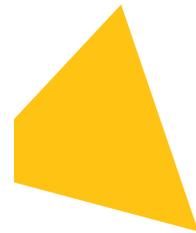


3ème  
séance !

#

*Le seul mauvais  
entraînement*

EST CELUI QUE TU NE FAIS PAS



Marche Active - Semaine 49

# Matériels indispensables !



Choisissez une musique qui vous accompagnera tout au long de la séance

Proposition :

Mariah Carey - All I Want for Christmas Is You  
C'est de circonstance, les fêtes arrivent !!

# Règles de sécurité!



*Assurez-vous d'avoir l'espace nécessaire et  
aucun obstacle à proximité*

*Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure  
de réaliser l'exercice*

*Ne dépassez pas vos limites*

*Chaussures non glissantes*

*Bouteille d'eau*

# 1er exercice : Marche sur place



1. Bien droit, regard loin devant
2. Marche sur place
3. Durée : 1 minute

1. Marche sur place bras en opposition →
2. Durée : 1 minute



Pour plus de sécurité, installez une chaise à côté de vous,  
pensez à respirer et à contracter abdos, fessiers

Si vous rencontrez des difficultés, diminuer la durée, ou prenez  
30 secondes de récupérations entre les 2 exercices

Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

# 2ème exercice : Pieds alternés



1- Alternez talon droit – talon gauche  
Durée : 1 minute

2- Même exercice avec les bras en opposition à la jambe  
Durée : 1 minute

Pensez à respirer !

Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

# 3ème exercice : Pas sur le côté



1- Main sur les hanches, départ pieds joints : écartez pied droit (pas sur le côté), ramenez pied gauche puis inversement écartez pied gauche, ramenez pied droit

Durée : 1 minute

2- Même exercice mais en effectuant un mouvement de balancier avec les bras (accompagnez le mouvement!)

Durée : 1 minute

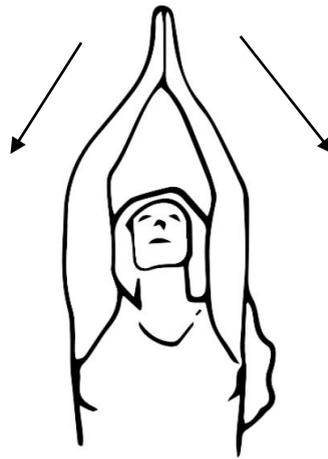
Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

# 4ème exercice : Marche sur place



Inspiration



Expiration

Pour cet exercice en marche sur place, effectuez un mouvement circulaire avec les bras = départ bras le long du corps, inspirez tout en montant les bras vers le ciel, grandissez-vous, expirez tout en relâchant les bras vers le sol

Durée : 1 minute

# 5ème exercice : Coup de pied en l'air



1- Bras le long du corps, départ pieds joints, montez genou droit, tendez votre jambe sans toucher le sol (attention à ne pas être en extension complète) puis ramenez et inversement, genou gauche, tendez, ramenez

Durée : 1 minute

2- Même exercice mais avec les bras en opposition = quand la jambe droite est en avant, tendez le bras gauche

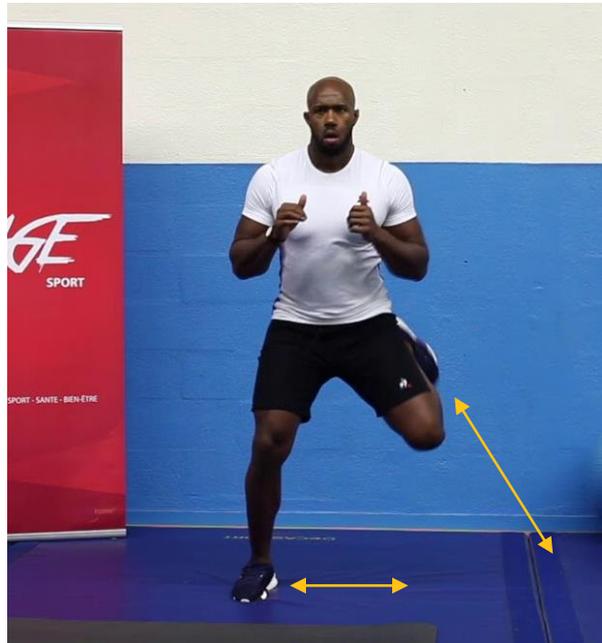
Durée : 1 minute

Veillez à bien respirer et contracter les abdos

Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

# 5ème exercice : Talon/Fesse



1- Mains sur les hanches, départ jambes écartées, montez talon/fesse pied droit puis pied gauche. La jambe d'appui change simultanément Durée : 1 minute

2- Même exercice en tirant les coudes vers l'arrière à chaque talon/fesse. Vous devez sentir les omoplates se rapprocher (attention à ne pas vous cambrez). Respirez à la montée.

Durée : 1 minute

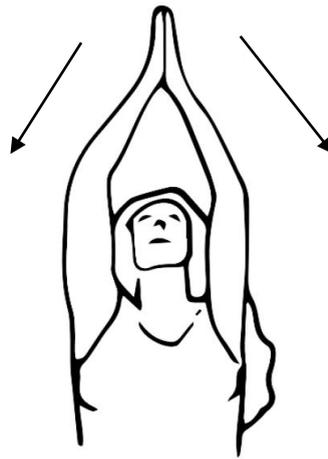
Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

# 6ème exercice : Marche sur place



Inspiration

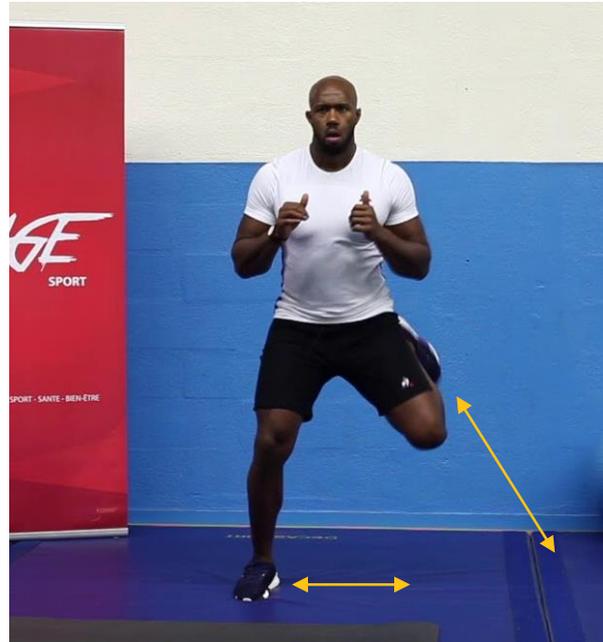


Expiration

Pour cet exercice en marche sur place, effectuez un mouvement circulaire avec les bras = départ bras le long du corps, inspirez tout en montant les bras vers le ciel, grandissez-vous, expirez tout en relâchant les bras vers le sol

Durée : 1 minute

# 7ème exercice : Montée de genoux



1- Mains sur les hanches, départ jambes écartées, montez genou droit puis genou gauche. La jambe d'appui change simultanément. Contractez abdos, fessiers

Durée : 1 minute

2- Même exercice en ramenant les mains vers le genou en flexion. Respirez à la montée.

Durée : 1 minute

Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute



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 !

N'oubliez pas vos activités  
physiques autonomes !



« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer  
pour ne pas perdre l'équilibre »

#

*Ta sueur d'aujourd'hui*  
EST TON SOURIRE DE DEMAIN.

ÊTRE EN FORME  
N'EST PAS UNE  
**DESTINATION;**

C'EST UN  
**MODE DE VIE!**

**Rendez-vous la  
semaine prochaine !**

Prenez soin de vous ! Sabrina.