

1

LES CUISSSES

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES QUADRICEPS
ET LE GRAND FESSIER

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Pieds écartés de la
largeur des hanches.

Poids du corps sur
les talons.

EXÉCUTION



Fléchissez lentement
les genoux de manière
à vous placer en
position assise, sans
toucher au siège.

Revenez à la position
initiale.

Exécutez 2 séries
de 16 répétitions.

ENFANT



Saute les deux pieds
collés comme un
kangourou.

Fais 15 bonds.

2 LES BRAS

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES TRICEPS
VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Assis sur le bord du banc, doigts repliés sur le rebord.

Dos droit et abdominaux contractés.

EXÉCUTION



Placez-vous en position assise, dans le vide, devant le banc.

Fléchissez et tendez les coudes.

Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

ENFANT



Marche sur le côté comme un crabe (mains et pieds au sol et tête vers le ciel).

Fais un cercle dans le gazon; une fois d'un côté, une fois de l'autre.



3

LES ABDOMINAUX

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES ABDOMINAUX
VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Assis sur le bord du
banc, bras croisés sur
la poitrine.

Abdominaux contractés.

EXÉCUTION



Rentrez le ventre de
manière à former un
« C » avec le tronc et la
tête.

Gardez le dos rond et
effleurez le dossier du
banc sans appuyer le
dos dessus.

Reprenez la position
initiale.

Exécutez 2 séries
de 16 répétitions.

ENFANT



Marche comme un
canard (mains sur les
hanches et jambes
pliées).

Fais le tour du banc
3 fois en bougeant
les coudes de haut
en bas.

4

LES MOLLETS

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES GASTROCNÉMIENS
ET LES JAMBIERS ANTÉRIEURS

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Main appuyée sur le
dossier.

Pieds écartés de la
largeur des hanches.

EXÉCUTION



Sur la pointe des pieds,
levez les talons.

Baissez les talons,
levez la pointe des
pieds.

Exécutez 2 séries de
16 répétitions.

ENFANT



Monte sur le banc et
saute en bas comme un
écureuil.

Répète 4 fois.



5

LA POITRINE

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES PECTORAUX
VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Mains en appui sur le dossier, plus écartées que la largeur des épaules.

Poids du corps sur les mains.

Abdominaux contractés.

EXÉCUTION



Fléchissez les coudes vers l'extérieur, puis dirigez la poitrine vers le dossier.

Tendez les coudes en poussant sur le dossier.

Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

ENFANT

Marche à quatre pattes sur les mains et sur les pieds.



Compte à voix haute jusqu'à 20.



6

LES FESSIERS

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES MOYENS
ET PETITS FESSIERS

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Une main en appui sur
le dossier et l'autre à
la taille.

Abdominaux et fesses
contractés.

EXÉCUTION



Levez la jambe
latéralement, les
orteils vers vous.

Ramenez le pied à
la position initiale.

Exécutez 2 séries
de 16 répétitions
pour chaque jambe.

ENFANT



Donne 10 coups
de pieds en changeant
de jambe à chaque
fois.

Répète 3 fois.



7

LES OBLIQUES

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES OBLIQUES
VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Assis sur le bord du banc.

Mains derrière la tête.

Abdominaux contractés.

EXÉCUTION



Levez un genou et dirigez l'épaule opposée vers ce genou.

Reprenez la position initiale.

Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

Répétez de l'autre côté.

ENFANT



Fais la « grenouille » et sautille.

Fais 15 sauts.



8 LE DOS

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LA PARTIE
POSTÉRIEURE DU TRONC

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



Mains sur le dossier.

Dos bien plat.

Pieds écartés de
la largeur des
hanches.

EXÉCUTION



Dirigez le bassin
vers le banc sans
plier les coudes.

Reprenez la position
initiale.

Exécutez 2 séries
de 16 répétitions.

ENFANT



Marche à quatre
pattes avec le dos
rond et rugis comme
un lion.

Répète 5 fois.



9

LES ISCHIO-JAMBIERS

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES QUADRICEPS
ET LES ISCHIO-JAMBIERS

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



En appui sur le
dossier.

Jambes en fente.

Abdominaux
contractés.

EXÉCUTION



Fléchissez le genou
arrière jusqu'à
15 cm au-dessus
du sol en gardant
le dos droit.

Reprenez la position
initiale.

Exécutez 2 séries
de 16 répétitions
par jambe.

ENFANT



Saute 10 fois sur un
pied et 10 fois sur
l'autre.

Répète 4 fois.



10 LES STABILISATEURS

STATIONS D'EXERCICES
S'ADRESSANT À TOUT ADULTE
EN BONNE SANTÉ

PARENT
ENFANT

UN GROUPE MUSCULAIRE DIFFÉRENT
EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES MUSCLES
DE SOUTIEN

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

POSITION INITIALE



En appui sur le dossier, dos bien plat, abdominaux contractés.

Maintenez la position de la « planche » pendant 60 secondes.

EXÉCUTION



Tournez le tronc et les jambes afin d'être en appui sur une main et un pied.

Maintenez la position « étoile » pendant 60 secondes.

Reprenez la position « planche ».

Répétez de l'autre côté.

ENFANT



Fais l'avion en te tenant sur une jambe le plus longtemps possible.

Répète 3 fois pour chaque jambe.

