

Consignes de sécurité

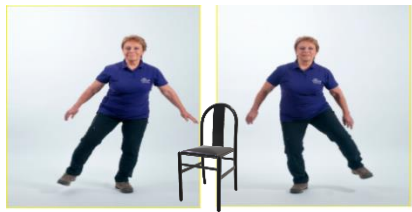
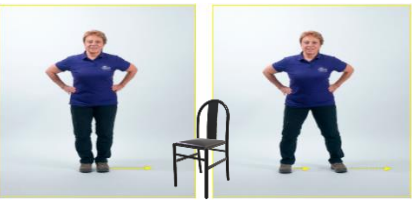

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- En cas de malaise ou de douleur, ARRÊTER immédiatement l'exercice et en informer votre médecin.
- Si l'exercice est trop exigeant, le faire en position ASSISE et à votre RYTHME.






Suggestion :

- Vous pouvez augmenter le nombre de séries jusqu'à 3 au fils des semaines.


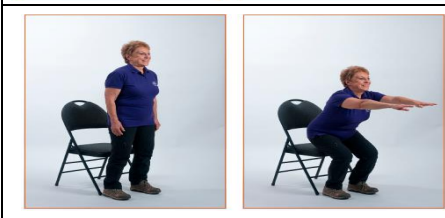
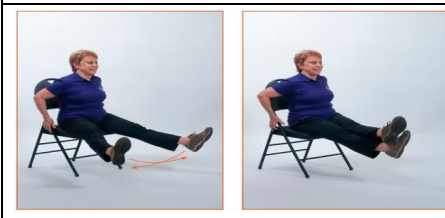
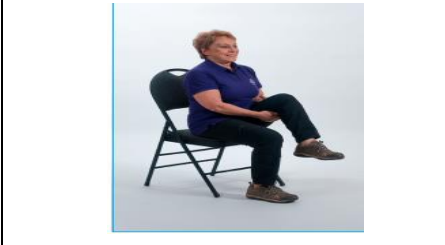
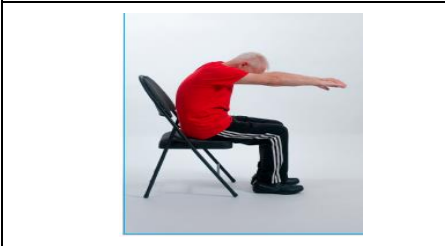
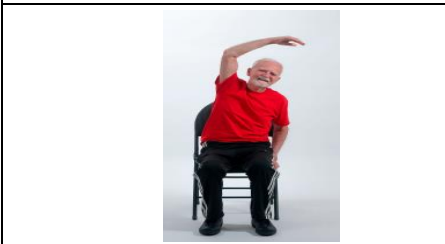
Échauffement

Description de l'exercice	
	<p>LA RAQUETTE Se placer les pieds pour qu'ils soient plus écartés que la largeur des épaules et marcher lentement sur place.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 44 sec</i></p>
	<p>LES PAS CHASSÉS Les mains sur les hanches et les genoux légèrement fléchis, faire trois pas de côté vers la droite, puis trois pas vers la gauche. Répéter</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 46 sec</i></p>
	<p>LE SALUT Allonger les bras devant soi, à la hauteur des épaules, puis les monter au-dessus de la tête et les abaisser devant soi. Répéter.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 43 sec</i></p>

Aérobic

Description de l'exercice	
	<p>LA COURSE FOLLE Sur place, faire de petits pas rapides pendant cinq secondes, suivis de petits pas sur la pointe des pieds pendant cinq secondes. Répéter. Les bras suivent la cadence, comme dans la course à pied.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :22</i></p>
	<p>LA TOUR EIFFEL Ouvrir la jambe droite vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe droite. Ouvrir la jambe gauche vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe gauche. Répéter.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :32</i></p>
	<p>L'ÉCHELLE Monter dans une grande échelle imaginaire en levant le bras et le genou droits en même temps, puis revenir à la position de base, alterner avec le côté gauche et répéter.</p> <p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 2 :00</i></p>

Renforcement musculaire

Renforcement musculaire		
	<p>Description de l'exercice</p> <p>LE RENFORCEMENT DES ÉPAULES Fléchir les coudes à 90°, les paumes orientées l'une vers l'autre, lever les coudes à la hauteur des épaules en gardant la flexion des bras et en tournant les paumes vers le sol, puis revenir à la position initiale. Répéter.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :58</i></p>
	<p>LA CHAISE Devant la chaise, fléchir les genoux à environ 45° en sortant les fesses, mais sans que les genoux ne dépassent les orteils, et garder la position pendant deux secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :26</i></p>
	<p>LES CISEAUX Les mains agrippées à la chaise, allonger les jambes vers l'avant, parallèlement au sol, puis les ouvrir et les croiser. Répéter.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :03</i></p>
Flexibilité		
	<p>Description de l'exercice</p> <p>LA BOMBE Le pied droit appuyé au sol et les mains sous la cuisse gauche, tirer la jambe gauche vers la poitrine et garder la position.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 40 sec/jambe</i></p>
	<p>LE PLONGEON Les bras allongés devant soi, à la hauteur des épaules, et les mains jointes, arrondir le haut du dos en poussant les mains vers l'avant et garder la position.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 43 sec</i></p>
	<p>LA BALLERINE Le bras droit allongé au-dessus de la tête et la main gauche agrippée au siège, fléchir le tronc vers la gauche et garder la position.</p>	<p><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 1 :08/bras</i></p>

Annexe 1 : Images des exercices des sections : échauffement et aérobie

La raquette



Les pas chassés



Le salut



La course folle



La tour eiffel



L'échelle



Annexe 2 : Images des exercices des sections : renforcement musculaire et flexibilité

Le renforcement des épaules



La chaise

Les ciseaux

La bombe

Le plongeon

La ballerine

