



#

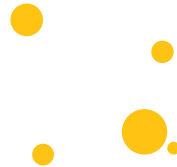
Le seul mauvais  
entraînement  
EST CELUI QUE TU NE FAIS PAS



Même  
séance !

Souplesse articulaire - Semaine 05

# Matériels indispensables !



# Règles de sécurité!



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

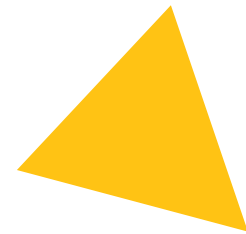
*Prenez votre temps*

*Pensez à vous hydrater*

*Chaussures non glissantes*

*Chaise à proximité*

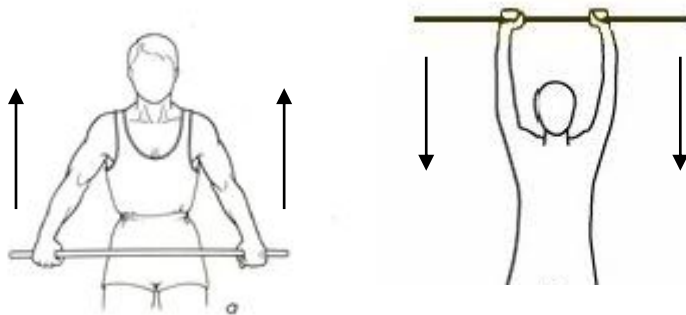
# 1er exercice : 1ère séance



Membres supérieurs - Semaine 46

Commencez la séance par l'échauffement articulaire  
des membres supérieurs proposé en séance 1 !

# 2ème exercice : Mobilisation épaules



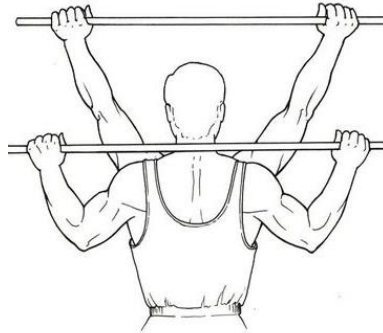
Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Tendez les bras devant vous en maintenant le bâton avec les 2 mains
- 2- Montez doucement les bras en inspirant au dessus de la tête en veillant à bien conserver les bras tendus
- 3- Maintenez 3 secondes
- 4- Redescendez les bras en expirant. Attention les bras restent tendus

Gardez le dos bien droit

Faire 2 séries de 10 répétitions avec 30 secondes de récupération entre les 2 séries

# 3ème exercice : Souplesse épaules



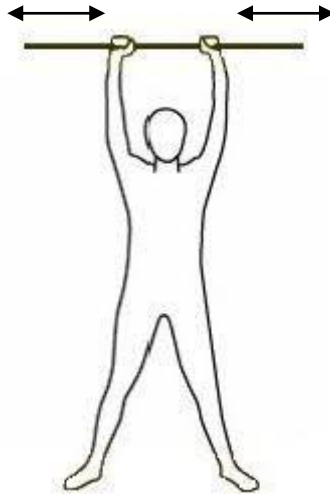
Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Tendez les bras au dessus de votre tête en maintenant la bâton avec les 2 mains. Veillez à écarter vos mains suffisamment l'une de l'autre.
- 2 - Fléchissez les bras et amenez le bâton derrière la tête au niveau de la nuque

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

Faire 2 séries de 10 répétitions avec 30 secondes de récupérations entre chaque série

# 4ème exercice : Étirement épaules



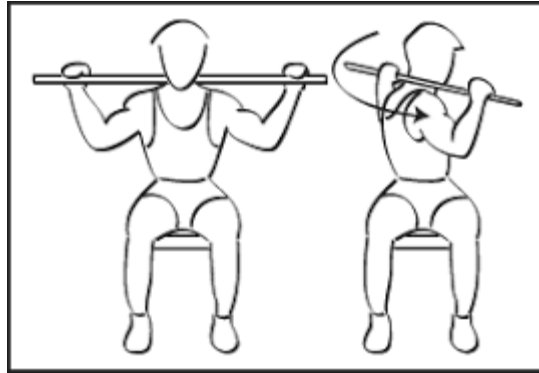
Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Tendez les bras au dessus de votre tête en maintenant la bâton avec les 2 mains. Veillez à écarter vos mains suffisamment l'une de l'autre.
- 2 - Rapprochez doucement le plus proche possible vos mains l'une de l'autre en conservant les bras tendus
- 3- Ecartez à nouveau les mains pour revenir à l'écartement initial et recommencez

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

Faire 3 séries de 5 répétitions avec 30 secondes de récupération entre les séries

# 5ème exercice : Rotation haut du corps



Départ en position assise :

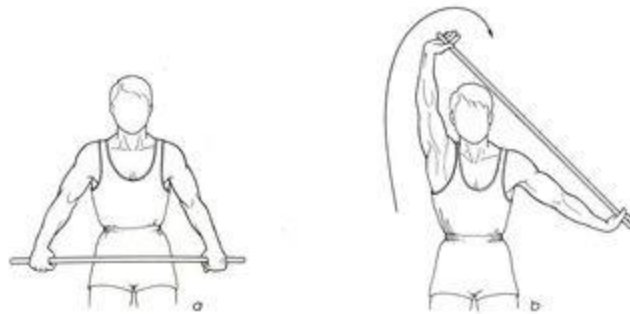
- 1- Veillez à conserver une distance suffisante entre votre dos et le dossier de la chaise
- 2- Maintenez le bâton à 2 mains au contact de votre nuque
- 3- Effectuez une rotation du haut du corps en maintenant le contact avec le bâton et votre nuque tout en conservant le bassin droit
- 4- Revenez en position initiale, le dos bien droit, les épaules basses puis faites la même chose de l'autre côté

Gardez le dos droit  
Maintenez la ceinture abdominale  
Respirez

Faire 2 séries de 5 répétitions avec 30 secondes de récupération entre les 2 séries



# 6ème exercice : Balancier



Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Tendez les bras devant vous en maintenant le bâton avec les 2 mains. Veillez à écarter vos mains suffisamment l'une de l'autre.
- 2- Montez un bras tendu au dessus de la tête dans un mouvement circulaire, le bras opposé s'écarte légèrement mais reste en position basse
- 3 - Abaissez le bras pour revenir à la position initiale puis changez de bras

Gardez le dos bien à plat  
Maintenez la ceinture abdominale  
Respirez

Faire 2 séries de 10 répétitions avec 30 secondes de récupérations entre les 2 séries

# Le partenaire indispensable !



L'eau, source de vie !

# Pensez à vos activités physiques régulières et autonomes !

**30'**  
**D'ACTIVITÉ**  
**PHYSIQUE**  
**QUOTIDIENNE**



« Il faut essayer de faire un petit peu plus que ce dont on croit être capable » Jean-Claude Killy

Qui veut faire quelque  
chose trouve un moyen ;  
qui ne veut rien faire  
trouve une excuse.

*Proverbe arabe*

[www.tmo](http://www.tmo)

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

Prenez soin de vous ! *sabrina.*