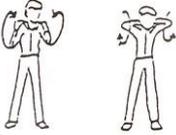




ECHAUFFEMENT

	A/ Debout ou assis, les mains posées sur les épaules. Faire 1 petites rotations en avant, 1 petites rotations en arrière et 1 en avant.
	B/ Debout derrière la chaise, se tenir au dossier. Ramenez la jambe vers l'arrière en posant la pointe de pied. Répétez 5 fois de chaque côté.
	C/ Ensuite, ramenez la jambe vers l'avant en posant le talon. Répétez 5 fois de chaque côté.
	D/ Debout derrière la chaise, se tenir avec les 2 mains au dossier. Sans forcer sur les genoux, pliez la jambe vers l'arrière comme pour ramener le talon vers la cuisse. Répétez 5 fois de chaque côté.
	Assis dans le fond de la chaise, les mains posées sur les cuisses, dos droit, les épaules basses. Prendre une légère inspiration et expirer tranquillement. Répétez l'exercice 3 fois en prenant votre temps.

RESISTANCE MUSCULAIRE :

Exercice 1: Flexion des bras.

	Assis sur une chaise, le dos collé contre le dossier. Les jambes fléchis, pieds à plat sur le sol, les genoux dans l'axe des chevilles. Le coude contre le corps, tenir l'haltère dans la main, tendre le bras vers la cuisse (ne pas bloquer l'articulation au maximum) et fléchir le coude, ramener la main vers l'épaule. Répétez l'exercice le plus de fois possible pendant 30 secondes.
--	--

Exercice 2 : Assis/Debout

	Debout devant la chaise (pas trop éloigner, vérifier la distance avant de s'asseoir), les bras croisés sur le buste si possible sinon s'aider des mains sur les cuisses. Contracter ses abdominaux, reculer les fesses vers l'arrière, s'asseoir et se relever debout. Répétez l'exercice le nombre de fois possible pendant 30 secondes.
--	--

SOUPLESSE

Exercice 3



Assis au bord de la chaise, penchez le dos en avant en basculant à partir des hanches, une jambe pliée et l'autre tendue, talon dans le sol, orteils vers le plafond. Avec la main (du même côté que la jambe tendue), **allez chercher le plus loin que vous pouvez (le genou, le tibia ou le pied).**

EQUILIBRE

Exercice 4



Debout derrière la chaise, se tenir avec 1 ou 2 mains au dossier, contracter les abdominaux. Tenir en équilibre sur une jambe (comme un flamand rose). Ne montez pas trop haut la jambe entre 15 à 20 cm du sol. **Tenir au maximum 60 secondes.**

ENDURANCE

Exercice 5



Derrière ou sur le côté de la chaise, se tenir. Les jambes écartées dans l'axe de vos hanches, contracter les abdominaux. Montez un genou (ne dépassez pas la hanche) et redescendre. **Faites le plus de montées de genoux possibles (1 jambe pendant 1 minute maximum).**

Exercice 6



A côté de la chaise, marchez sur place à **votre rythme pendant 2 min.**

DETENTE



Debout derrière la chaise, tenir le dossier. Pliez une jambe et tendre l'autre vers l'arrière. Poussez le talon dans le sol.

Debout ou assis comme lors de l'échauffement **pause respiration.**

Bonne séance!!! en douceur