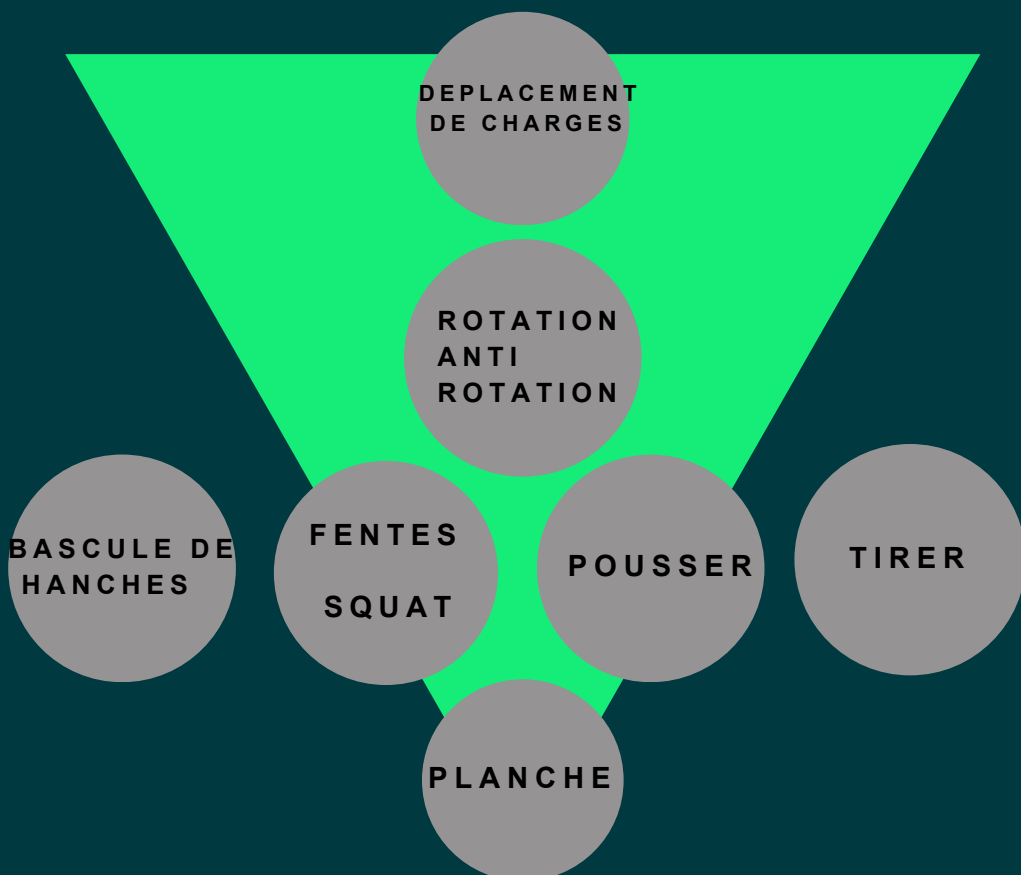


LES FONDAMENTAUX VIGORA

Chez Vigora, notre objectif n'est pas de vous faire devenir plus musclé, mais de vous apprendre à mieux bouger en harmonie avec votre corps.

Pour cela, il est essentiel de maîtriser des compétences physiques fondamentales qui vous permettront de :

- ☒ Bouger avec aisance au quotidien
 - ☒ Prévenir les blessures et douleurs
 - ☒ Développer une force fonctionnelle
 - ☒ Vieillir en bonne santé
- Voici les 7 compétences que nous enseignons chez Vigora :



LA PLANCHE

- *La planche est la base de tous les mouvements. Elle enseigne à maintenir une colonne vertébrale stable sous tension, protège votre dos et crée une base solide pour tous les autres mouvements.*

Par exemple :

- *Se tenir droit en portant des courses*
- *Maintenir une bonne posture assise*
- *Se lever du lit avec stabilité*

ALIMENTATION

- *Repousser une charge ou son propre poids en éloignant les mains du torse. Sollicite les pectoraux, épaules et triceps.*

Par exemple :

- *Pousser une porte lourde*
- *Se relever du sol*
- *Pousser un caddie*

MOUVEMENTS DE TIRER

- *Ramener une charge vers soi en tirant avec les bras. Cible le dos et les biceps, corrige les déséquilibres posturaux.*

Par exemple :

- *Ouvrir une porte en tirant*
- *Sortir un objet d'une étagère haute*
- *Sortir du linge de la machine à laver*

MOUVEMENTS DE SQUAT ET FENTE

- *Flexion des jambes qui développe la force des membres inférieurs. Sollicite quadriceps, fessiers et ischio-jambiers.*

Par exemple :

- *S'asseoir et se relever d'une chaise*
- *Monter des escaliers*
- *Ramasser un objet au sol*

MOUVEMENTS DE HINGE (BASCULE DE HANCHE)

- *Articulation de la hanche avec dos neutre. Enseigne à utiliser les hanches plutôt que le dos pour soulever des charges.*

Par exemple :

- *Soulever une caisse d'eau*
- *Lacer ses chaussures*
- *Ramasser son enfant*

MOUVEMENTS DE ROTATION ET ANTI-ROTATION

- *Rotations contrôlées ou résistance aux forces de rotation. Renforce les obliques et améliore la transmission de force.*

Par exemple :

- *Se retourner en voiture*
- *Passer l'aspirateur*
- *Jouer au tennis ou golf*

DÉPLACEMENTS DE CHARGE

- *Transporter un poids sur une distance. Développe la force de préhension, la stabilité du tronc et l'endurance.*

Par exemple :

- *Porter les courses*
- *Transporter une valise*
- *Déménager des cartons*

POURQUOI CES 7 COMPÉTENCES ?

- *En les maîtrisant, vous développez :*
-
-  *Une force équilibrée sur tout le corps*
-  *Une meilleure posture et mobilité*
-  *Une prévention des blessures*
-  *Des capacités fonctionnelles pour le quotidien*
-  *Un corps résilient pour vieillir en bonne santé*
-



L'OBJECTIF VIGORA

- *Construire un corps fort, mobile et résilient pour la vie.*
- *Chez Vigora, nous visons la santé et l'autonomie à long terme. Chaque mouvement construit votre capacité à habiter pleinement votre corps et préserver votre santé physique pour les décennies à venir.*
- *Notre mission : vous aider à vieillir en bonne santé.*