

Posture de l'avion

Jeff Petry

#26



Cartes d'activités quotidiennes

- Tiens-toi droit sur la jambe gauche. Tends la jambe droite vers l'arrière.
- Penche le tronc vers l'avant et tends tes bras de chaque côté du corps.
- Essaie de former une ligne droite avec ta tête, ton dos et ta jambe droite.
- Tenir pendant 15 secondes et répète avec l'autre jambe.

Pause-matière grise

Posture de l'avion

Posture du patineur

Phillip Danault

#24



Cartes d'activités quotidiennes

- Tiens-toi droit et transfère ton poids sur ta jambe gauche, lève ton tibia droit vers le haut en plantant le genou droit complètement.
- Prends ton pied droit avec ta main droite.
- Penche-toi vers l'avant alors que tu tires sur ta jambe droite vers le haut.
- Tends ta main gauche directement devant toi et tiens la position.
- Tenir pendant 15 secondes et recommence avec le côté gauche.

Pause-matière grise

Posture du patineur

Posture de l'arbre

Brendan Gallagher

#11



Cartes d'activités quotidiennes

- Place-toi en position debout avec les pieds à la largeur des épaules.
- Transfère ton poids sur ton pied gauche et lève ton pied droit pour le placer contre l'intérieur de ta cheville gauche (débutant).
- Juste au-dessus du genou à l'intérieur (intermédiaire).
- Sur le haut de la cuisse à l'intérieur (avancé).
- Tiens la position pendant 30 secondes.
- Recommence la séquence en te tenant sur l'autre pied.

Pause-matière grise

Posture de l'arbre

Posture de flexion avant debout

Victor Mete
#53



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- Tiens-toi droit, les jambes à la largeur des hanches.
- Lève tes bras vers le haut et plie les genoux le plus bas possible.
- Garde les talons au sol.

Posture de flexion avant debout

Pause-matière grise

Fente avant

Victor Mete
#53



Daily Physical Activity Cards

Daily Physical Activity Cards

- Fais un grand pas vers l'avant avec la jambe droite et plie le genou droit à environ 90 degrés.
- Plie le genou gauche vers le sol, transfère ton poids sur le pied gauche en baissant le genou gauche vers le sol.
- Tiens la position pendant 30 secondes.
- Reprends la position de départ pas vers l'avant avec la jambe gauche.

Fente avant

Pause-matière grise

Posture du guerrier

Phillip Danault
#24



Cartes d'activités quotidiennes

Cartes d'activités quotidiennes

- À partir d'une position debout, fais un pas vers l'arrière avec le pied gauche. Tends tes mains de chaque côté du corps. Fais pivoter ton pied gauche à 90 degrés. Tourne les bras, le bassin et le tronc le plus possible vers la gauche.
- Plie le genou droit et essaie de former un angle de 90 degrés. Maintiens la jambe gauche tendue et ferme, le talon au sol.
- Regarde ta main droite vers l'avant. Tiens la position pendant 15 secondes et répète de l'autre côté.

Posture du guerrier

Pause-matière grise

Position de la planche

Carey Price
#31



Cartes d'activités quotidiennes

Position de la planche

- Étends-toi sur le ventre.
- Relève le corps de façon à te tenir sur tes mains.
- Essaie de maintenir ta tête, ton cou et ton dos le plus possible en ligne droite.
- Tes épaules devraient être en ligne droite avec tes coudes.
- Contracte tes muscles abdominaux.
- Tiens la position pendant 15 secondes.

Pause-matière grise

Planche avec un bras

Tomas Tatar
#90



Cartes d'activités quotidiennes

Planche avec un bras

- Étends-toi sur le ventre et souève ton corps en t'appuyant sur les mains ou les avant-bras.
- Tes épaules doivent être en ligne droite avec tes coudes.
- Lève un bras du sol tout en maintenant ton corps en position droite.
- Place ta main libre derrière toi sur ton dos et tiens la position pendant 15 secondes.
- Retourne à la position de départ et recommence avec l'autre bras.

Pause-matière grise

Position assise en V

Paul Byron
#41



Cartes d'activités quotidiennes

Position assise en V

- Assieds-toi et tire tes jambes vers toi et redresse le bas de ton dos.
- Tends les bras vers l'avant en position parallèle par rapport au sol.
- Tire tes jambes vers l'avant en les soulevant du sol, joins les pieds ensemble de façon à former un V.
- Tiens la position pendant 15 secondes.

Pause-matière grise

