



Quoi que tu rêves
d'entreprendre,
commence-le.
L'audace a du génie, du
pouvoir, de la magie."
Goethe

**15ème
séance!**

Renforcement musculaire - Semaine 10

Matériels indispensables !



Règles de sécurité!



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

Prenez le temps de réaliser l'exercice, baissez l'intensité si nécessaire

Pensez à respirer

Chaise à proximité

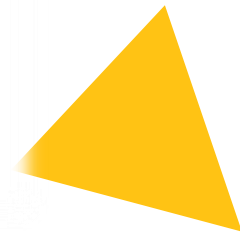
Chaussures non glissantes

1^{er} exercice :
1^{ère} séance

2^{ème} exercice :
2^{ème} séance

*Cela paraît toujours impossible
jusqu'à ce que ce soit fait*

NELSON MANDELA



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



Départ debout :

- 1- Bien droit, regard loin devant
- 2- Marchez sur place en veillant à bien respirer et maintenir la ceinture abdominale et les fessiers

Durée de l'exercice 1 minute

- 3- Réalisez le même exercice en ajoutant un mouvement circulaire avec un bras puis l'autre. Votre bras en mouvement doit alors passer devant votre corps et rester tendu.

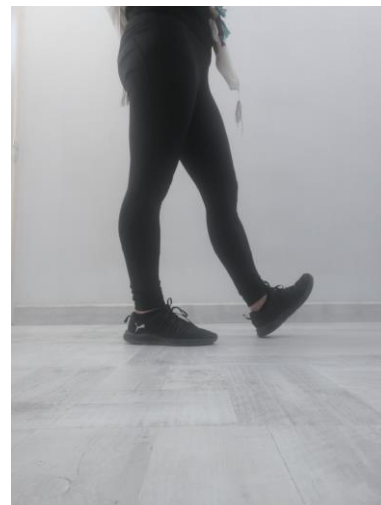
Durée de l'exercice 1 minute

En cas d'essoufflement anormal, diminuer la durée ou
prenez 30 secondes de récupération entre les 2
exercices

4ème exercice : Marche avec déplacement



Marche



Talon ou pointe

Départ debout pieds bien à plats :

- 1- Dos droit, regard loin devant, marchez 3 pas vers l'avant, puis ramenez pieds joints
- 2- Tapez de votre talon droit ou gauche. Veillez à bien alterner les pieds pour ne pas solliciter toujours la même jambe.
- 3- Reculez de 3 pas puis ramenez pieds joints et tapez de votre talon droit ou gauche. Attention à ne pas regarder vos pieds.

Durée de l'exercice 1 minute

Recommencez le même exercice en remplaçant votre talon par le contact avec vos orteils

Durée de l'exercice 1 minute

5ème exercice : Mobilisation latérale



Départ debout pieds joints :

1- Ecartez votre pied droit puis ramenez le pied opposé de sorte à revenir pieds joints. Veillez à positionner vos pieds bien à plat, parallèles l'un avec l'autre. Le regard reste loin devant.

2 - Ecartez votre pied gauche puis ramenez le pied opposé pour finir pieds joints.

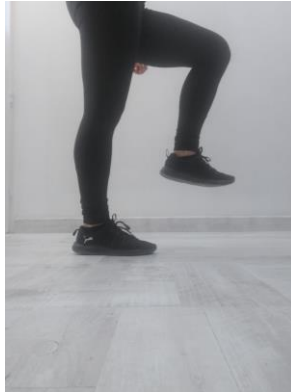
Durée de l'exercice 1 minute

3- Recommencez l'exercice en effectuant 2 pas sur le même côté.

Durée de l'exercice 1 minute

En cas d'essoufflement anormal, diminuer la durée ou prenez 30 secondes de récupération entre les 2 exercices

6ème exercice : Mémoire et repérage dans l'espace



Départ debout en position de marche :

1- Marchez sur place, en comptant 8 pas. Veillez à respirer, serrer la sangle abdominale et le fessier. Le dos reste bien droit.

2 - Au 8^{ème} pas, effectuez un quart de tour sur la droite ou sur la gauche puis recommencer la marche sur place en comptant 8 pas.

Durée de l'exercice 2 minutes

Attention en terme de sécurité, effectuez un tour complet dans un sens puis dans l'autre et ainsi de suite.

En cas d'essoufflement anormal, diminuer la durée

*Avant, pendant et après...
On y pense jamais assez!*

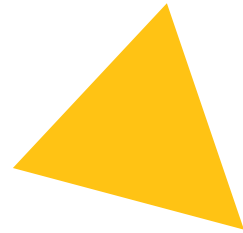


Libre choix à vos Activités physiques autonomes !



*Nous
sommes
nos choix.*

Jean-Paul Sartre



« Chaque moment est un commencement... » T.S ELIOT

**Nous
sommes
nos choix.**

Jean-Paul Sartre

Chaque petit pas
t'amène vers
ton objectif.
Garde confiance,
garde espoir,
protège tes rêves
et continue d'avancer

LesBeauxProverbes.com

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

Sabrina.