMBES FLÉCHIES**

PAGE 37

# JOUR 4

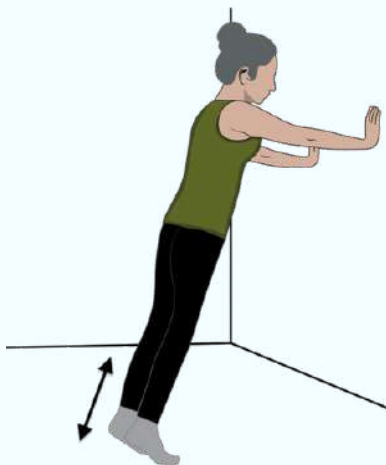
1



**COMPRESSION  
DES OMOPLATES**

PAGE 22

2



**ÉLEVATIONS  
DES TALONS**

PAGE 26

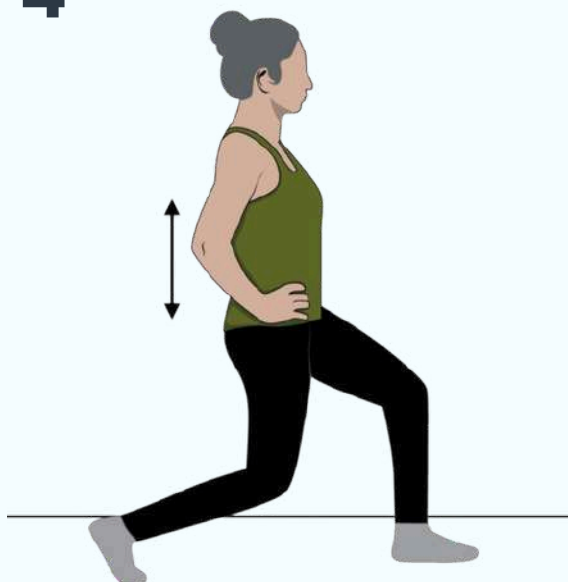
3



**POMPES  
CONTRE LE MUR**

PAGE 30

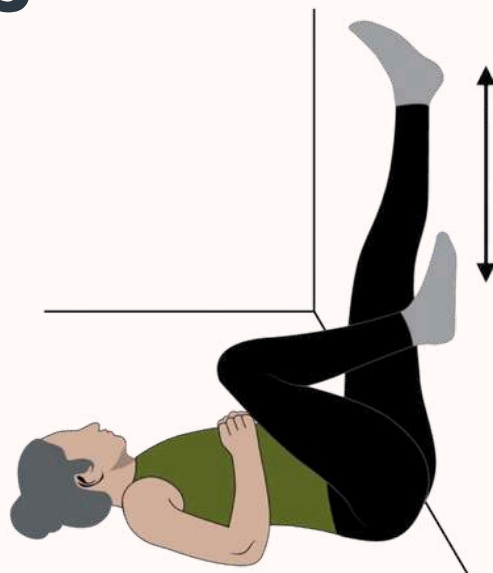
4



**FENTES CONTRE LE MUR**

PAGE 34

5

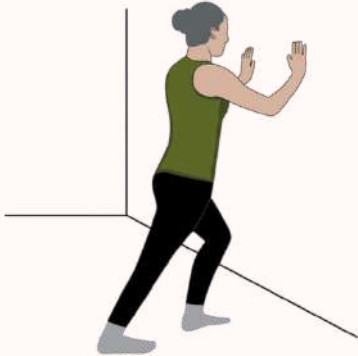


**GLISSEMENT DES TALONS**

PAGE 38

# JOUR 5

1



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 19

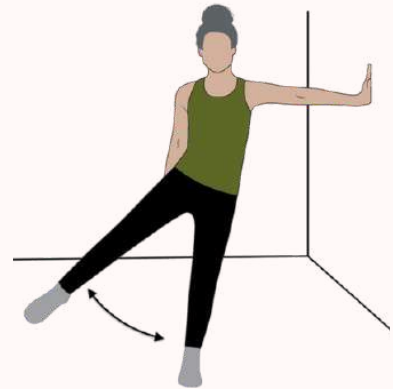
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

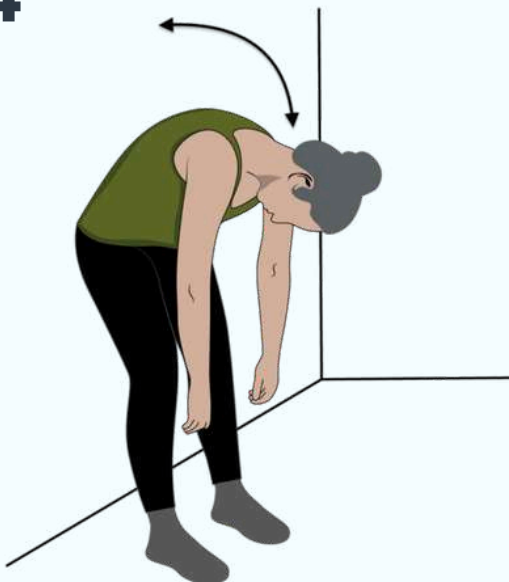
3



**ÉLEVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

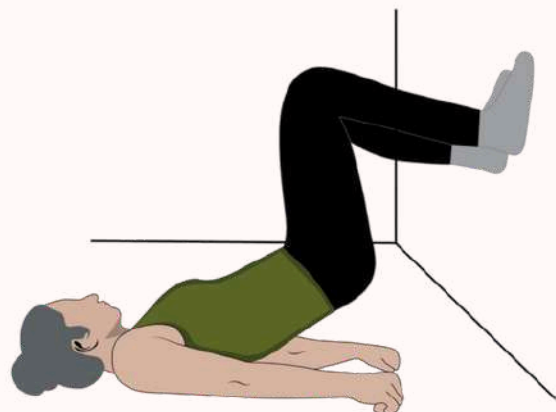
4



**ENROULEMENT CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5

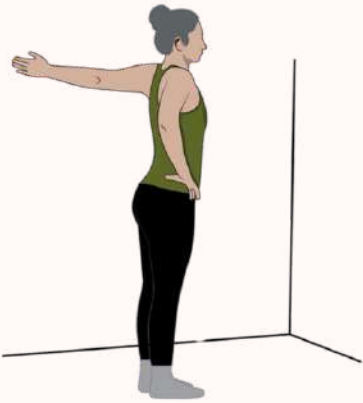


**LE PONT**

PAGE 39

# JOUR 6

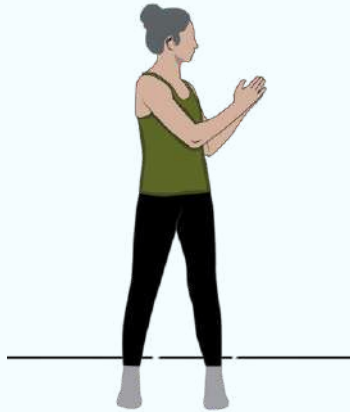
1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

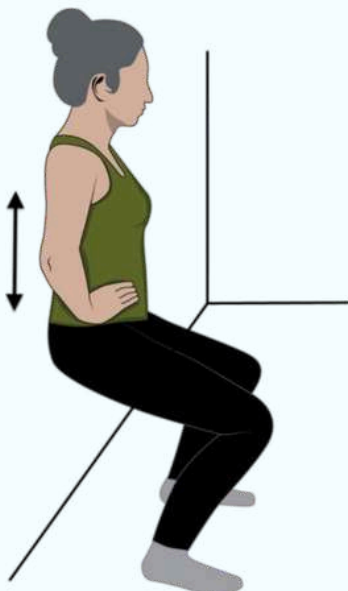
3



**POMPES CONTRE LE MUR**

PAGE 30

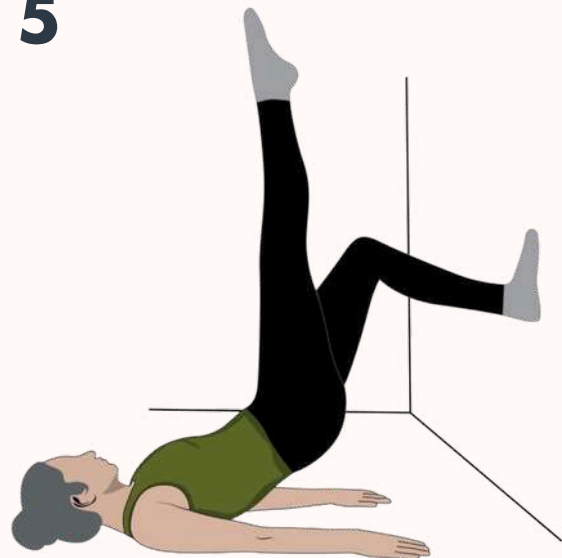
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**LE PONT AVEC ÉLEVATION DE JAMBE**

PAGE 40

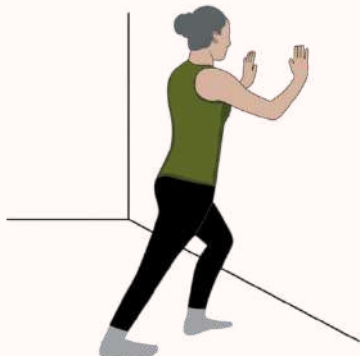
# JOUR 7 REPOS

A demain !



# JOUR 8

1



**ÉTIREMENT  
DU MOLLET**

PAGE 19

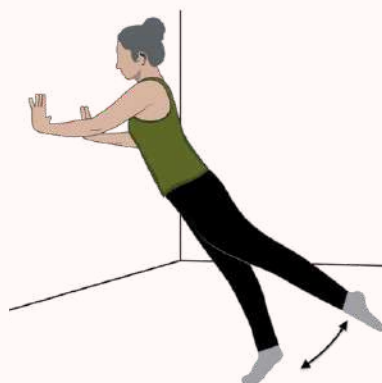
2



**LA PLANCHE**

PAGE 23

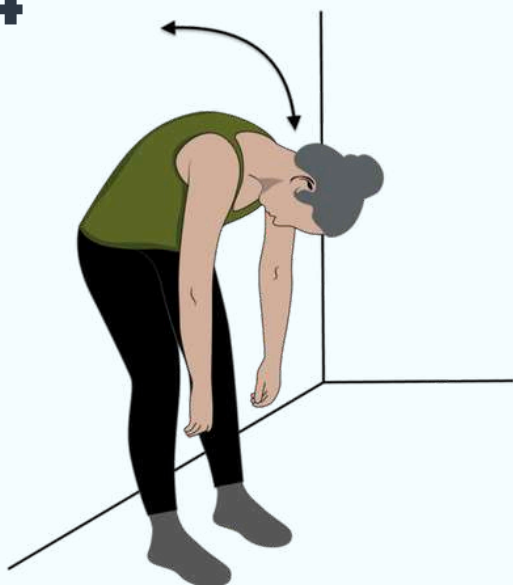
3



**ÉLÉVATIONS  
DE JAMBES**

PAGE 27

4



**ENROULEMENT  
CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5

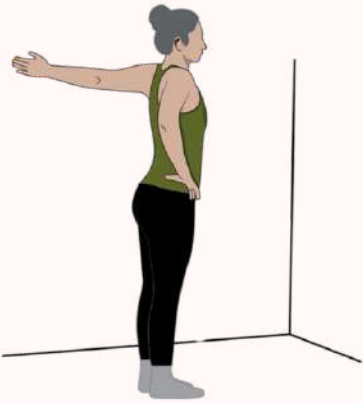


**ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS  
DE LA HANCHE**

PAGE 35

# JOUR 9

1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

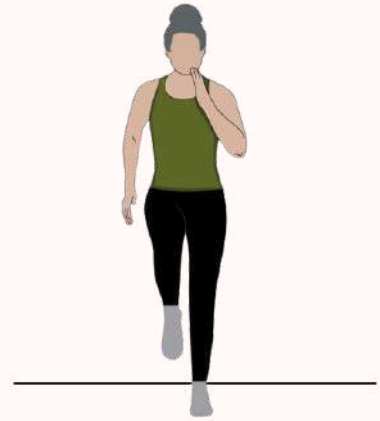
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

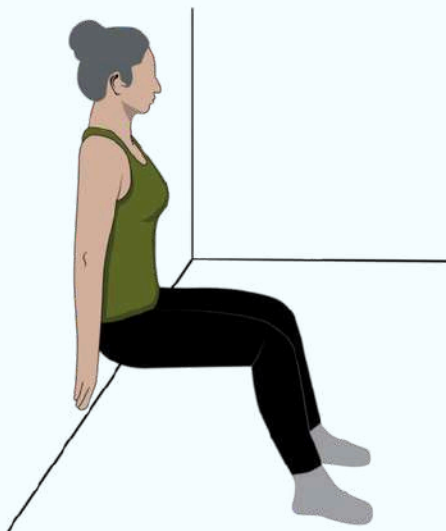
3



**MARCHE SUR PLACE**

PAGE 28

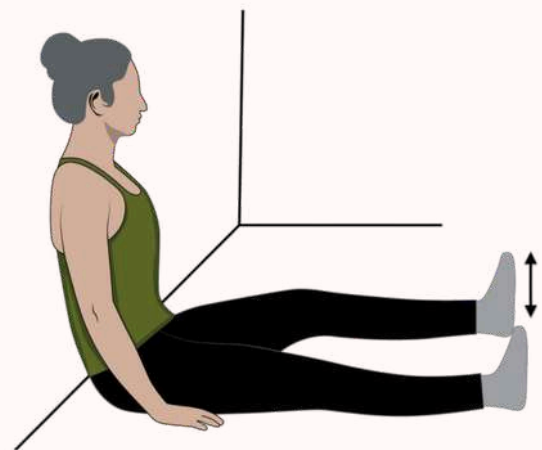
4



**LA CHAISE**

PAGE 32

5

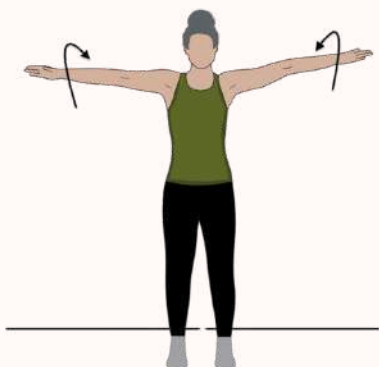


**ÉLÉVATIONS DE JAMBES ASSISES**

PAGE 36

# JOUR 10

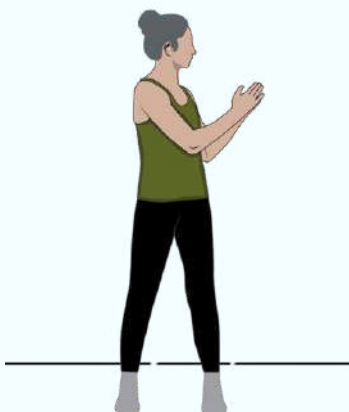
1



**CERCLES DE BRAS**

PAGE 21

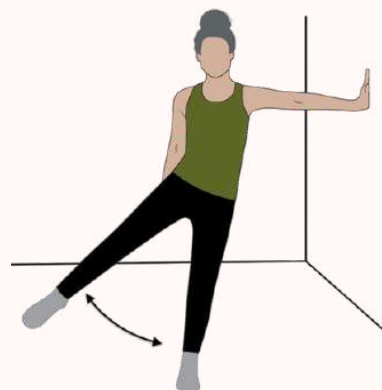
2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

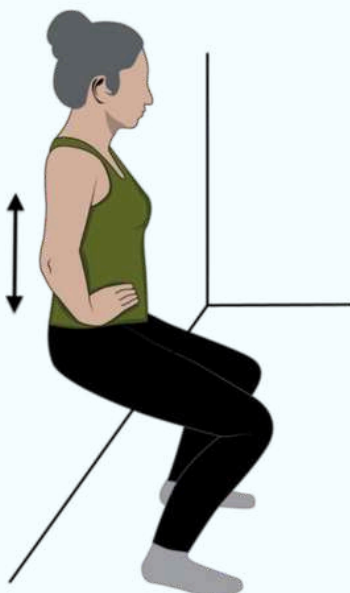
3



**ÉLÉVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

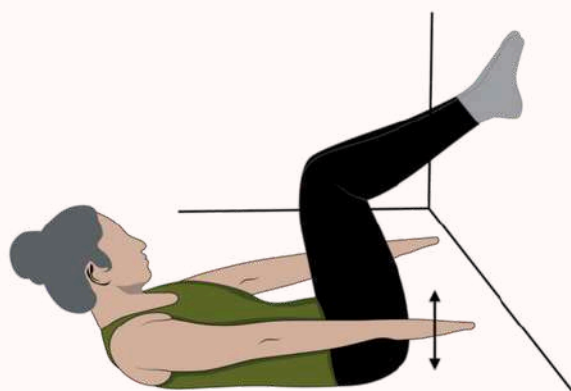
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**CENTAINES AVEC JAMBES FLÉCHIES**

PAGE 37

# JOUR 11

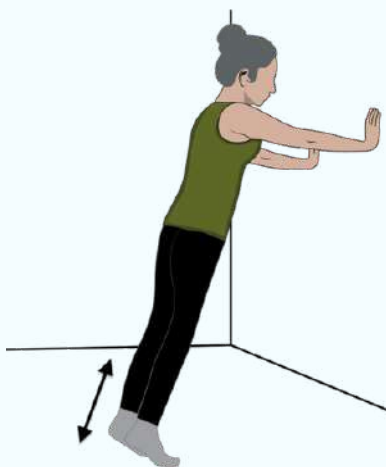
1



**COMPRESSION  
DES OMOPLATES**

PAGE 22

2



**ÉLEVATIONS  
DES TALONS**

PAGE 26

3



**POMPES  
CONTRE LE MUR**

PAGE 30

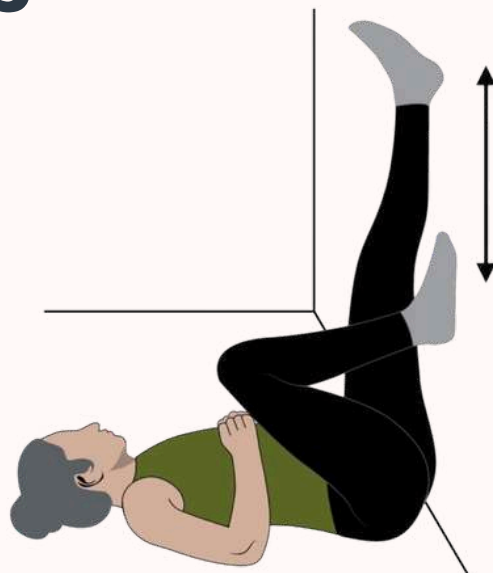
4



**FENTES CONTRE LE MUR**

PAGE 34

5

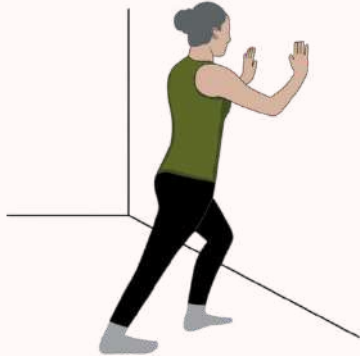


**GLISSEMENT DES TALONS**

PAGE 38

# JOUR 12

1



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 19

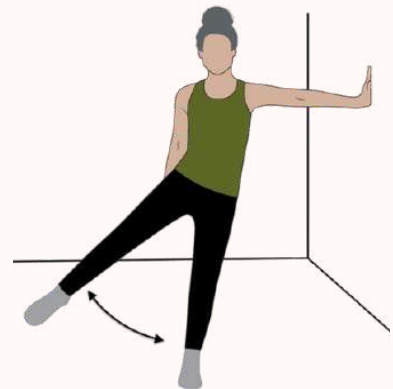
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

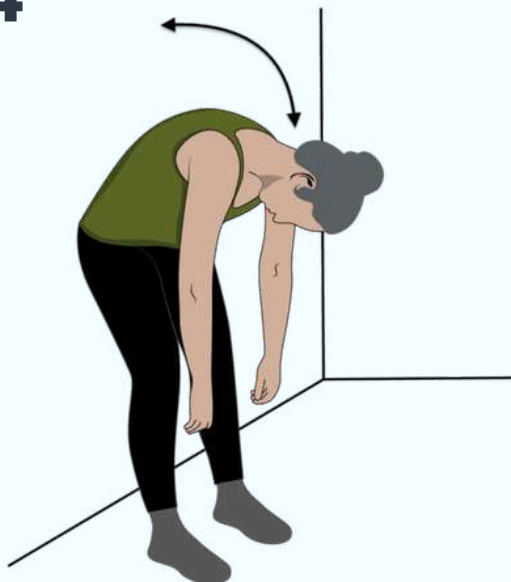
3



**ÉLEVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

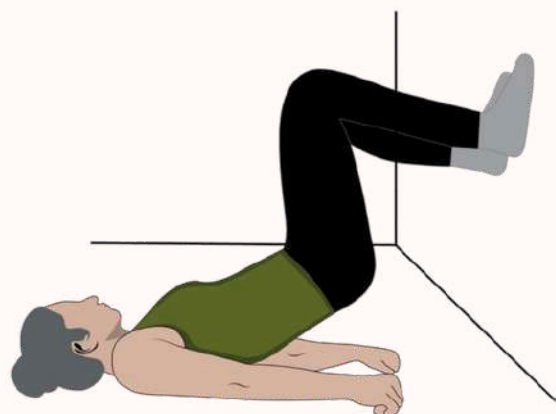
4



**ENROULEMENT CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5



**LE PONT**

PAGE 39

# JOUR 13

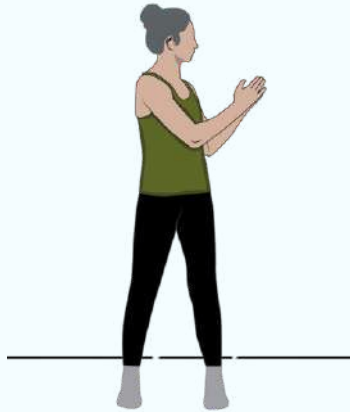
1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

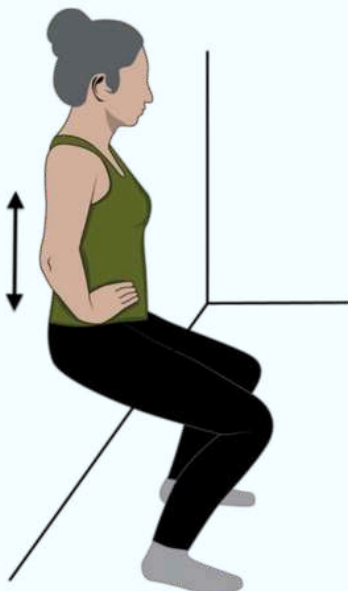
3



**POMPES CONTRE LE MUR**

PAGE 30

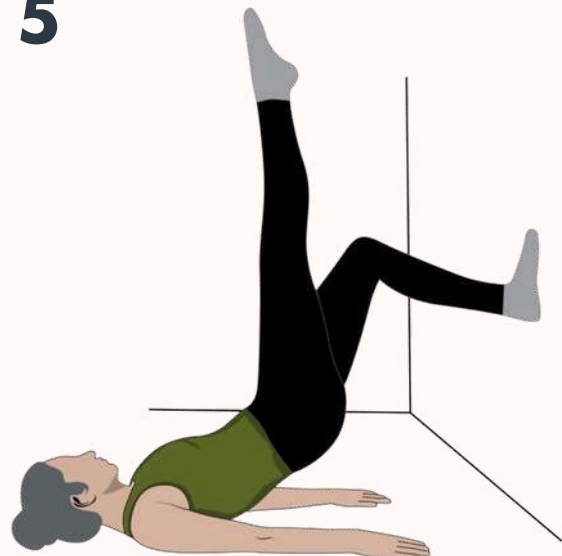
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**LE PONT AVEC ÉLEVATION DE JAMBE**

PAGE 40

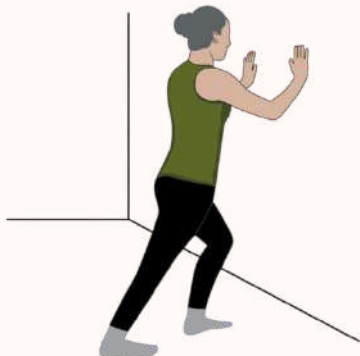
# DAY 14 REPOS

A demain !



# JOUR 15

1



**ÉTIREMENT  
DU MOLLET**

PAGE 19

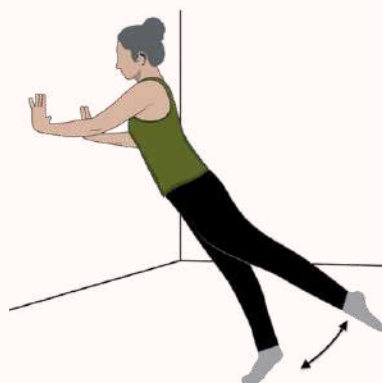
2



**LA PLANCHE**

PAGE 23

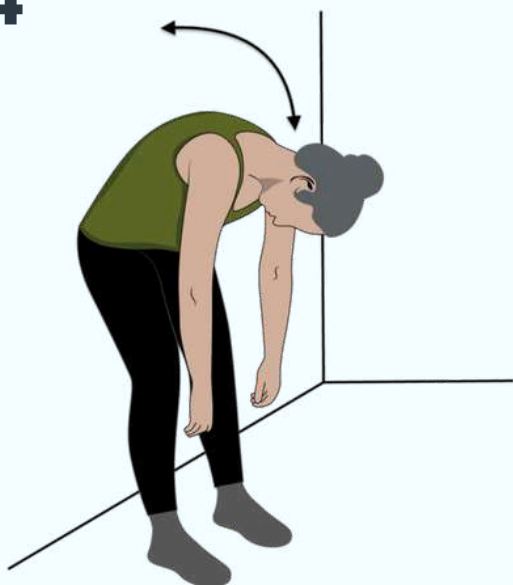
3



**ÉLÉVATIONS  
DE JAMBES**

PAGE 27

4



**ENROULEMENT  
CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5



**ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS  
DE LA HANCHE**

PAGE 35

# JOUR 16

1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

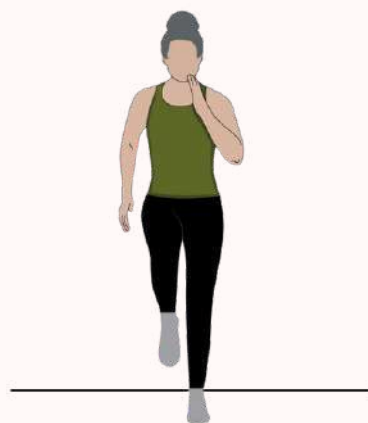
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

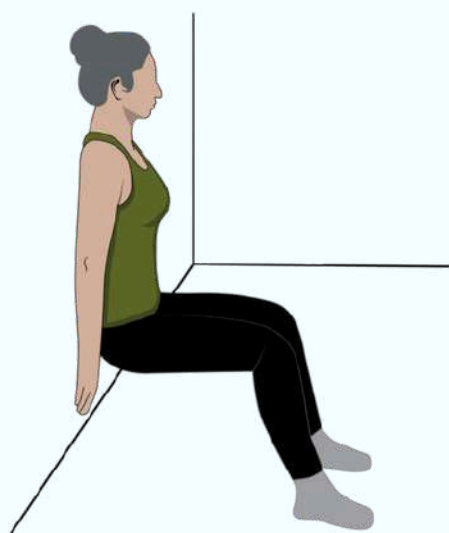
3



**MARCHE SUR PLACE**

PAGE 28

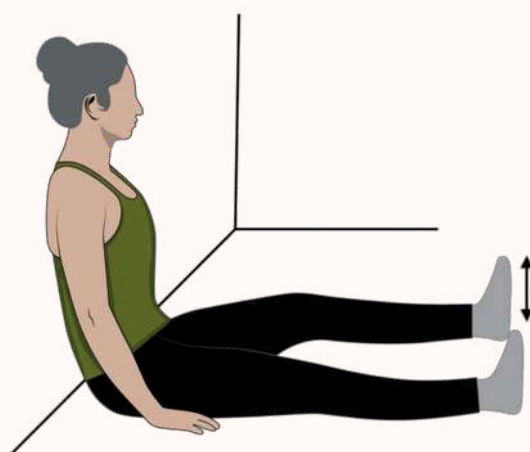
4



**LA CHAISE**

PAGE 32

5

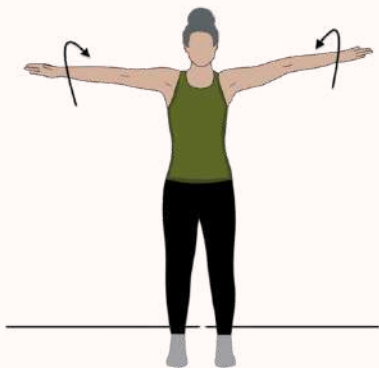


**ÉLÉVATIONS DE JAMBES ASSIS**

PAGE 36

# JOUR 17

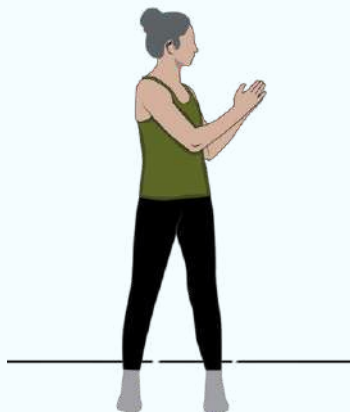
1



**CERCLES DE BRAS**

PAGE 21

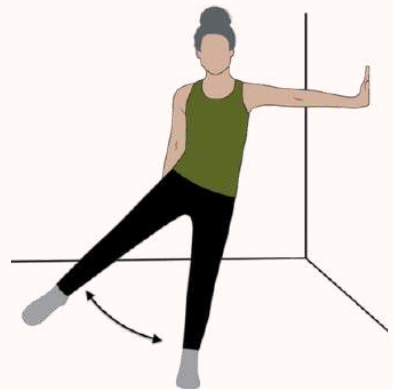
2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

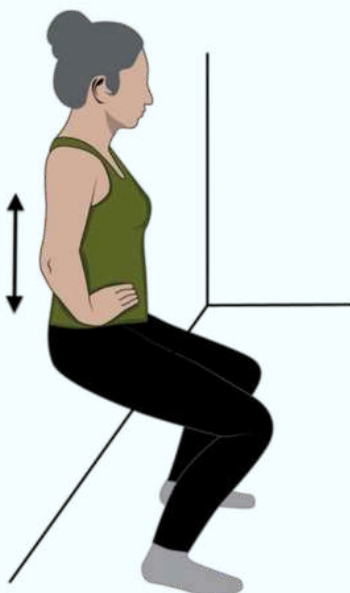
3



**ÉLÉVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

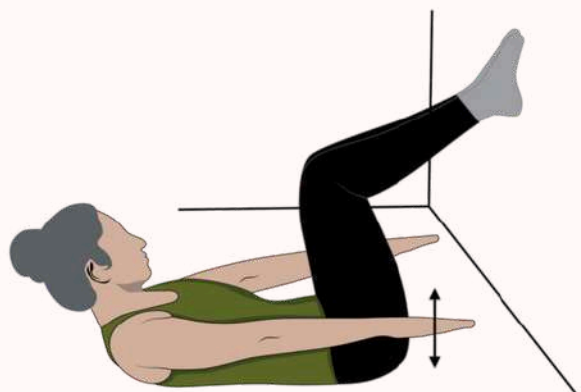
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**CENTAINES AVEC JAMBES FLÉCHIES**

PAGE 37

# JOUR 18

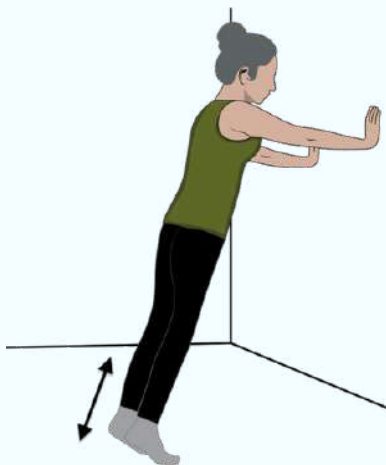
1



**COMPRESSION  
DES OMOPLATES**

PAGE 22

2



**ÉLEVATIONS  
DES TALONS**

PAGE 26

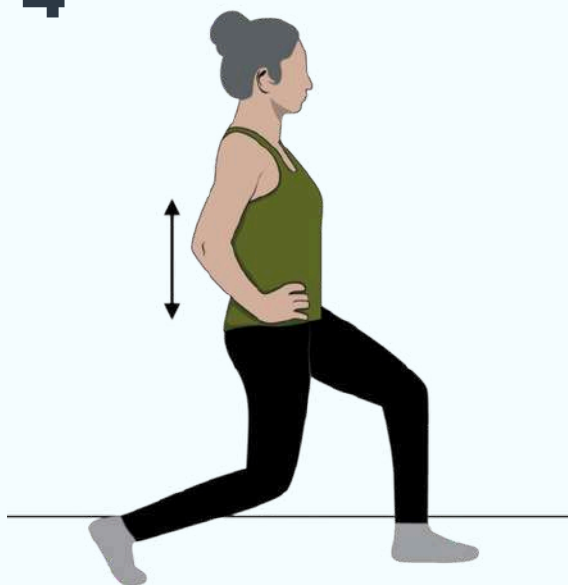
3



**POMPES  
CONTRE LE MUR**

PAGE 30

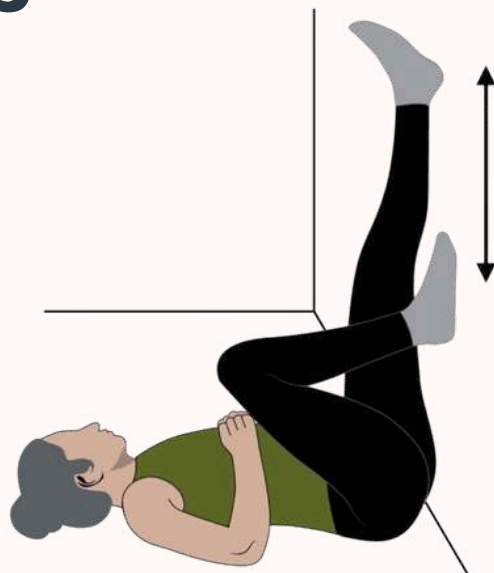
4



**FENTES CONTRE LE MUR**

PAGE 34

5

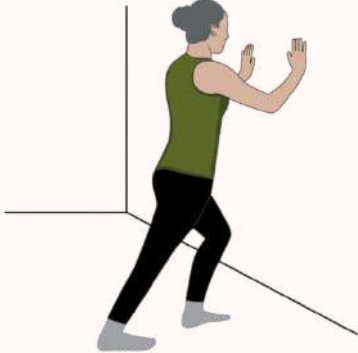


**GLISSEMENT DES TALONS**

PAGE 38

# JOUR 19

1



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 19

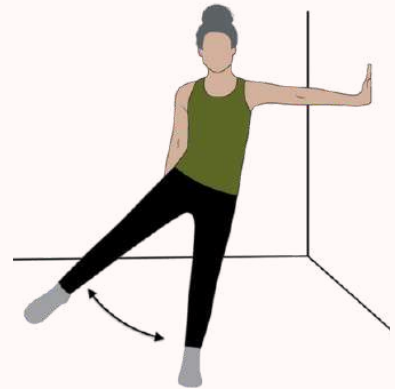
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

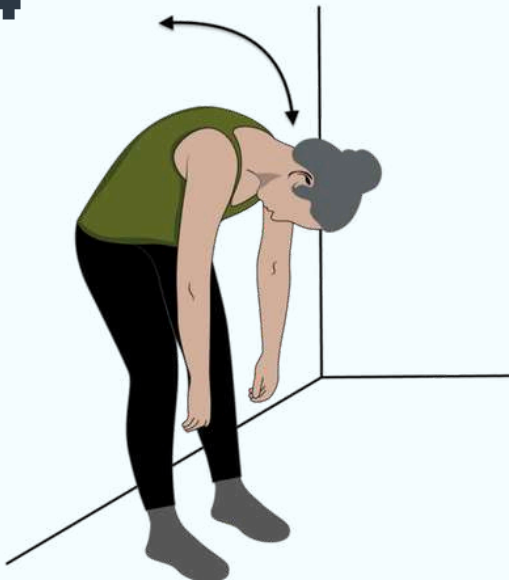
3



**ÉLEVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

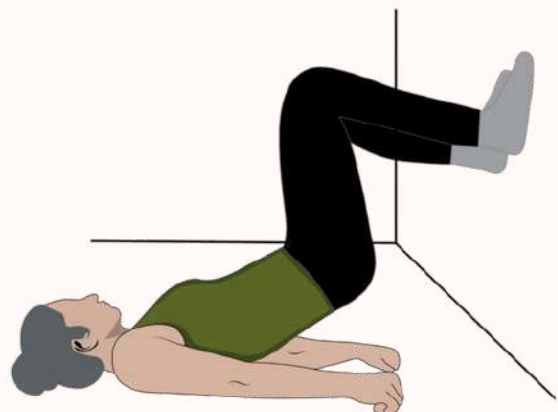
4



**ENROULEMENT CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5



**LE PONT**

PAGE 39

# JOUR 20

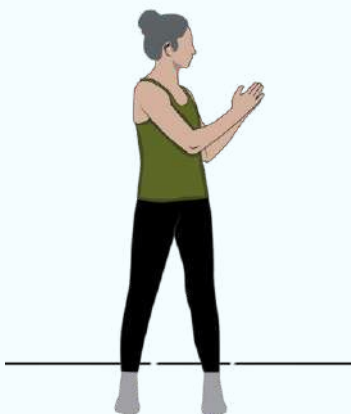
1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

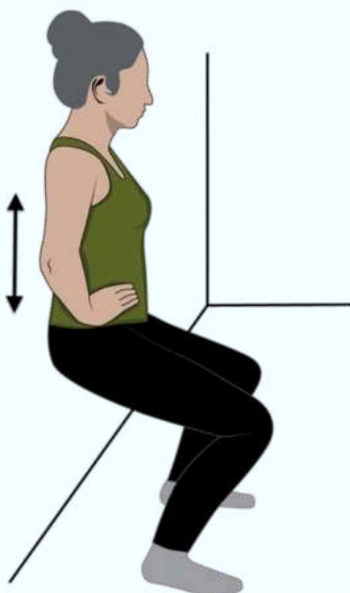
3



**POMPES CONTRE LE MUR**

PAGE 30

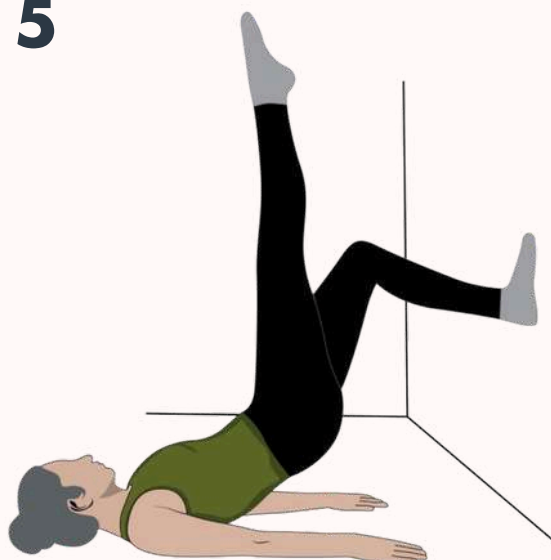
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**LE PONT AVEC ÉLEVATION DE JAMBE**

PAGE 40

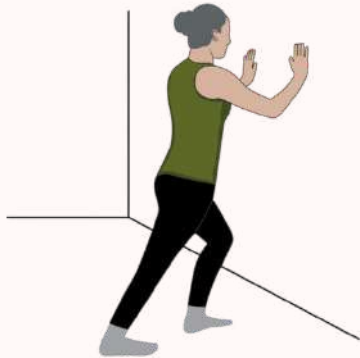
# DAY 21 REPOS

A demain !



# JOUR 22

1



**ÉTIREMENT  
DU MOLLET**

PAGE 19

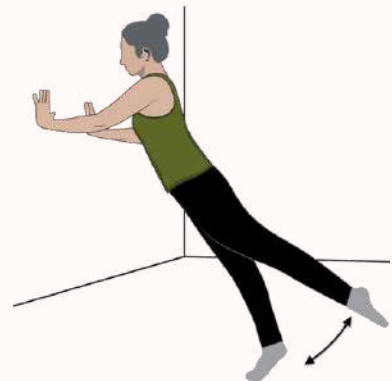
2



**LA PLANCHE**

PAGE 23

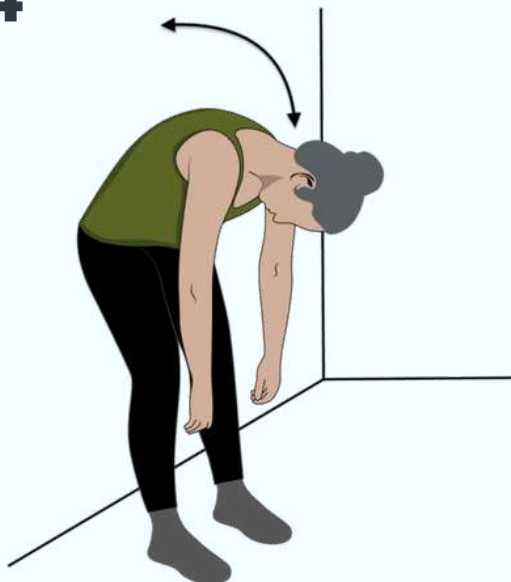
3



**ÉLÉVATIONS  
DE JAMBES**

PAGE 27

4



**ENROULEMENT  
CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5



**ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS  
DE LA HANCHE**

PAGE 35

# JOUR 23

1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

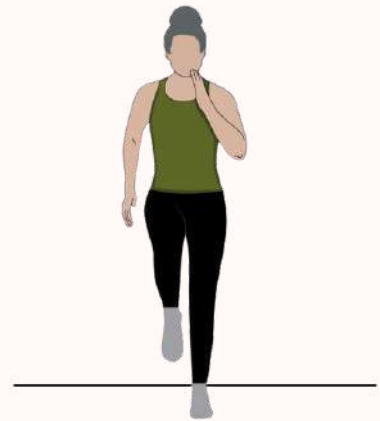
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

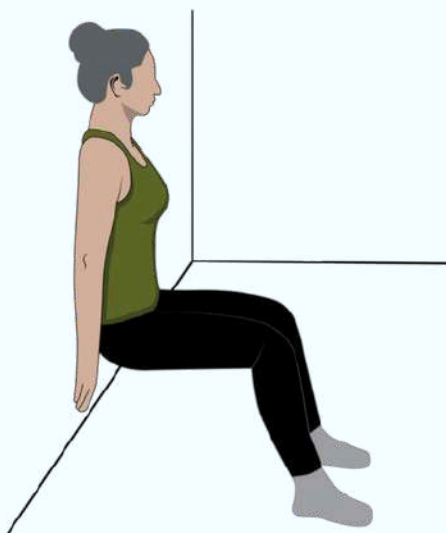
3



**MARCHE SUR PLACE**

PAGE 28

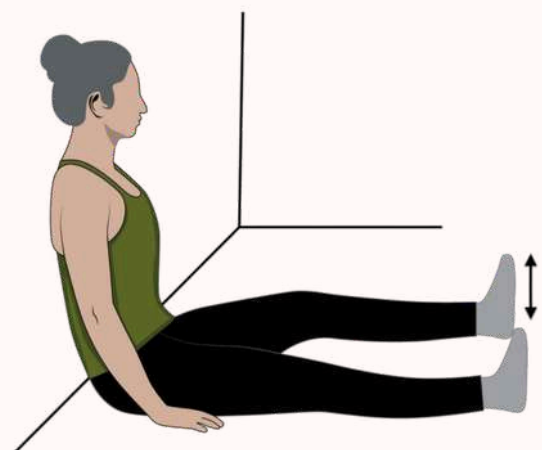
4



**LA CHAISE**

PAGE 32

5

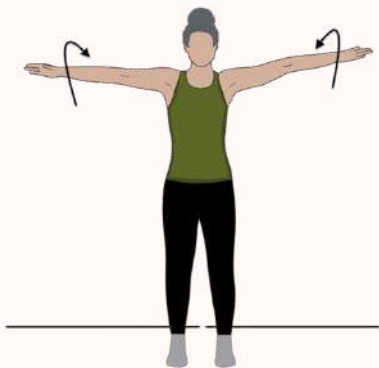


**ÉLÉVATIONS DE JAMBES ASSISES**

PAGE 36

# JOUR 24

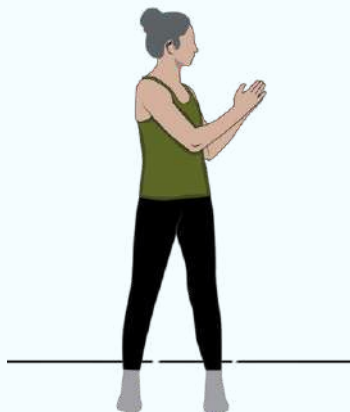
1



**CERCLES DE BRAS**

PAGE 21

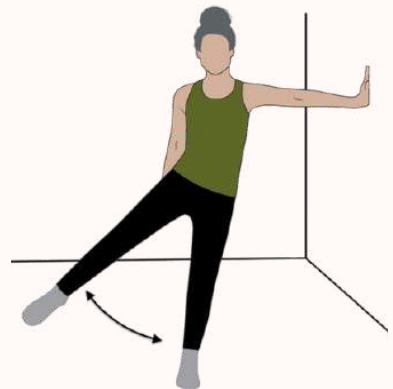
2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

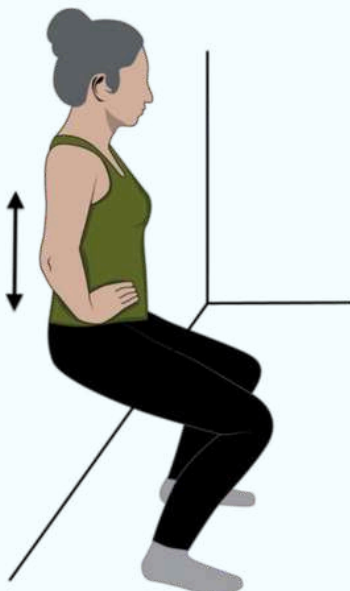
3



**ÉLÉVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

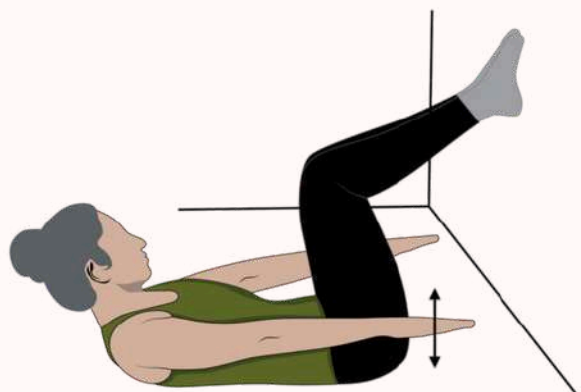
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**CENTAINES AVEC JAMBES FLÉCHIES**

PAGE 37

# JOUR 25

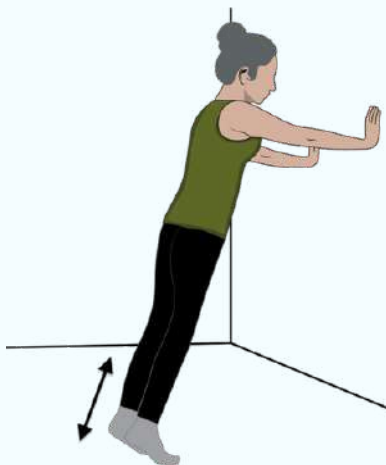
1



**COMPRESSION  
DES OMOPLATES**

PAGE 22

2



**ÉLEVATIONS  
DES TALONS**

PAGE 26

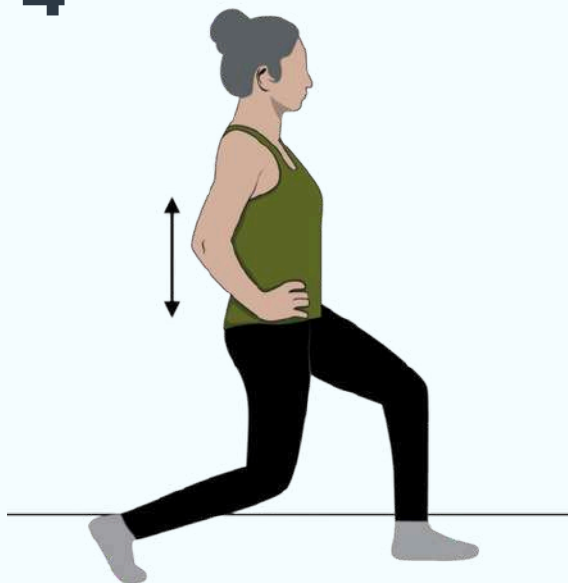
3



**POMPES  
CONTRE LE MUR**

PAGE 30

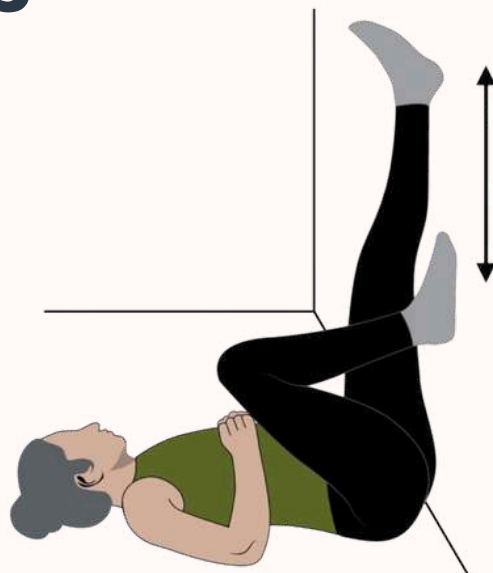
4



**FENTES CONTRE LE MUR**

PAGE 34

5

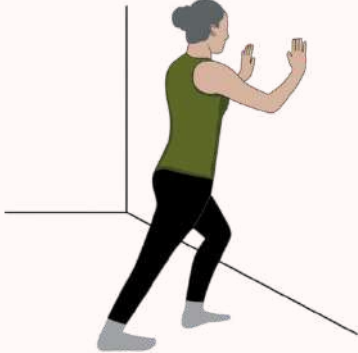


**GLISSEMENT DES TALONS**

PAGE 38

# JOUR 26

1



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 19

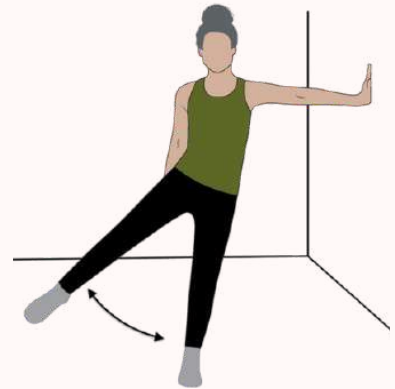
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

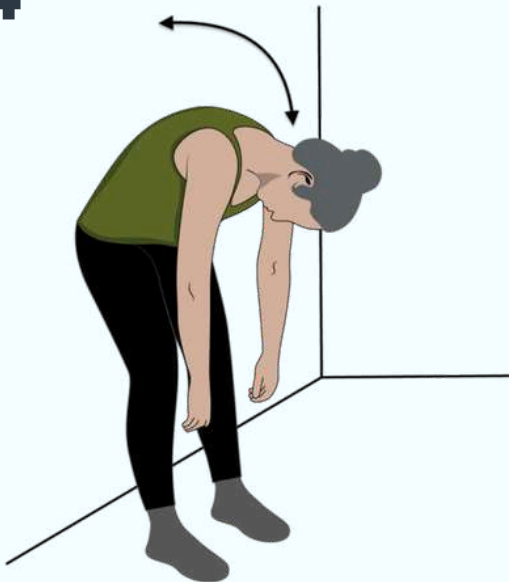
3



**ÉLEVATIONS LATÉRALES DE JAMBES**

PAGE 29

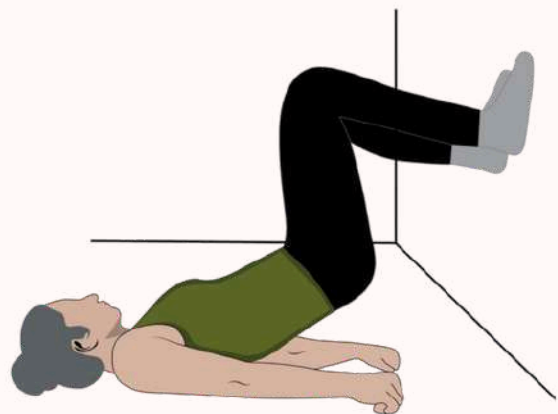
4



**ENROULEMENT CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5

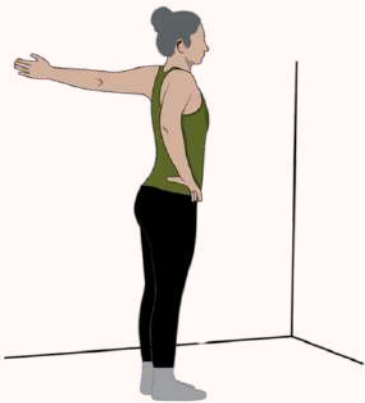


**LE PONT**

PAGE 39

# JOUR 27

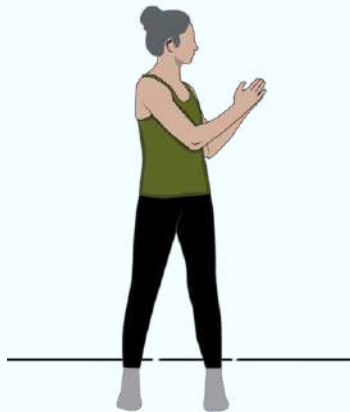
1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

2



**ROTATION DEBOUT**

PAGE 25

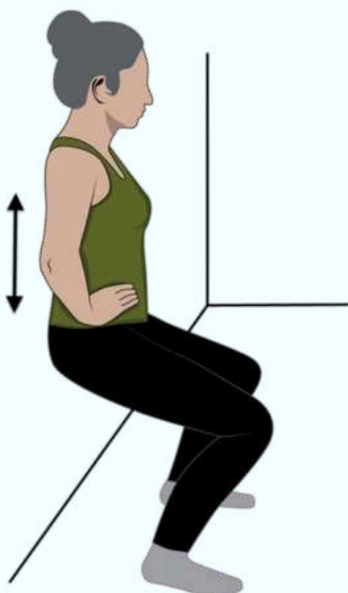
3



**POMPES CONTRE LE MUR**

PAGE 30

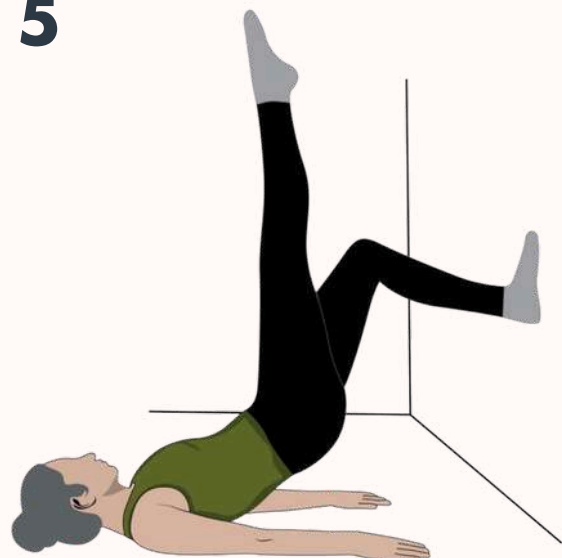
4



**PRESSE DE JAMBES**

PAGE 33

5



**LE PONT AVEC ÉLEVATION DE JAMBE**

PAGE 40

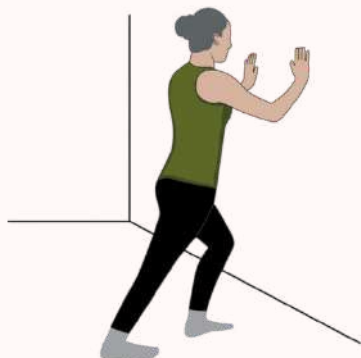
# DAY 28 REPOS

A demain !



# JOUR 29

1



**ÉTIREMENT  
DU MOLLET**

PAGE 19

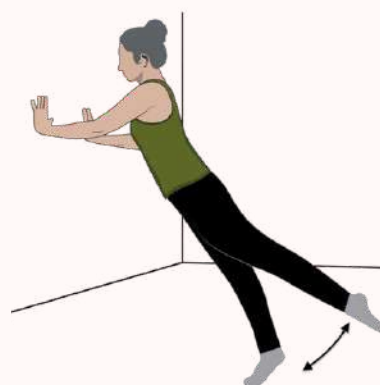
2



**LA PLANCHE**

PAGE 23

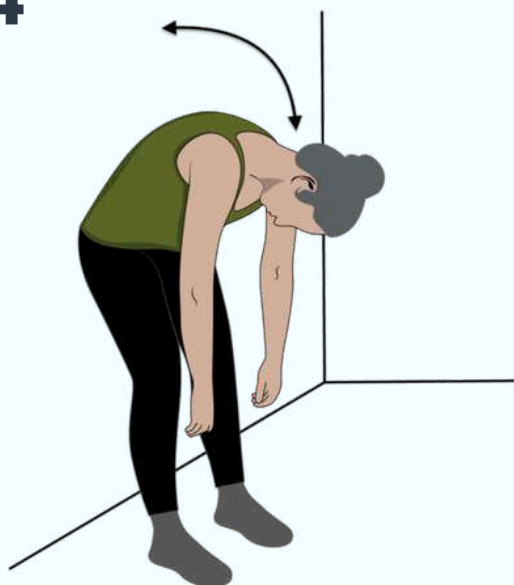
3



**ÉLÉVATIONS  
DE JAMBES**

PAGE 27

4



**ENROULEMENT  
CONTRE LE MUR**

PAGE 31

5

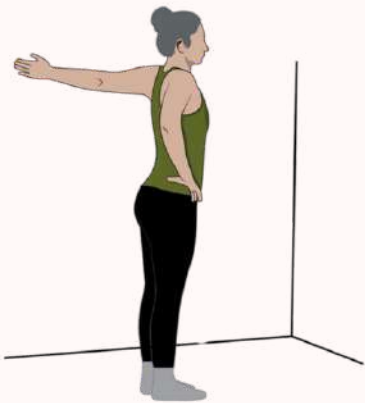


**ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS  
DE LA HANCHE**

PAGE 35

# JOUR 30

1



**ÉTIREMENT DE LA POITRINE**

PAGE 20

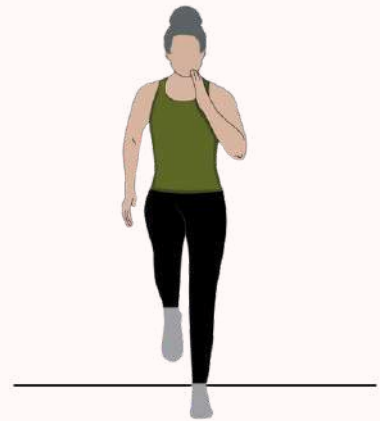
2



**INCLINAISON LATÉRALE**

PAGE 24

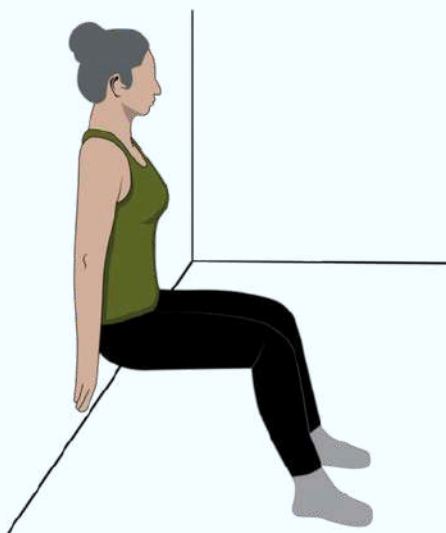
3



**MARCHE SUR PLACE**

PAGE 28

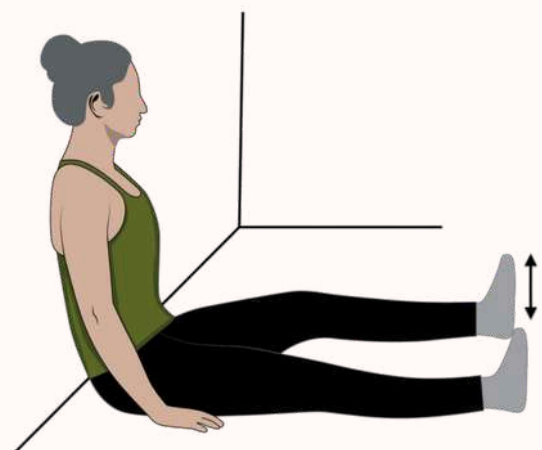
4



**LA CHAISE**

PAGE 32

5



**ÉLÉVATIONS DE JAMBES ASSISES**

PAGE 36

# FÉLICITATIONS



Félicitations pour avoir terminé le défi de 30 jours ! Votre persévérance a porté ses fruits, et atteindre cet objectif est vraiment remarquable. Prenez un moment pour réfléchir aux 30 derniers jours et aux effets positifs que cela a eu sur votre bien-être physique et mental. Laissez ce sentiment d'accomplissement nourrir votre motivation pour maintenir votre élan au cours des 30 prochains jours. Continuez à vous surpasser et restez concentré. Vous êtes sur la bonne voie – ne lâchez rien !

# LE MOT DE LA FIN

Vous avez désormais toutes les clés en main : un programme d'entraînement de 30 jours, les connaissances nécessaires et des exercices adaptés à vos besoins. Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est de vous engager pleinement dans ce processus et de persévérer pour voir les résultats. Le Pilates au mur est une méthode accessible et efficace, spécialement conçue pour les seniors souhaitant maintenir une vie active et saine.

Grâce au soutien du mur, cette pratique offre une stabilité précieuse, réduit les risques de chute et renforce la force, l'équilibre et la flexibilité. Chaque mouvement, contrôlé et conscient, contribue à améliorer votre posture, votre mobilité et votre bien-être général. En vous concentrant sur votre tronc et en adoptant des gestes précis, vous développez une base solide pour une meilleure qualité de vie au quotidien.

Continuez sur cette belle lancée, restez engagé(e) et découvrez tout ce que le Pilates au mur peut vous apporter. Vous êtes sur le bon chemin !

***Continuez à avancer avec force et sérénité,***

***L'équipe Vidalova***