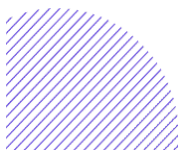


# 19ème séance !



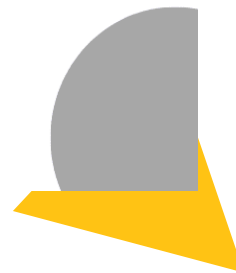
PROVERBE

**Il ne faut jamais remettre au  
lendemain ce que l'on peut faire  
le jour même**



---

LALANGUEFRANCAISE.COM



Marche Active - Semaine 14

# Matériels indispensables !



*Vous pouvez vous accompagner d'un fond musical. Attention tout de même à ne pas dépasser vos capacités en suivant le tempo imposé par la musique choisie!*

# Règles de sécurité!



**ATTENTION**

*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*

*Trouvez votre propre rythme*

*Chaussures non glissantes*

*Bouteille d'eau*

# 1er exercice : Marche sur place



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

Récupération = 30 secondes

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 réalisez cet exercice sur une chaise

Durée totale : 2 minutes

Récupération après exercice : 1 minute

# 2ème exercice : Pieds alternés



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

2- Récupération = 30 secondes

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

Pensez à respirer !

Durée totale : 2 minutes

Récupération après exercice : 1 minute

# 3ème exercice : Pas sur le côté



**1- Pieds joints**



**2- Pieds écartés**

Debout, mains sur les hanches, départ pieds joints :

1- Ecartez pied droit (pas sur le côté), ramenez pied gauche, écartez de nouveau pied droit, ramenez pied gauche puis inversement écartez pied gauche, ramenez pied droit, écartez pied gauche, ramenez pied droit = 2 pas simultanés sur le même côté

Durée : 1 minute

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

Durée : 1 minute

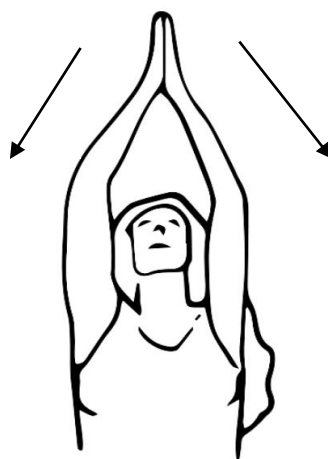
Durée totale : 2 minutes

Récupération : 1 minute

# 4ème exercice : Marche sur place



Inspiration

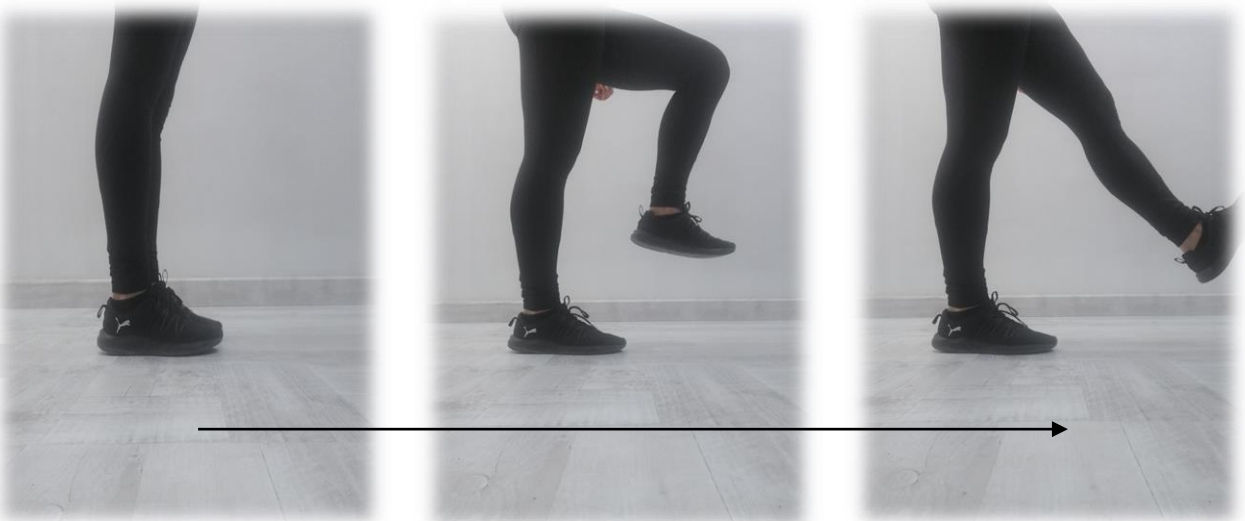


Expiration

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 : 2 minutes

# 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- Récupération = 30 secondes

3- 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 après exercice : 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- Récupération = 30 secondes

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

Durée : 1 minute

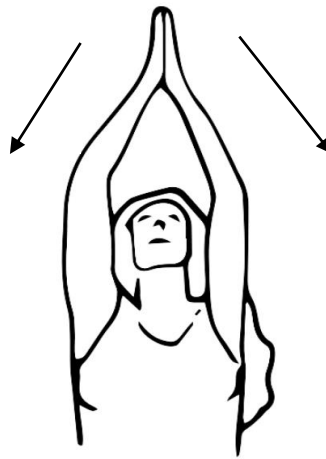
Durée totale : 2 minutes

Récupération après exercice : 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 : 2 minutes

# 7ème exercice : Montée de genoux



1- Bras écartés parallèles au sol, départ jambes écartées, montez genoux droit puis genoux gauche. La jambe d'appui change simultanément. Contractez abdos, fessiers

Durée : 1 minute

2- Récupération = 30 secondes

3- Même exercice en ramenant les mains vers le genoux en flexion. Respirez à la montée.

Durée : 1 minute

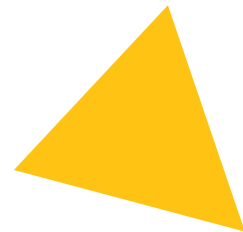
Durée totale : 2 minutes

Récupération après exercice: 1 minute

L'incontournable  
d'une bonne séance !



# N'oubliez pas vos activités physiques autonomes !



« En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais » *Sénèque*



L'ERREUR N'ANNULE PAS LA  
VALEUR DE L'EFFORT  
ACCOMPLI.  
PROVERBE AFRICAIN

Prenez soin  
de vous !

Rendez-vous la  
semaine prochaine !

Prenez soin de vous ! Sabrina.