



SPORT SANTE

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
VENDEE

**A Mon
Rythme**
je cultive mon bien-être

SITUATION n° 1

Objectif : Rester en forme

Matériel : bouteille d'eau, manche à balai

Mise en place :

ECHAUFFEMENT



Le cou

Détendez vos épaules et amenez votre menton vers votre poitrine en expirant et penchez doucement la tête en arrière, en inspirant, 20 fois. Faites la même chose en regardant de côté, à gauche puis à droite, 10 fois par côté.

Attention ne pas pencher la tête trop en arrière. Faites des mouvements lents

Les épaules

Faites 10 cercles avec l'épaule gauche, dans un sens puis dans l'autre. Faites la même chose avec l'autre épaule. Inspirez profondément et expirer à fond.

Le dos

Levez doucement vos bras tendus au-dessus de votre tête. Inclinez-vous à gauche en expirant, inspirez en revenant droit.

Faites le 10 fois puis changez de côté.



Les hanches

Placez vos mains sur vos hanches ou vous pouvez vous tenir à une chaise. Levez un pied et balancez-le d'avant en arrière 10 fois. Changez de jambe

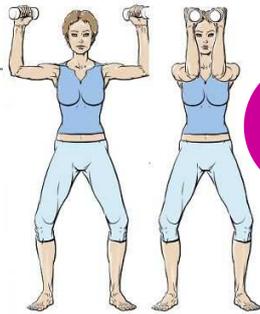
Les genoux

Debout, tenez-vous à une chaise levez la cuisse gauche jusqu'à obtenir un angle droit, puis reposez là, répétez 10 fois. Changez ensuite de jambe.

Les chevilles

Debout, gardez la même position que pour l'échauffement des genoux. Effectuez 10 cercles avec votre cheville dans un sens puis dans l'autre. Changez ensuite de pied.

CORPS DE SEANCE



1

Position de départ : debout, jambes écartées semi-fléchies (ou une jambe en avant), haltères bouteille d'eau dans chaque main, bras fléchis à angle droit, coudes à hauteur d'épaule.

Mouvement : resserrez les bras parallèlement face à vous en expirant.



5

Position de départ : le regard droit devant soi, tête contre le mur, le dos et les épaules bien plaquées au mur, **les jambes** fléchies à un angle de 90 degrés (angle à ajuster selon vos possibilités), **les chevilles** placées juste sous les genoux, **les pieds** de la largeur de hanches, pointes de pieds légèrement vers l'extérieur.

CIRCUIT A MON RYTHME

Faire 2 à 4 tours du circuit

Jour 1 et 2 : 30s d'exercice, 20s de repos

Jour 3 et 4 : 45s d'exercice, 25s de repos

Jour 5 : 1'min d'exercice, 30s de repos

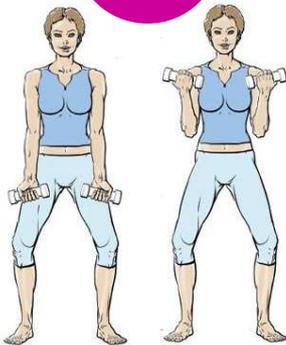


2

Position de départ : debout, jambes écartées largeur des épaules pointes de pieds vers l'extérieur

Mouvement : fléchir les jambes en poussant les fesses vers l'arrière (descendez selon vos possibilités). Pousser ensuite sur vos jambes afin de revenir à la position initiale. Répéter le mouvement

Lors de ce mouvement, gardez le dos bien droit, poitrine vers le haut, et regardez en face de vous.



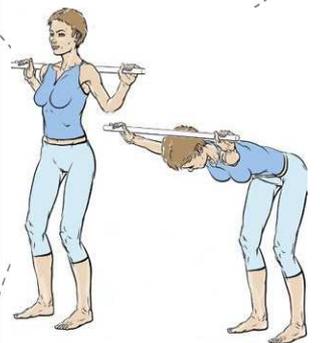
4

Position de départ : debout, jambes écartées semi-fléchies (ou une jambe en avant), haltères bouteille d'eau dans chaque main, coudes collés au corps, bras tombant le long du corps.

Mouvement : en gardant les bras collés près du corps, pliez les coudes jusqu'à ce que les mains touchent les épaules. Expirez dans l'effort.

Position de départ : debout, jambes semi-fléchies, écartées largeur des hanches, dos droit, bâton (manche à balai ou canne) en mains. Placez le bâton dans le dos, à hauteur des omoplates, coudes fléchis.

Mouvement : levez lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus dans le prolongement du corps (ou moins selon vos possibilités), puis penchez-vous en avant, dos droit afin qu'il soit parallèle au sol. Revenez à la position initiale.



3

ETIREMENTS



Epaules

Je prends mon coude droit avec ma main gauche. Je tire mon coude du côté gauche.
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.



Hanche et Dos

Levez doucement, bras tendus au-dessus de votre tête. Inclinez-vous à gauche en expirant, inspirez
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.



Dos et Jambes

Levez doucement, bras tendus au-dessus de votre tête. Inclinez-vous vers l'avant en expirant, inspirez
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.



Cuisses

Je prends ma cheville droite avec ma main droite. Je rapproche le talon le plus près de la fesse.
Sans forcer et sans douleur.
Je tiens la position 10s
Changer de côté.