



VILLE DE NICE

SEANCE N°2



ECHAUFFEMENT

C'est parti !

Pour débiter votre échauffement, vous devez être en tenue de sport et en baskets ou chaussures confortables.

Munissez-vous d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater régulièrement.

Pour chaque exercice, vous devez veiller à adopter une bonne posture : dos droit et pieds écartés à la largeur du bassin.

Pour bien réveiller votre corps, il est important de prendre le temps de faire chaque exercice lentement pour ne pas se blesser.

ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT COU



Tournez la tête lentement, en expirant vers la droite puis tournez la tête en expirant vers la gauche. Gardez le menton à l'horizontale, les épaules fixes et basses. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois de chaque côté.

ECHAUFFEMENT EPAULES N°1



Effectuez des rotations des épaules. Gardez le menton à l'horizontale. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois de l'arrière vers l'avant et 10 fois de l'avant vers l'arrière.

ECHAUFFEMENT EPAULES N°2



Effectuez des mouvements des bras de haut en bas. Gardez le menton à l'horizontale. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois de chaque côté.

ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT COUDES



Placez la main droite sous le coude gauche, bras tendu, ramenez le bras gauche vers vous puis passez-le dans l'espace entre votre bras et votre corps. Effectuez le mouvement à l'envers pour revenir à la position initiale. Répétez le mouvement 10 fois de chaque côté.

ECHAUFFEMENT POIGNETS



Joignez vos mains et effectuez des rotations de vos poignets tout doucement. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre.

ECHAUFFEMENT MAINS-DOIGTS



Position de départ poings fermés, ouvrez les mains en grand. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois pour chaque main simultanément.

ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT BASSIN N°1



Position de départ debout mains sur la chaise, les genoux fléchis, le dos droit, effectuez des mouvement du bassin vers l'avant et vers l'arrière. Répétez le mouvement 10 fois vers l'avant et 10 fois vers l'arrière.

ECHAUFFEMENT BASSIN N°2



Position de départ debout mains sur les hanches, inclinez le bassin de gauche à droite en gardant le buste le plus droit possible. Répétez le mouvement 10 fois vers la gauche et 10 fois vers la droite.

ECHAUFFEMENT GENOUX



Position de départ debout, le dos bien droit, effectuez des montées de genoux en alternant le pied gauche et le pied droit. Vous pouvez vous tenir à une chaise ou non. Répétez le mouvement 15 fois pour chaque genou.

Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT CHEVILLES N°1



Position de départ debout, le dos bien droit, effectuez une montée sur la pointe de pied et reposez le pied à plat.
Vous pouvez vous tenir à une chaise ou effectuer l'exercice en position assise.
Répétez le mouvement 10 fois pour chaque cheville.

ECHAUFFEMENT CHEVILLES N°2



Position de départ debout, le dos bien droit, effectuez un mouvement de droite à gauche avec votre cheville.
Vous pouvez vous tenir à une chaise ou effectuer l'exercice en position assise.
Répétez le mouvement 10 fois pour chaque cheville.



CORPS DE SEANCE

Votre corps est à présent réveillé, c'est parti pour le corps de la séance !

Pour chaque exercice veillez à adopter une bonne posture :
dos droit et pieds écartés à la largeur du bassin.

Pour chaque exercice, pensez à bien respirer malgré la contraction musculaire car vos muscles ont besoin d'oxygène pour réaliser le mouvement. Adaptez également le nombre de répétitions en fonction de votre ressenti. Vous êtes maître de votre corps alors écoutez-le !



Si vous ressentez la moindre douleur anormale,
stoppez l'exercice et contactez-nous.



Entre chaque exercice, buvez quelques gorgées et prenez environ 30 secondes de récupération pour que votre respiration revienne à la normale.

SEANCE N°2

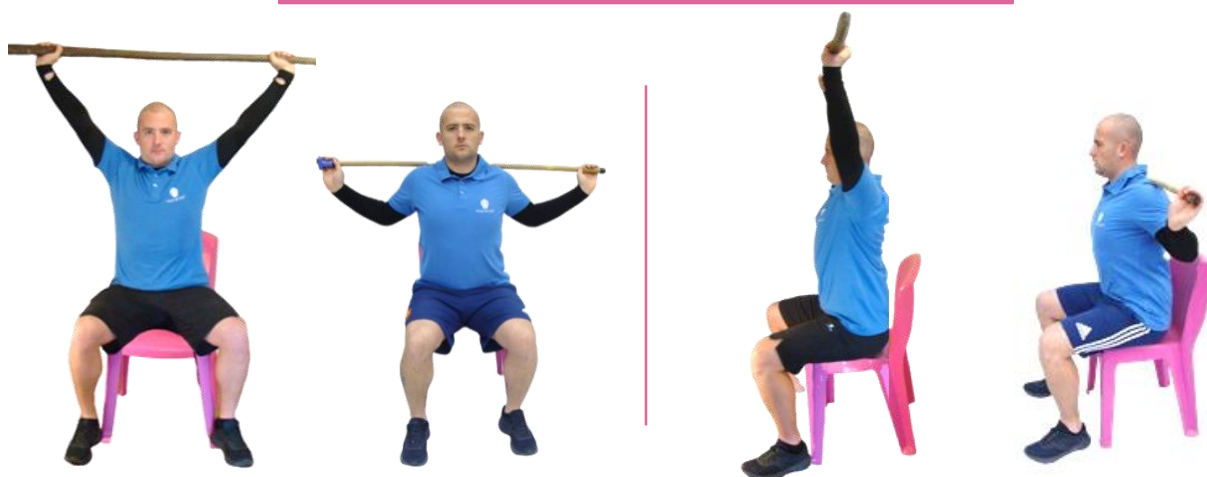
Votre seule limite c'est vous-même !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : DORSAUX N°1



Tenez le bâton avec les deux mains écartées à la largeur du bassin. Départ bras fléchis à hauteur des épaules, omoplates serrées, tendez vos bras vers l'avant puis revenez à la position de départ. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Répétez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : DORSAUX N°2



Tenez le bâton avec les deux mains écartées. Tendez les bras au dessus de la tête, fléchissez-les pour amener le bâton derrière la nuque puis revenez à la position de départ bras tendus. Gardez le regard vers l'avant, le dos droit et les pieds ancrés au sol et écartés à la largeur du bassin. Répétez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1



Placez le bâton derrière la tête en le tenant avec les deux mains. Faites une rotation du buste vers la droite en expirant, maintenez la position 3 secondes, revenez à la position de départ et faites de même vers la gauche. Vous pouvez aussi tenir le bâton bras tendus devant vous. Répétez 10 rotations de chaque côté et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°2

Votre seule limite c'est vous-même !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2



Tenez le bâton avec les deux mains écartées à la largeur du bassin. Départ bras tendus à hauteur des épaules, faites une inclinaison du buste vers la droite en expirant, maintenez la position 3 secondes, revenez à la position de départ et faites de même vers la gauche. Répétez 10 inclinaisons de chaque côté et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : CUISSES



Tenez le bâton avec les deux mains écartées à largeur du bassin. Départ bras tendus à hauteur des épaules, asseyez-vous et relevez-vous en gardant les bras tendus. Gardez le regard vers l'avant, le dos droit et les pieds ancrés au sol et écartés à la largeur du bassin. Répétez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS



Debout, en appui sur le bâton, dos droit, abdominaux serrés et fesses contractées, tendez la jambe vers l'arrière en expirant sans basculer le bassin puis revenez jambe tendue à la position de départ. Pour plus de stabilité, vous pouvez vous tenir à une chaise. Répétez 10 fois le mouvement pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°2

Votre seule limite c'est vous-même !

EQUILIBRE DYNAMIQUE



Posez le bâton au sol. Sans appui mais avec une chaise à proximité par sécurité, faites rouler le bâton le plus loin possible vers l'avant avec votre pied puis ramenez-le à la position de départ. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Répétez 10 fois le mouvement pour chaque jambe.

EQUILIBRE STATIQUE



Debout, dos droit, abdominaux serrés et fesses contractées, avec une chaise à proximité par sécurité, tenez le bâton avec une ou deux mains, levez la jambe et maintenez l'équilibre pendant 10 secondes. Répétez l'exercice 2 fois pour chaque jambe.



VILLE DE NICE

ÉTIREMENTS

Ouf, la séance est terminée !

Vous allez à présent réaliser des étirements afin de limiter les courbatures.

**Maintenez la position afin de ressentir une légère tension
lors de chaque mouvement.**

Vous ne devez pas aller jusqu'à la douleur.

Les mouvements se font en douceur sans gestes brusques.

Pensez à bien expirer lors de chaque mouvement.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT COU



Inclinez la tête lentement vers la droite en expirant, puis vers la gauche. Les épaules sont fixes et basses. Le mouvement est effectué en position assise. Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 8 secondes.

ETIREMENT EPAULES



Passez votre bras droit dans le dos au niveau des lombaires, puis avec la main gauche attrapez votre main droite et tirez doucement pour étirer votre épaule droite. Les épaules sont fixes et basses. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 8 secondes.

ETIREMENT DOS



Joignez vos mains et tendez les bras en arrondissant la partie moyenne du dos. Expirez lorsque vous arrondissez votre dos. Rentrez le menton vers la poitrine. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois pendant 8 à 10 secondes.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT BRAS N°1



Effectuez une flexion du poignet comme si vous faisiez le signe STOP, étirez l'extrémité des doigts avec l'aide de l'autre main. La flexion doit être lente et douce, les épaules sont basses et décontractées. Le mouvement peut-être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois par coté pendant 8 à 10 secondes.

ETIREMENT BRAS N°2



Effectuez une flexion du poignet à l'inverse de l'exercice précédent, doigts vers le bas. La flexion doit être lente et douce, les épaules sont basses et décontractées. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois par coté pendant 8 à 10 secondes.

ETIREMENT ABDOMINAUX



Debout un bras tendu vers le haut et l'autre bras tendu vers le bas, inclinez votre buste à l'opposé du bras tendu. Le dos est droit et pensez à vous grandir au maximum. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 8 à 10 secondes.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT CUISSES



En appui sur une chaise, passez un élastique ou une ceinture autour de la cheville, et amenez le talon vers le fessier. Le dos est droit et les genoux sont collés entre eux. Le mouvement peut être effectué sans élastique en attrapant sa chaussure ou son pied. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 8 à 10 secondes.

ETIREMENT FESSIERS



Sur une chaise, attrapez un genou dans vos mains et ramenez-le le plus près possible de votre corps. L'autre jambe reste en appui au sol. Le dos est droit et pensez à vous grandir au maximum. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 8 à 10 secondes.

ETIREMENT MOLLETS



Debout en appui sur une chaise, positionnez la pointe du pied sur le pied de la chaise tout en gardant le talon bien au sol. La jambe d'appui est légèrement fléchie. Le bassin est avancé. Le dos est droit et pensez à vous grandir un maximum. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 8 à 10 secondes.



VILLE DE NICE

**Vous avez réussi !
FELICITATIONS !**

Des questions ? Besoin de conseils pour réaliser votre séance ?

**Vous pouvez nous contacter du lundi au vendredi de 9H à 17H
par téléphone au **06.13.35.35.73** ou par mail à **sportsante@ville-nice.fr****