

QUAND TU AS
ENVIE D'ABANDONNER,
PENSE À LA RAISON
QUI T'A FAIT
COMMENCER

**10ème
séance!**

Marche active - Semaine 04

Matériels indispensables !



Règles de sécurité !



Respectez votre propre rythme, ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice

Pensez à bien respirer durant toute la durée de la séance

Pensez à vous hydrater

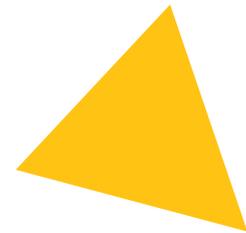
Chaussures non glissantes

Chaise à proximité

1^{er} exercice :
1^{ère} séance

2^{ème} exercice :
2^{ème} séance

C'est difficile...
mais possible.



Membres supérieurs et inférieurs - Semaine 46 et 47

Les 2 premières séances constituent le socle de
l'échauffement articulaire de chaque séance !

3ème exercice : Marche sur place



1 - Départ debout
pieds largeur de bassin

- Marche sur place
bras en opposition

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture
abdominale, abaissez
les épaules

Durée : 1 minute



2 - Départ debout
pieds écartés

- En conservant cette
position marche sur
place bras en
opposition

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture
abdominale, abaissez
les épaules

Durée : 1 minute

4ème exercice : Balancier



Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Transférez le poids de votre corps d'une jambe à l'autre
- 2 - Montez alternativement la jambe qui n'est pas en appui dans un mouvement de balancier
- 3* - Possibilité de fléchir légèrement les genoux

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Tête droite, regard loin devant

Durée : 1 minute

5ème exercice : Talon/Fesse croisé



Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Montez alternativement, hauteur de fesse, votre talon droit puis gauche en croisant légèrement de façon à resserrer le bassin
- 2 - Reposez le pied bien à plat puis alternez

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Tête droite, regard loin devant

Durée : 1 minute

6ème exercice : Pied avant alterné



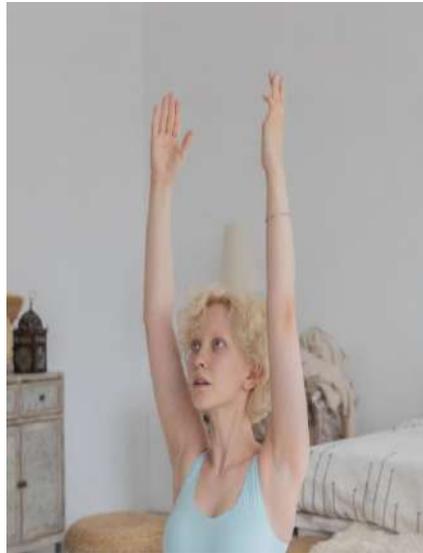
Départ pieds largeur de bassin :

- 1- Alternez talon gauche / talon droite
- 2- Maintenez l'équilibre sur votre jambe d'appui

Gardez le dos droit
Maintenez la ceinture abdominale
Respirez

Durée : 1 minute

7ème exercice : Coordination bras jambe



Départ debout pieds largeur de bassin :

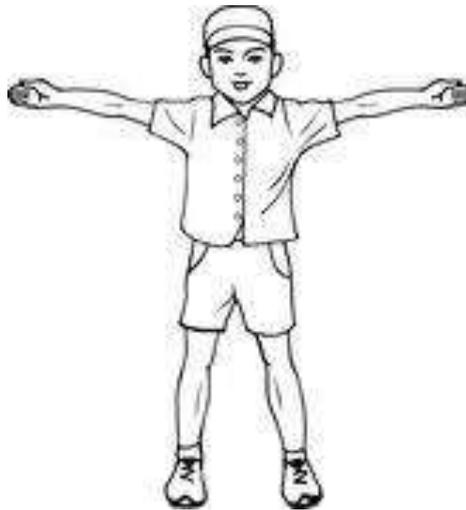
- 1- Marchez sur place
- 2- Alternativement, poussez les bras parallèles vers le haut en conservant le rythme de marche
- 3 - Abaissez les bras puis recommencez

Gardez le dos bien à plat
Maintenez la ceinture abdominale
Respirez

Durée : 1 minute

8ème exercice :

Bras / Jambe



Départ debout pieds largeur de bassin, bras parallèles au sol :

- 1- Marchez sur place
- 2 - Maintenir les bras tendus parallèles au sol, coudes hauteur d'épaules
- 3 - Fléchissez vos avant-bras pour venir toucher épaule, veillez à bien maintenir coudes hauteur d'épaules
- 4 - Tendez les avant-bras de façon à revenir en position initiale et recommencez

Maintenez la tête droite, regard loin devant, abaissez les épaules, conservez la marche

Durée : 1 minute

Le partenaire indispensable !



L'eau, partenaire incontournable de
votre séance !

Pensez à vos activités physiques régulières et autonomes !

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



« La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter » Mère Thérèse

CITATIONS MOTIVANTES

JE PEUX ACCEPTER L'ÉCHEC,
TOUT LE MONDE RATE
QUELQUE CHOSE. MAIS JE
NE PEUX PAS ACCEPTER DE
NE PAS ESSAYER.

Michael Jordan



*A la semaine prochaine avec
forme, santé et bien-être!*

Prenez soin de vous ! Sabrina.