






Positions de base :

- Les pieds sont espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis;
- La tête droite et le regard dirigé vers l'avant;
- Les épaules tirées vers l'arrière et détendues;
- Le dos droit et les abdominaux contractés.

Consignes de sécurité

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- En cas de malaise ou de douleur, ARRÊTER immédiatement l'exercice et en informer votre médecin.
- Si l'exercice est trop exigeant, le faire en position ASSISE et à votre RYTHME.

ÉCHAUFFEMENT	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="92 282 663 315">Exercice 1 : Le rythme dans les pieds</p> 	<p data-bbox="1041 435 1724 500">Sur place, tapez du pied deux fois de chaque côté. Continuez en alternant.</p>	<p data-bbox="1793 440 1986 505"><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 45 sec.</i></p>
<p data-bbox="92 672 936 704">Exercice 2 : Déplacements latéraux/ Double pas de côté</p> 	<p data-bbox="1026 870 1738 935">Les bras le long du corps, faites deux pas d'un côté puis deux pas de l'autre.</p>	<p data-bbox="1793 862 1986 927"><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 45 sec.</i></p>
<p data-bbox="92 1094 678 1127">Exercice 3 : Pointer la foule à l'horizon</p> 	<p data-bbox="1020 1235 1749 1341">Debout ou assis, allongez un bras devant à la hauteur des épaules, tracez un demi-cercle vers l'extérieur. Alternez chaque côté.</p>	<p data-bbox="1793 1276 1986 1341"><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 45 sec.</i></p>

ÉCHAUFFEMENT (suite)

Exercice 4 : Levée du pantalon disco



En gardant le dos droit, levez la cuisse à la hauteur des hanches. Faites ensuite une rotation du tronc pour diriger le coude opposé vers le genou. Revenir à la position de base et alternez de chaque côté.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

Exercice 5 : Pointer les pieds



Allongez une jambe de côté pour pointer le pied de côté. Revenir à la position de base et répétez de l'autre côté. Alternez.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercice 6 : Les coups de pieds alternés



Description de l'exercice

Debout, en alternant chaque côté, lancez la jambe devant comme si vous donniez un coup de pied.

Séries/durée

Séries : 1
Durée : 45 sec.

Exercice 7 : La marche disco

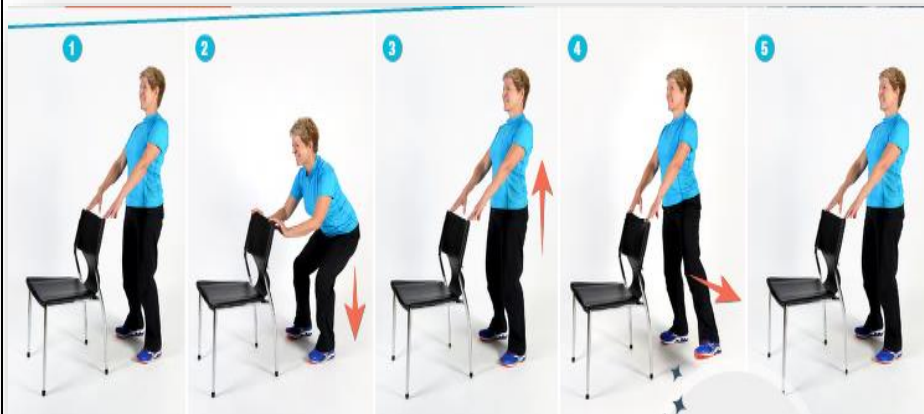


Debout, marchez sur place en envoyant les talons vers les fesses comme pour secouer vos pattes d'éléphant vers l'arrière.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

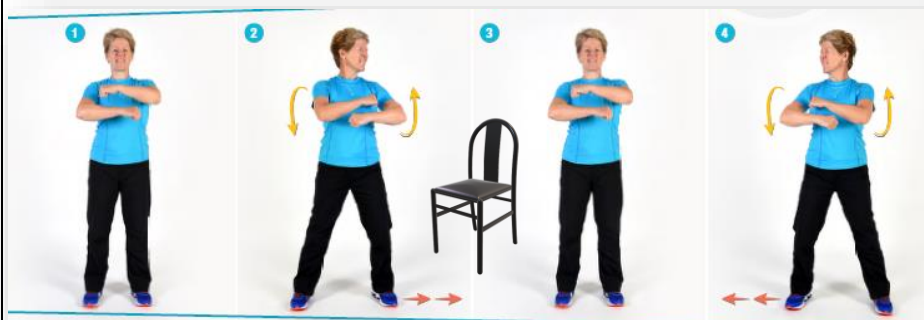
Exercice 8 : La descente disco



Debout, les pieds largeur des épaules, fléchissez simultanément vos hanches et vos genoux en descendant vos fesses vers l'arrière, comme pour vous asseoir au fond d'une chaise. Remontez, puis ouvrez une jambe de côté. Répétez en ouvrant la jambe de l'autre côté.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

Exercice 9 : L'approche du partenaire



Debout, faites deux pas d'un côté et ensuite deux pas de l'autre. Alternez.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

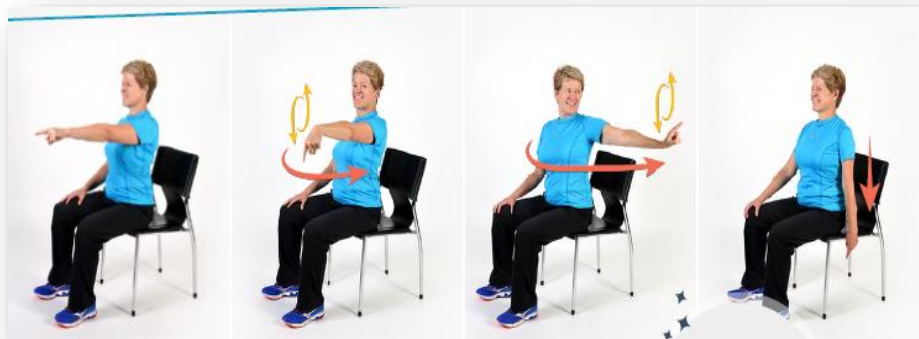
Exercice 10 : Le croisé derrière



Debout, pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, croisez une jambe derrière l'autre. Revenir à la position initiale et répétez toujours avec la même jambe. Alternez de jambe lorsque précisé.


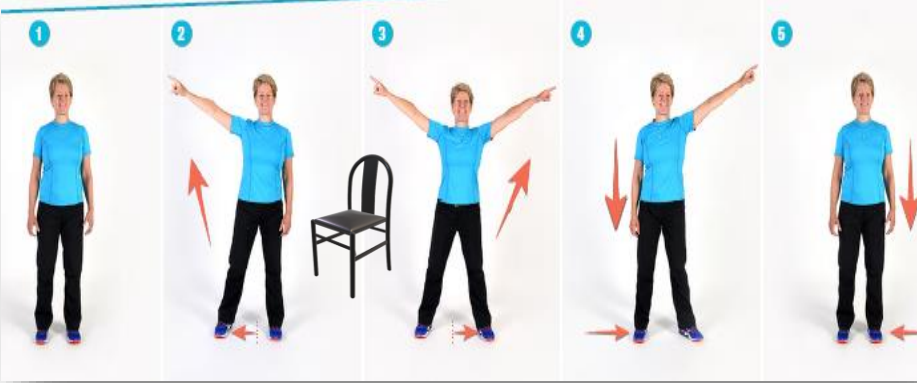
Séries : 1
Durée : 25 sec.
de chaque côté

Exercice 11 : Le doigt rythmé



Assis au centre de la chaise. Allongez un bras devant vous en le maintenant parallèle au sol. Tracez lentement un demi-cercle vers l'extérieur. Ramenez le bras le long du corps et répétez du même côté. Alternez de bras lorsque précisé.

Séries : 1
Durée : 25 sec.
de chaque côté

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE Exercice 12 : La jambe allongée à la Travolta	Description de l'exercice	Séries/durée
	<p> Debout, à côté de la chaise, gardez une main en appui sur le dossier. Le tronc légèrement incliné vers l'avant, allongez la jambe extérieure vers l'arrière. Ramenez cette jambe pour lever le genou devant à la hauteur des hanches. Ramenez la jambe allongée derrière et répétez du même côté jusqu'à ce que l'on vous donne la consigne de changer. </p>	<p> <i>Séries : 1</i> <i>Durée : 25 sec.</i> <i>de chaque côté</i> </p>
Exercice 13 : L'étoile disco		
	<p> Debout, faites un grand pas de côté avec une jambe, puis avec l'autre. Revenez à la position de départ une jambe à la fois. Répétez ce mouvement d'ouverture et de fermeture en y ajoutant un mouvement simultané d'ouverture et de fermeture des bras, pour former une étoile disco. </p>	<p> <i>Séries : 1</i> <i>Durée : 45 sec.</i> </p>

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Exercice 14 : Les doubles mini-déplacements de côté

Description de l'exercice

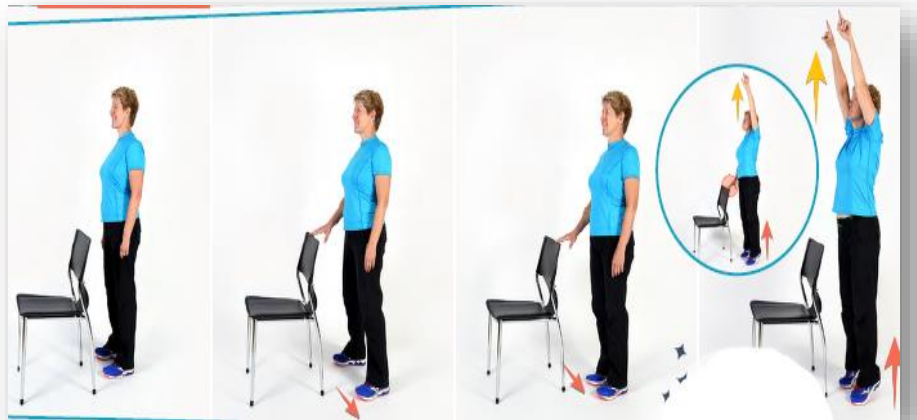
Séries/durée



En gardant votre centre de gravité bas et vos genoux derrière vos orteils, déplacez-vous de deux petits pas de chaque côté.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

Exercice 15 : Toucher la boule disco



Faites un grand pas latéral, collez vos pieds, puis montez sur la pointe des pieds. Répétez de l'autre côté.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercice 16 : La roulade enflammée



Debout, les jambes plus larges que la largeur des épaules, balancez-vous pour effectuer un transfert de poids d'un côté et de l'autre, tout en pointant alternativement le pied au sol.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

Exercice 17 : Le dieu de la danse



Assis au centre de la chaise, le dos droit, collez vos deux poings devant votre nombril. Tout en gardant les poings collés, tirez lentement vos coudes vers le haut comme pour porter les poings sous le menton et redescendez lentement.

Séries : 1
Durée : 45 sec.

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercice 18 : La marche disco



Description de l'exercice

Debout, déplacez-vous en ouvrant et glissant les pieds en diagonale au sol.

Séries/durée

Séries : 1
Durée : 45 sec.

Exercice 19 : Le renforcement des abdominaux



Assis sur le bord de la chaise, croisez vos bras sur votre poitrine et inclinez-vous vers l'arrière sans toucher au dossier. Il est important de bomber le torse. Remontez doucement et répétez.

Séries : 1
Durée : 60 sec.

BONUS * AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE**Exercice 20 : La tirade disco**

Assis au centre de la chaise, jambes allongées et bras tendus devant, ramenez une jambe vers la poitrine tout en tirant les coudes vers l'arrière. Alternez chaque côté.

Séries : 1
Durée : 45 sec

Exercice 21 : Les fentes latérales rythmées

Debout, faites un grand pas de côté avec une jambe. Fléchissez le genou de cette jambe et poussez vos fesses vers l'arrière pour descendre. Revenez à la position de départ et répétez de l'autre côté.

Séries : 1
Durée : 45 sec.



Exercice 22 : La pose disco

Promenez-vous autour de la salle en effectuant un piétinement rapide. De manière aléatoire, arrêtez-vous et faites ensuite votre plus belle pose disco.

Séries : 1
Durée : 60 sec.

AÉROBIE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Description de l'exercice	Séries/durée
Exercice 23 : Le bas de pantalon secoué			
		<p>Levez alternativement vos genoux à la hauteur des hanches.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 45 sec.</p>
Exercice 24 : Les pointes		Description de l'exercice	Séries/durée
			
Exercice 25 : La flexion latérale du tronc		Description de l'exercice	Séries/durée
			

FLEXIBILITÉ		Description de l'exercice	Séries/durée
Exercice 26 : Étirement des ischio-jambiers			
	<p>Assis au centre de la chaise, allongez une jambe en maintenant le talon au sol et les orteils remontés vers vous. Inclinez le tronc vers l'avant sans courber le dos et maintenez la position. Lorsque mentionné, répétez de l'autre côté.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 25 sec. De chaque côté</p>	
Exercice 27 : Étirement des fessiers		Description de l'exercice	Séries/durée
	<p>Assis au centre de la chaise. Tirez une jambe vers la poitrine tout en conservant le dos droit. Lorsque mentionné, répétez de l'autre côté.</p>		
Exercice 28 : Étirement des triceps		Description de l'exercice	Séries/durée
	<p>Assis ou debout, placez une main sur l'épaule opposée. Avec l'autre main, poussez doucement sur le bras. Lorsque mentionné, répétez de l'autre côté.</p>		

FLEXIBILITÉ (Suite)	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="90 155 674 188">Exercice 29 : Étirement des pectoraux</p> 	<p data-bbox="1031 345 1734 448">Assis au centre de la chaise, placez vos mains dans le bas du dossier. Inclinez légèrement le tronc vers l'avant tout en bombant le torse.</p>	<p data-bbox="1793 313 1986 378"><i>Séries : 1 Durée : 25 sec.</i></p>
<p data-bbox="90 612 653 644">Exercice 30 : Étirement des obliques</p> 	<p data-bbox="1024 769 1745 872">Assis ou debout, allongez un bras le plus haut possible et inclinez votre tronc du côté opposé. Lorsque mentionné, répétez de l'autre côté.</p>	<p data-bbox="1793 805 1986 902"><i>Séries : 1 Durée : 25 sec. De chaque côté</i></p>
<p data-bbox="90 1086 852 1118">Exercice 31 : RETOUR AU CALME (La respiration)</p> 	<p data-bbox="1031 1243 1734 1385">Assis confortablement, prenez de grandes inspirations tout en élevant vos bras et expirez doucement en redescendant vos bras. Fermez les yeux et relaxez.</p>	<p data-bbox="1793 1263 1986 1328"><i>Séries : 1 Durée : 60 sec.</i></p>