

5ème séance !



« 1...2...3... Prêt pour les fêtes » - Semaine 51

Matériels indispensables !



Un peu de musique + quelques pas de danse = sourire garanti
♪ Jingle Bells ♪

Règles de sécurité!



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

**Apprenez les pas exercice par exercice,
prenez votre temps**

Chaussures non glissantes

Chaise à proximité

Bouteille d'eau

Et surtout amusez-vous...

1er exercice !
1ère séance !



Membres supérieurs - Semaine 46
Commencez la séance par l'échauffement
articulaire proposé en séance 1

2ème exercice :

1er pas



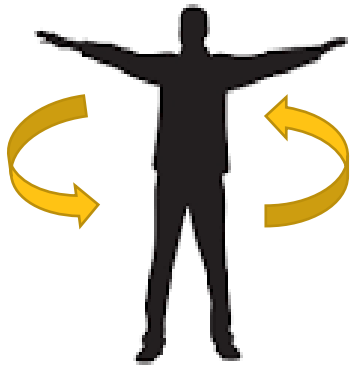
Départ pieds joints :

- 1- un pas pied droit, ramenez pied gauche derrière pied droit
- 2- un pas pied droit, ramenez pied gauche à côté de pied droit
- 3- un pas pied gauche, ramenez pied droit derrière pied gauche
- 4- un pas pied gauche, ramenez pied droit à côté de pied gauche

Effectuez cette séquence 2 fois

3ème exercice :

2ème pas = rotation



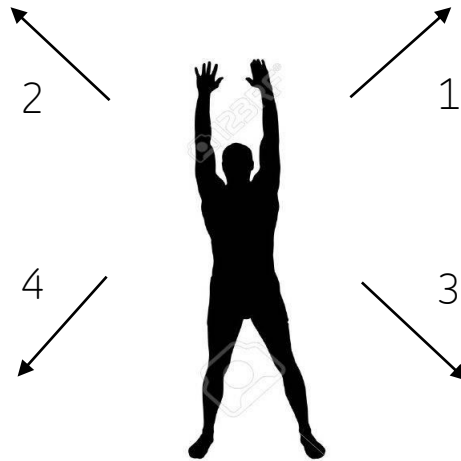
1



2

- 1- Bras tendus parallèles au sol
 - 2- Effectuez doucement un tour complet vers la droite en conservant les bras tendus de chaque côté puis stoppez-vous!
 - 3- Levez les bras écartés vers le ciel puis abaissez les
 - 4- Effectuez la même chose de l'autre côté
- N'oubliez pas de conserver la chaise à proximité

4ème exercice : 3ème pas = l'étoile



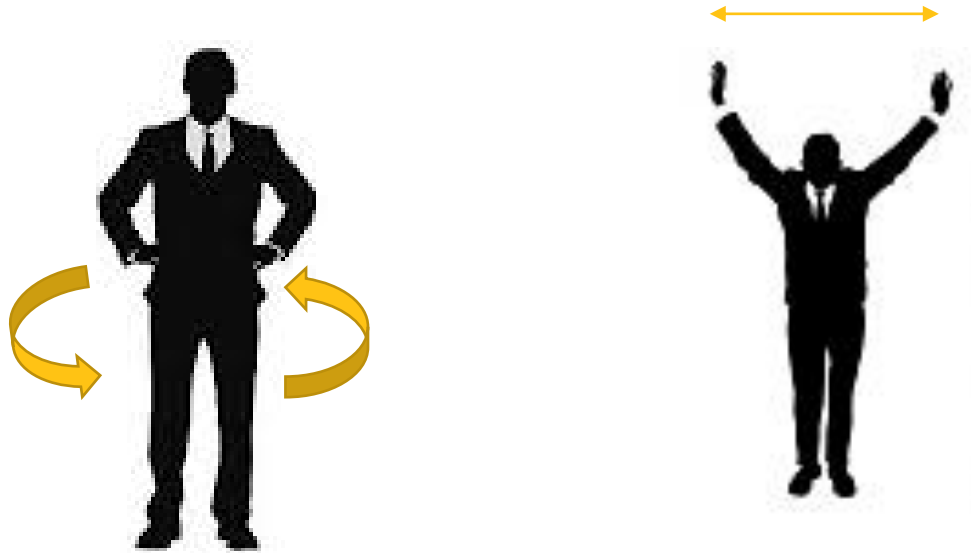
Bras tendus côte à côte :

- 1- en haut à droite
- 2- en haut à gauche
- 3- en bas à droite
- 4- en bas à gauche
- 5- pointez du doigt devant de la gauche vers la droite

Reproduire cette séquence 2 fois

5ème exercice :

4ème pas = rotation



1- Mains sur les hanches, effectuez doucement un tour complet, n'hésitez à rapprocher la chaise et/ou vous soutenir à celle-ci

2- Stoppez-vous à la fin du tour complet

3- Levez les bras écartés vers le ciel et effectuez un mouvement de balancier de la droite vers la gauche plusieurs fois au rythme de la musique

6ème exercice : Le partage



ENSEMBLE
À LA MAISON

Une séquence accessible à tous et pour tous...
Suite et fin la semaine prochaine...
N'hésitez pas à embarquer votre famille (petits et grands)
avec vous !

Souriez, rêvez, donnez, partagez, faites des vœux ! Le
temps est venu de croire en la magie des fêtes... J'espère
que ce moment de partage saura vous rapprocher même
si la distanciation est de rigueur.

L'incontournable d'une bonne séance !



Pensez à vos activités
physiques quotidiennes !



« Si tu te décourages, souviens-toi pourquoi tu as
commencé... »



JE NE SAIS PAS
QUI VOUS POUVEZ DEVENIR OU
COMMENT VOUS ALLEZ RÉUSSIR
MAIS CE QUE JE SAIS,
C'EST QUE
VOUS POUVEZ ÊTRE FIÈRE DE VOUS,
POUR CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT

DAVID LAROCHE

**Rendez-vous la
semaine prochaine !**

Prenez soin de vous ! Sabrina.