



VILLE DE NICE

SEANCE N°5



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 bien 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

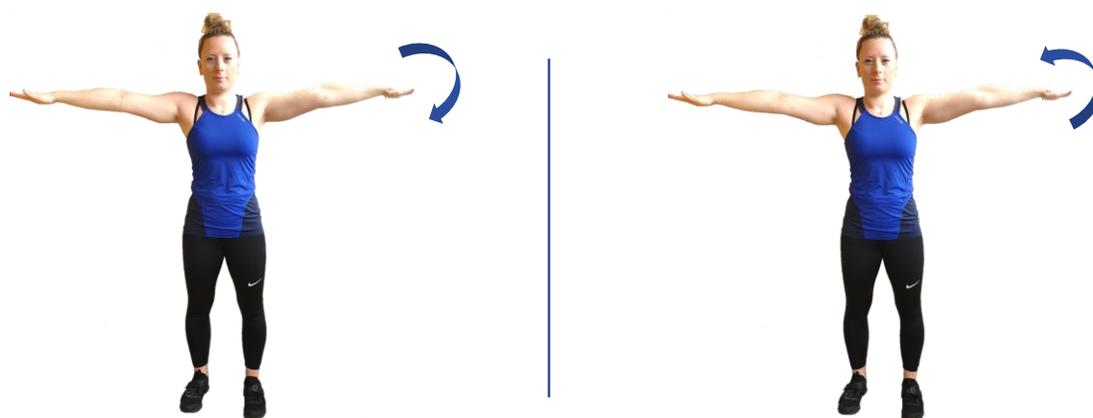
Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT COU



Tournez lentement la tête vers la droite puis vers la gauche en expirant. 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 de petites rotations des épaules avec les bras tendus et agrandissez les cercles petit à petit. Gardez le menton à l'horizontale et le dos bien droit. 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 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

Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT COUDES



Départ bras tendus devant vous paumes vers le ciel, fléchissez les coudes pour former un angle à 90°, touchez ensuite les épaules avec les mains, puis revenez à la position de départ. Expirez lorsque vous pliez les coudes et inspirez lors de l'extension. Gardez le regard vers l'avant et le dos bien droit. Répétez le mouvement 10 fois.

ECHAUFFEMENT POIGNETS



Joignez vos mains et effectuez des rotations des 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 BASSIN N°1



Départ debout mains sur les hanches, inclinez le bassin de gauche à droite en gardant le buste le plus droit possible.
Expirez à chaque inclinaison et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ.
Répétez le mouvement 10 fois vers la gauche et 10 fois vers la droite.

ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT GENOUX



Départ debout avec le dos bien droit, montez le genou en inspirant pour former un angle de 90° puis tendez la jambe vers l'avant en expirant. Gardez le dos bien droit et le regard vers l'avant. Vous pouvez vous tenir à un mur ou non. Répétez le mouvement 10 fois pour chaque jambe.

ECHAUFFEMENT CHEVILLES N°1



Position de départ debout, dos bien droit, effectuez une montée sur la pointe du pied puis reposez le pied à plat. Par sécurité, 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



Départ debout, dos bien droit et regard vers l'avant, effectuez des rotations de cheville dans un sens puis dans l'autre. Vous pouvez vous tenir à un mur ou effectuer l'exercice en position assise. Répétez le mouvement 10 fois dans chaque sens et pour chaque cheville.



CORPS DE SEANCE

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

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

Pensez à bien respirer malgré la contraction musculaire car
les 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 d'eau et prenez environ
30 secs de récupération pour que votre respiration revienne à la normale.

SEANCE N°5

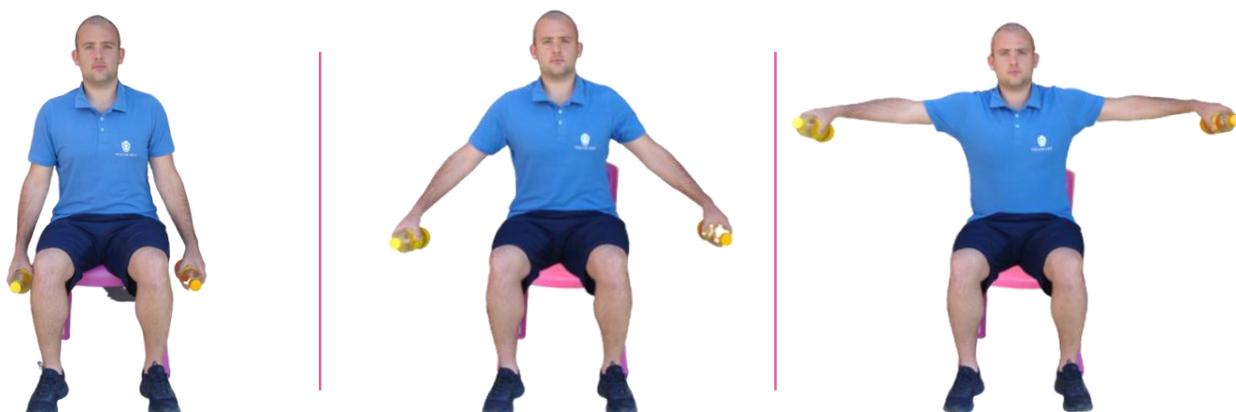
L'obstination est le chemin de la réussite (Charlie Chaplin)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : AVANT-BRAS



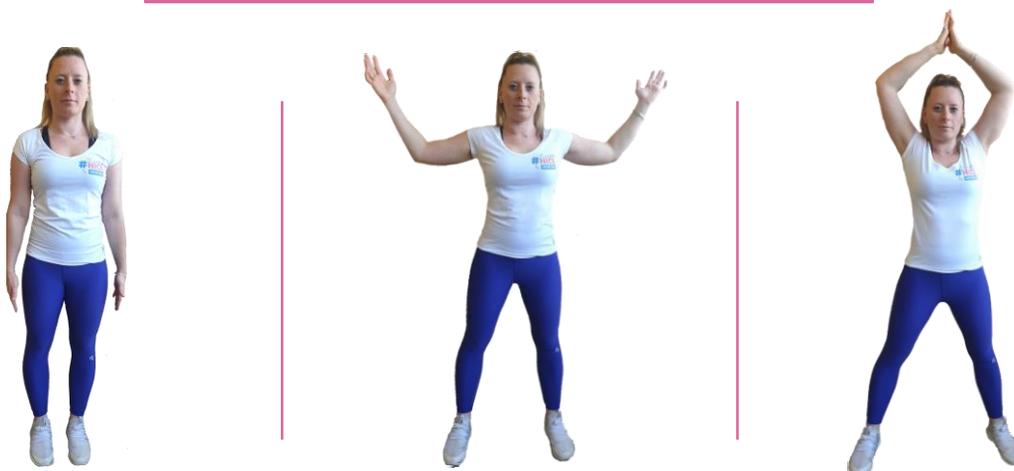
Départ assis, les coudes en appui sur les genoux, une bouteille ou une haltère dans chaque main, soulevez les haltères ou les bouteilles avec les avant-bras sans bouger les coudes en inspirant, puis revenez à la position de départ en expirant. Gardez le dos bien droit et le regard vers l'avant. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : DELTOÏDES



Départ assis, les bras le long du corps avec une bouteille ou une haltère dans chaque main, levez les bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules en inspirant, puis revenez doucement à la position de départ en expirant. Gardez le dos bien droit, les abdominaux serrés et le regard vers l'avant. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : JUMPING JACK



Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre du rythme dans la réalisation de cet exercice. Départ debout, dos bien droit, écartez simultanément les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au dessus de votre tête, puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement pendant 20 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°5

L'obstination est le chemin de la réussite (Charlie Chaplin)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1



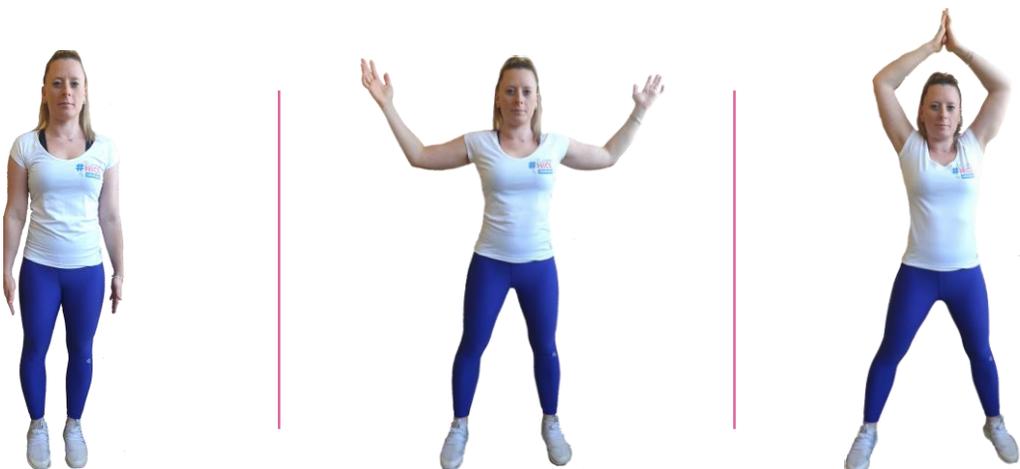
Assis au bord d'une chaise et en vous tenant de chaque côté de l'assise, tendez les jambes et posez le pied droit au dessus du pied gauche puis alternez sans reposer les jambes au sol. Gardez le dos bien droit, les abdominaux serrés et le regard vers l'avant. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2



Départ debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, les coudes levés à hauteur des épaules et les abdominaux serrés, faites une rotation du buste vers la droite en expirant, revenez ensuite à la position de départ en inspirant puis répétez le mouvement vers la gauche en expirant. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : JUMPING JACK



Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre du rythme dans la réalisation de cet exercice. Départ debout, dos bien droit, écartez simultanément les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au dessus de votre tête, puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement pendant 20 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°5

L'obstination est le chemin de la réussite (Charlie Chaplin)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS N°1



Départ debout, en appui contre un mur, croisez la jambe droite à l'arrière de la jambe gauche et fléchissez les genoux en expirant pour former un angle de 90°, puis poussez sur les talons en inspirant pour revenir à la position de départ. Le buste reste droit bien face au mur. Répétez le mouvement 10 fois de chaque côté et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS N°2



Départ assis, jambes écartées et pieds ouverts, bras croisés sur la poitrine, levez-vous en poussant sur les talons et en gardant les fesses vers l'arrière, puis revenez doucement à la position de départ. Inspirez en montée et expirez en descente. Gardez le buste bien droit et le regard vers l'avant. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : JUMPING JACK



Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre du rythme dans la réalisation de cet exercice. Départ debout, dos bien droit, écartez simultanément les jambes et les bras jusqu'à toucher vos mains au dessus de votre tête, puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement pendant 20 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°5

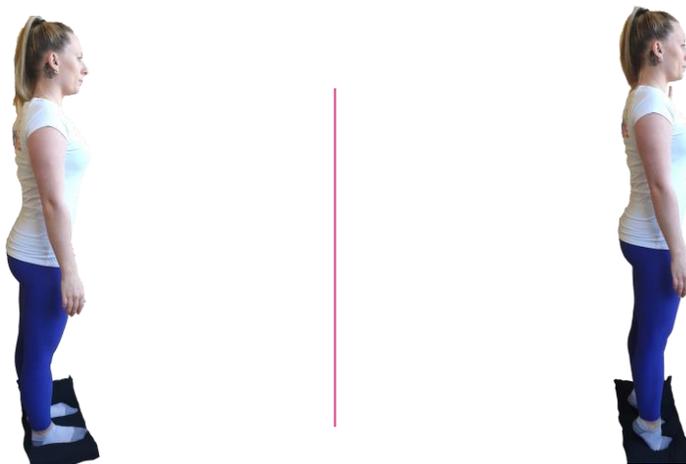
L'obstination est le chemin de la réussite (Charlie Chaplin)

EQUILIBRE STATIQUE



Départ debout, près d'un mur ou d'une chaise par sécurité, le pied gauche sur un coussin, levez le genou droit et maintenez la position pendant 15 secondes. Gardez le dos bien droit, les abdominaux serrés et le regard vers l'avant. Faites l'exercice 2 fois sur chaque pied.

EQUILIBRE DYNAMIQUE



Départ debout, près d'un mur ou d'une chaise par sécurité, les pieds sur un coussin (ou un coussin par pied), montez sur la pointe des pieds puis redescendez pieds à plat. Gardez le dos bien droit, les abdominaux serrés et le regard vers l'avant. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois.



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 lentement la tête vers la droite en expirant et posez la main droite sur la tempe en exerçant une légère pression, puis faites de même vers la gauche. Les épaules sont fixes et basses. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENT EPAULES



Placez le 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 10 secondes.

ETIREMENT TRICEPS



Passez la main droite au dessus de la tête pour la poser sur votre nuque. Tirez légèrement sur le coude droit avec la main gauche afin de ressentir un légère tension. Pensez à expirer durant l'étirement. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT DOS



Joignez vos mains et tendez les bras vers l'avant 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 10 secondes.

ETIREMENT ABDOMINAUX



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

ETIREMENT ISCHIOS



En appui sur une chaise, fléchissez le genou droit à pour former un angle de 90° puis tendez la jambe gauche sur le côté. Le dos est droit. Pensez à expirer lorsque vous réalisez le mouvement. Vous sentirez une légère tension à l'intérieur de la jambe tendue. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT QUADRICEPS



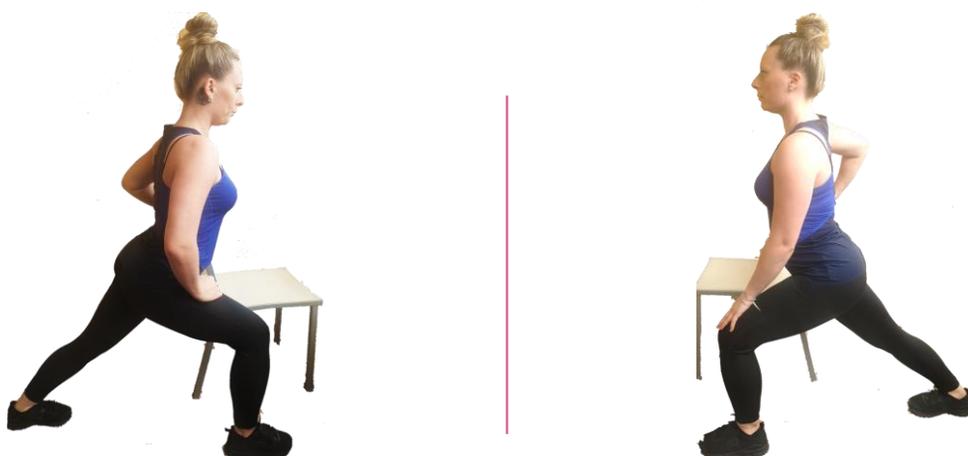
En appui sur une chaise, passez un élastique ou une ceinture autour de la cheville, et amenez le talon vers le fessier. Le dos est droit et les genoux sont collés entre eux. Le mouvement peut être effectué sans élastique en attrapant sa chaussure ou son pied. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté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

ETIREMENT MOLLETS



En appui sur une chaise, fléchissez le genou droit vers l'avant tout en gardant la jambe gauche tendue vers l'arrière et le talon au sol. Restez en appui au sol. Gardez le dos bien droit et grandissez-vous au maximum. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 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****