

C'est la rentrée



Matériels indispensables



Pres à commencer ?!

Les Règles de sécurité !!

Important

- ✎ Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice.
- ✎ Adoptez une position confortable de travail
- ✎ Pensez à respirer
- ✎ A réaliser sur une chaise ou debout selon vos capacités
- ✎ Chaussures non-glissantes
- ✎ N'oubliez pas de boire régulièrement

Partie 1

Echauffement :



Echauffement haut du corps : Se référer à l'échauffement de la séance n°1

Echauffement bas du corps :

Marche sur place :

Partir de la position debout, épaule et bassin aligner, regard vers l'avant. Commencé à marcher sur place en levant progressivement les genoux. Essayer de garder une vitesse constante au cours de l'exercice, sont allé trop vite.

Exercice à répéter 2 fois, 1 min de marche sur place, 1 min de récupération.

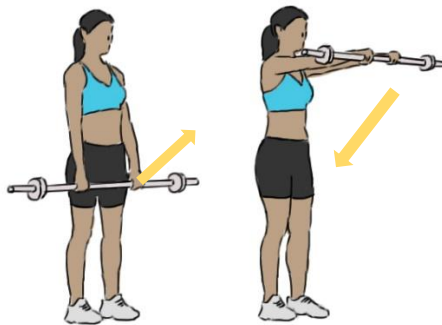
Important : Utiliser le mouvement de balancier des Bras d'avant en arrière afin de mobiliser le haut du corps, de d'éviter une bascule en avant du buste.



EXERCICE N°1



Le HAUT DU CORPE :

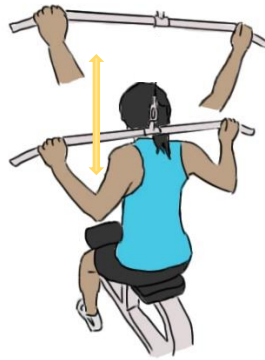
Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Elévation bras et Epaule	Un manche à balai	Bras tendu mains au niveau des cuisses, manche à balai dans les mains. Élever les à hauteur des épaules, puis ramener à nouveau les mains aux cuisses Attention, bien basculer le bassin vers l'avant, afin de ne pas creuser le dos. Bien inspirer au moment de l'élévation des bras puis expirer sur la descente.	4X5 mouvement Ou 4X10 mouvement Récupération : 30' entre chaque



Prenez le temps de boire après l'exercice ! 😊

EXERCICE N°2

Exercice	Matériels	Consignes	Temps de travail
Tirage nuque	 Une chaise  Un balai	Assis sur une chaise, le dos collé au dossier, placer le manche à balai sur les épaules, derrière la tête. En même temps que l'inspiration, montée les bras tendus vers le haut, au-dessus de la tête. Puis expirer en redescendant les bras pour revenir à la position initiale. <i>Attention : le dos doit rester à plat le long du dossier de la chaise. Les mains sont écartées à largeur des épaules.</i>	4X10 répétitions Récupération : 30' entre chaque série



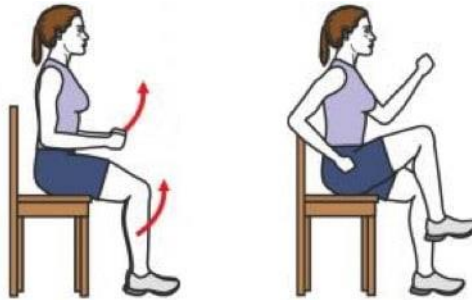
N'hésiter pas à marcher entre chaque répétition.

N'oublier pas de boire ! 😊

EXERCICE N°3

LE BAS DU CORPS :

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Elévation jambes	Une chaise	<p>Position assise sur une chaise, le dos droit. Élever une jambe (fléchie), accompagner du bras en opposition. Puis reposer la jambe au sol et faire la même chose avec l'autre jambe.</p> <p><i>Attention : élever bras droit et jambes gauches ensemble, et inversement. Garder le dos bien droit pendant l'exercice. Penser à bien respirer pendant toute la durée de l'exercice.</i></p>	<p>4X10 répétition sur chaque jambe.</p> <p>Récupération, 30' entre chaque série</p>



Lever vous entre chaque répétition afin de détendre les muscle de vos jambes ainsi que votre dos.

EXERCICE N°4

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Assis debout	Une chaise	Départ en position debout devant une chaise, pied écarté à la largeur des épaules, regard vers l'avant, mains croiser sur les épaules. Venir s'asseoir sur la chaise sans coller le dos au dossier de celle-ci, puis se relever immédiatement. <i>Attention : ne pas donner d'élan vers l'avant avec ses bras. Bien regarder vers l'avant pendant la réalisation de l'exercice.</i>	4X10 répétitions Récupération : 45' entre chaque série



Après l'exercice :

Marchez calmement sur les pentes 2 à 3 min et relâchant les épaules. N'oubliez pas de bien vous hydrater après la séance et tout au long de la journée.

*On se retrouve la
semaine prochaine,
mais d'ici là :*

- ☺ *Pensé à rester actif*
- ☺ *Hydrater vous bien*
- ☺ *Garder le sourire*