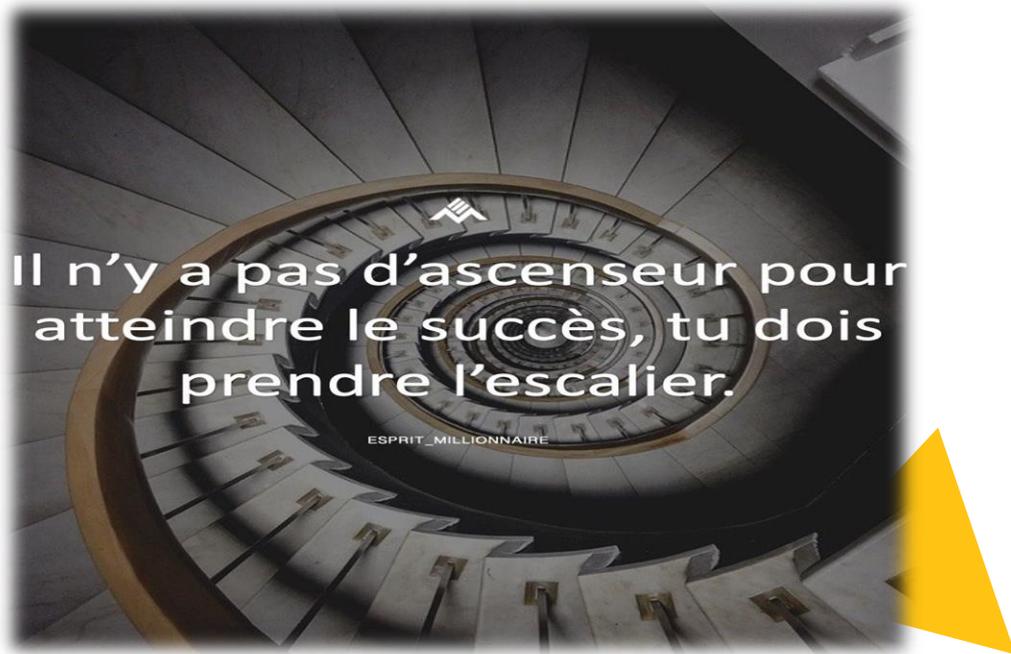


# 25ème séance !



Il n'y a pas d'ascenseur pour  
atteindre le succès, tu dois  
prendre l'escalier.

ESPRIT\_MILLIONNAIRE

Cardio - Semaine 24

# Matériel indispensable !



Mur



# Règles de sécurité!



**Prenez le temps de réaliser les exercices**

**Pensez à bien respirer durant toute la durée de la séance**

**Pensez à vous hydrater avant, pendant et après la séance**

**Chaussures non glissantes**

**Chaise à proximité**

1<sup>er</sup> exercice :  
1<sup>ère</sup> séance

2<sup>ème</sup> exercice :  
2<sup>ème</sup> séance

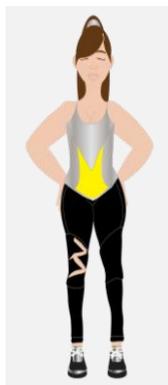
"Il n'y a  
qu'une façon  
d'échouer,  
c'est d'abandonner  
avant d'avoir  
réussi."

- Georges Clémenceau

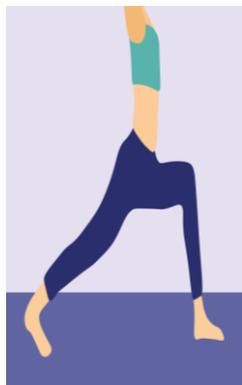
Membres supérieurs et inférieurs - Séance 1 et 2

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

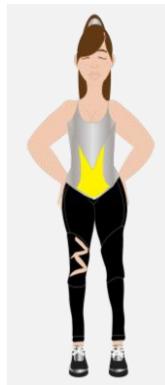
# 3ème exercice : Mobilité jambes



Départ pieds joints



Tape pointe de  
pied vers l'arrière



Revenir pieds joints



Tape pointe de  
pied sur le côté

Séquence 1

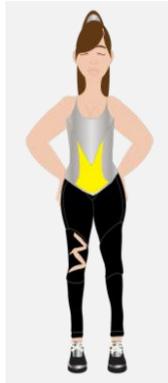
Séquence 2

Départ debout pieds largeur de bassin :

- 1- Fléchir légèrement les genoux, mains sur les hanches, regard loin devant
- 2- Tapez pointe de pied droit vers l'arrière puis ramenez pieds joints. Recommencez 10 fois simultanément
- 3- Reproduisez la même séquence avec le pied gauche 10 fois.
- 4- Tapez pointe de pied droit sur le côté puis ramenez pieds joints. Recommencez 10 fois. Attention à ne basculer le haut du corps, le dos doit rester bien droit.
- 5- Reproduisez la même séquence avec le pied gauche 10 fois.

Respectez un rythme confortable, pas d'essoufflement anormale ou trop intense ! Pour plus de difficultés, vous pouvez ajouter les mouvements de bras en opposition.

# 4ème exercice : Mobilité jambes



Départ pieds joints



Tape pointe de  
pied vers l'arrière



Revenir pieds joints



Tape pointe de  
pied sur le côté

## Séquence 1

### Départ debout pieds largeur de bassin :

Reproduire l'intégralité de la séquence 1 et 2 de l'exercice précédent à savoir :

- Pointe de pied vers l'arrière
  - Milieu (= pieds joints)
    - Côté
    - Milieu
- Pointe de pied vers l'arrière
  - Milieu
  - Etc...

Reproduire 10 fois la séquence pied droit puis 10 fois pied gauche

Difficulté supplémentaire : alterner à droite puis une séquence à gauche x 10

# 5ème exercice : Mobilité des jambes



Talon



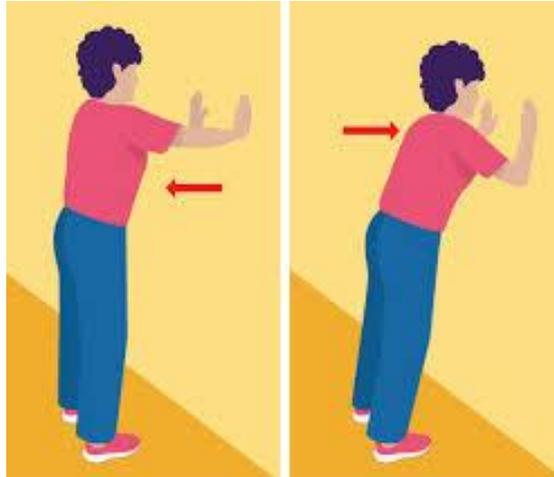
Pointe

Départ debout pieds largeur de bassin :  
Cet exercice peut-être réalisé sur chaise

- 1- Fléchir légèrement les genoux, mains sur les hanches, regard loin devant
- 2- Tapez pointe de pied droit vers l'arrière puis tapez talon droit devant. Recommencez 10 fois simultanément
- 3- Reproduisez la même séquence avec le pied gauche 10 fois.
- 4- Ajouter les bras en opposition

Respectez un rythme confortable, pas d'essoufflement anormale ou trop intense !

# 6ème exercice : Mobilité des bras



Départ debout pieds écartés largeur de bassin

Cet exercice peut-être réalisé sur chaise, vos genoux doivent alors être au contact du mur pour une bonne réalisation :

- 1- Placez vos mains bien à plat écartées, plus que la largeur des épaules, contre un mur, bras tendus devant soi
  - 2 - Veillez à conserver le dos droit aligné au reste du corps
  - 3 - Fléchissez les coudes vers l'arrière en inspirant puis repoussez le mur en expirant
- Recommencez 10 à 12 fois

Puis

- 4- Réalisez entre chaque pompe, c'est-à-dire après chaque poussée du mur, une montée de bras simultanée au dessus de la tête. Faites 10 séquences.

# 7ème exercice : Les cuisses



Placez vous derrière la chaise, pieds écartés plus large que la chaise



Position de squat = descendez les fesses en conservant le dos droit

## Départ debout pieds écartés plus large que la chaise :

1- Placez vos mains sur le dossier de la chaise, le dos bien droit et le regard fixe devant vous, pieds écartés bien à plat.

Veillez à conserver le dos droit aligné au reste du corps

2 - Fléchissez les genoux en inspirant pour faire descendre vos fesses en conservant l'alignement du corps. Attention à ne pas descendre trop bas

notamment en cas de douleur ou d'arthrose au genoux.

3- Redressez vous en expirant.

Recommencez 10 fois



DÉSHYDRATÉS  
AU QUOTIDIEN

NOTRE CORPS

70%

CONSUMMATION

2 À 4  
LITRES

62%  
des enfants

NE BOIVENT  
PAS ASSEZ

DÉSHYDRATATION

VS

PERFORMANCES

2%



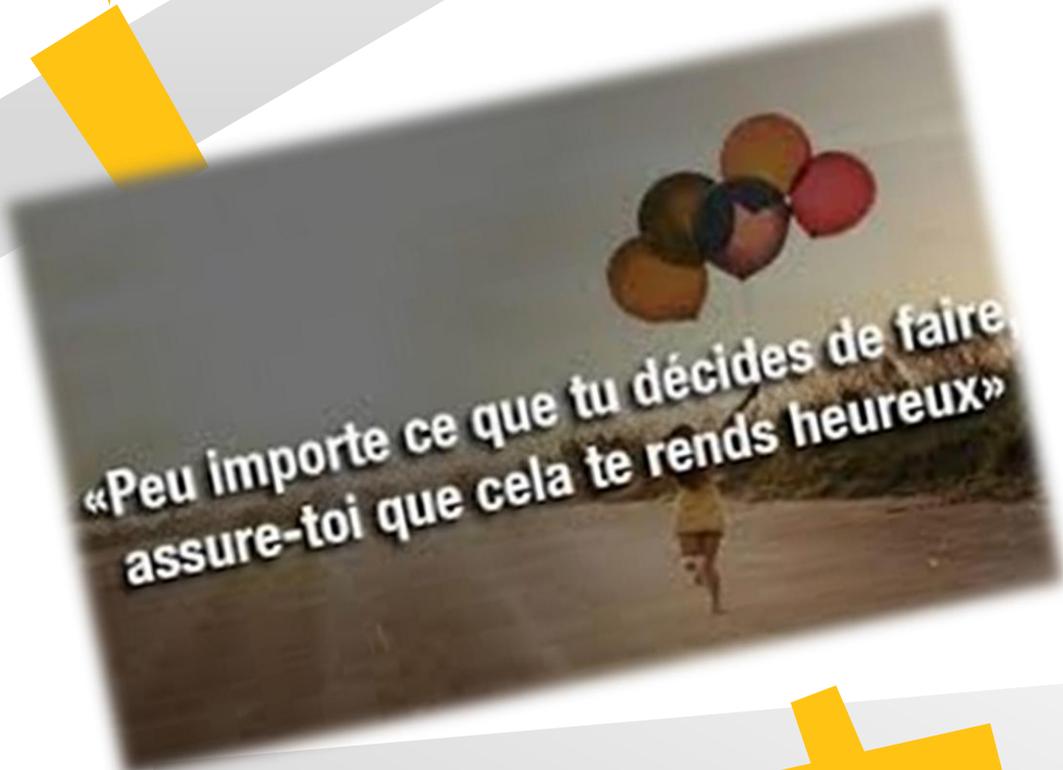
-20%

L'incontournable  
d'une bonne séance !

Et surtout pensez à vos  
activités physiques  
autonomes !



La nature n'est pas un luxe mais un besoin  
fondamental pour l'esprit humain



«Peu importe ce que tu décides de faire,  
assure-toi que cela te rends heureux»

**Rendez-vous la  
semaine prochaine !**

Prenez soin de vous ! Sabrina.