



Dernière séance de l'années !!

Matériels indispensables



Vous pouvez utiliser des bâtons de marche si vous en disposez.

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

Pour cette dernière séance de l'année, je vous propose une petite séance de marche.

C'est l'idéal pour bien digérer le repas des fêtes de fin d'années. 😊

Echauffement :

Pour bien démarrer cette séance, et suite à une petite mobilisation articulaire (cf les séances précédentes), commencer par une marche à faible allure, de 10 min.

Pendant cette marche d'échauffement, vous allez vous concentrer sur :

- Votre respiration. Veillez à respirer profondément, sans blocage. Pour cela, vous pouvez vous coordonner sur votre rythme de marche.
- Le balancier de vos bras. Lors de la marche, les bras effectuent un mouvement de balancier (d'avant en arrière), de manière alterné (droite et gauche), et en opposition avec le mouvement des jambes (le bras droit avance lorsque la jambe gauche avance, et inversement.).

Corps de la séance :

Exercice	Matériels	Consigne	Temps de travail
Travail de changement de rythmes en marche de durée.	Bâtons de marche (si vous en avez)	Lors de cet exercice, nous allons travailler les variations de rythme sous forme de pyramide, avec une augmentation du temps d'effort progressive, puis une diminution de celui-ci. Chaque période d'effort sera suivie d'un temps de récupération. MR = Marche rapide (effort) ML = Marche lente (récupération)	Durée Total : 35min 2 min de MR + 1 min de ML 5 min de MR + 2 min de ML 10 min de MR + 5 min de ML 5 min de MR + 2 min de ML 2 min de MR + 1 min de ML

Si l'exercice est trop simple pour vous, vous pouvez recommencer la pyramide une seconde fois, ou augmenter les temps de travail. Si au contraire, il est trop difficile, n'hésitez pas à faire des pauses plus longues afin de bien récupérer. N'oubliez pas également de boire au cours de la séance et après celle-ci.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes fêtes de fin d'année. Profiter bien de cette belle période, reposez-vous et je vous donne rendez-vous en 2022.

D'ici-là restez actif, et prenez soin de vous. 😊

