

2ème séance !

#

Mange MIEUX

Bouge SOUVENT

Hydrate TOI

Dors SUFFISAMMENT

Aime TON CORPS

Fais en un mode DE VIE

ÉTUDES &
SCIENCE



Membres inférieurs – Semaine 48

**Matériel
indispensable !**



1er exercice : Mobilité de la cheville



1. Décolle talon doucement
15 répétitions / pied
2. Alterne pied gauche -
pied droit 15 répétitions
en mouvement rapide
3. Bloque pointe de pied
30 secondes

1. Décolle la pointe du pied
doucement 15
répétitions / pied
2. Alterne talon - pointe
15 répétitions en
mouvement rapide



Pour plus de coordination, tu peux effectuer talon avec un pied, pointe avec l'autre pied et alterner

2ème exercice : Les genoux



Vous pouvez réaliser cet exercice avec ou sans ballon :

Tendre la jambe en veillant bien à tirer sur sa pointe de pied puis ramener talon en dessous du genou 10 répétitions / jambe

3ème exercice : Les genoux



Départ talon sur une boîte à chaussures, ou un coussin
ou une pile de livre, pointe de pied vers le haut

Monter le pied vers le haut pour venir aligner hanche,
cuisse, genoux et pied

10 répétitions / jambe

4ème exercice : Les cuisses



Pour cet exercice, tu peux remplacer le ballon par un coussin ou par tes poings

Relâche en inspirant et à l'expiration rapproche tes genoux en exerçant une pression sur le coussin 10 répétitions

5ème exercice : Un peu de cardio !



En position assise, tape des pieds alternativement le plus rapidement possible durant 30 secondes. A réaliser 2 fois avec un temps de repos d'une minute.

Cette étape est assimilée à de la course à pied alors n'hésites pas à y ajouter les mouvements de bras.



DÉSHYDRATÉS
AU QUOTIDIEN

NOTRE CORPS

70%



NE BOIVENT
PAS ASSEZ

CONSOMMATION

2 À 4
LITRES

DÉSHYDRATATION

VS

PERFORMANCES

2%



-20%

L'incontournable
d'une bonne séance !

Et surtout pensez à vos
activités physiques
autonomes !



« Ici, ailleurs ou autour de chez vous »

L'activité physique peut-être partout, il suffit de
l'inscrire dans votre vie quotidienne !

Lundi
est une
excellente
journée
pour
Commencer

**Rendez-vous la
semaine prochaine !**

Prenez soin de vous ! sabrina.