

SEANCE N°6



ECHAUFFEMENT

C'est parti !

Pour débuter 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

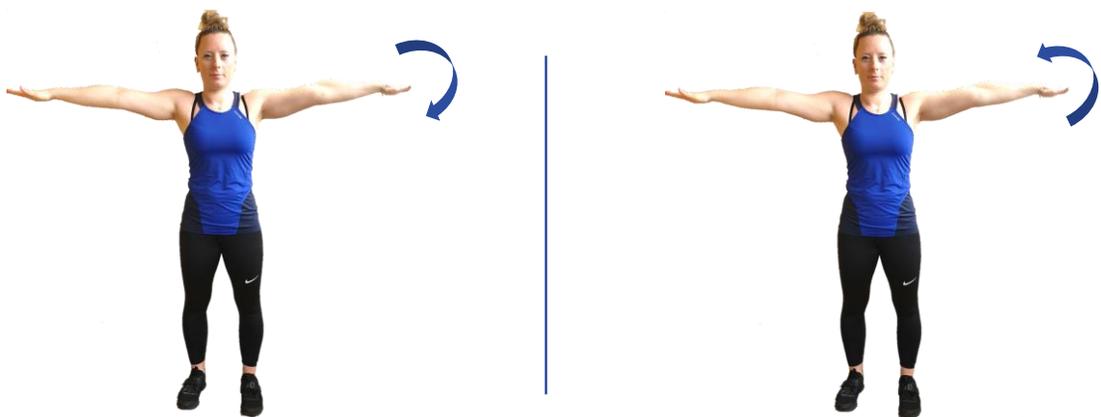
Mieux vaut prévenir que guérir ...

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°6

De petits pas mènent à de grands changements !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : PECTORAUX/BRAS



Départ debout ou assis, dos bien droit, pieds écartés à la largeur du bassin et une serviette roulée entre les mains, montez les coudes sur les côtés à hauteur des épaules et effectuez une pression sur l'objet choisi en expirant pendant 3 secondes. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : DORSAUX



Départ debout, dos bien droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras le long du corps en tenant une serviette dans laquelle vous aurez glissé une bouteille, penchez le buste en avant en fléchissant les genoux, levez les coudes à hauteur des épaules en expirant et redescendez lentement en inspirant. Répéter le mouvement 12 fois et effectuer 2 séries.

EXERCICE CARDIO : COORDINATION BRAS/JAMBES



Afin d'accélérer votre rythme cardiaque, nous allons mettre du rythme dans la réalisation de l'exercice. Départ debout ou assis, tendez la jambe droite vers l'avant et poussez simultanément le bras gauche devant vous, puis alternez avec la jambe gauche et le bras droit. Répétez le mouvement pendant 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°6

De petits pas mènent à de grands changements !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1



Départ assis, dos bien droit, regard vers l'avant, abdominaux serrés, une serviette roulée entre les cuisses, montez un genou vers la poitrine en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant et répétez le mouvement avec l'autre genou. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2



Départ assis, dos bien droit, abdominaux serrés, bras tendus au dessus de la tête en tenant une serviette, amenez les bras tendus devant vous en expirant et levez simultanément une jambe, puis revenez à la position de départ en inspirant et répétez le mouvement avec l'autre jambe. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : COORDINATION BRAS/JAMBES



Afin d'accélérer votre rythme cardiaque, nous allons mettre du rythme dans la réalisation de l'exercice. Départ debout ou assis, tendez la jambe droite vers l'avant et poussez simultanément le bras gauche devant vous, puis alternez avec la jambe gauche et le bras droit. Répétez le mouvement pendant 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°6

De petits pas mènent à de grands changements !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS



Départ assis, passez une serviette autour de vos cuisses de façon à les maintenir serrées. Tout en gardant le dos droit, ouvrez vos cuisses en expirant tout en résistant avec la serviette pendant 3 secondes, puis revenez lentement à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : MOLLETS



Départ debout ou assis, dos bien droit, une serviette roulée entre les chevilles, montez lentement en expirant sur la pointe des pieds, puis redescendez en inspirant et levez les orteils pour vous placer sur les talons. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : COORDINATION BRAS/JAMBES



Afin d'accélérer votre rythme cardiaque, nous allons mettre du rythme dans la réalisation de l'exercice. Départ debout ou assis, tendez la jambe droite vers l'avant et poussez simultanément le bras gauche devant vous, puis alternez avec la jambe gauche et le bras droit. Répétez le mouvement pendant 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°6

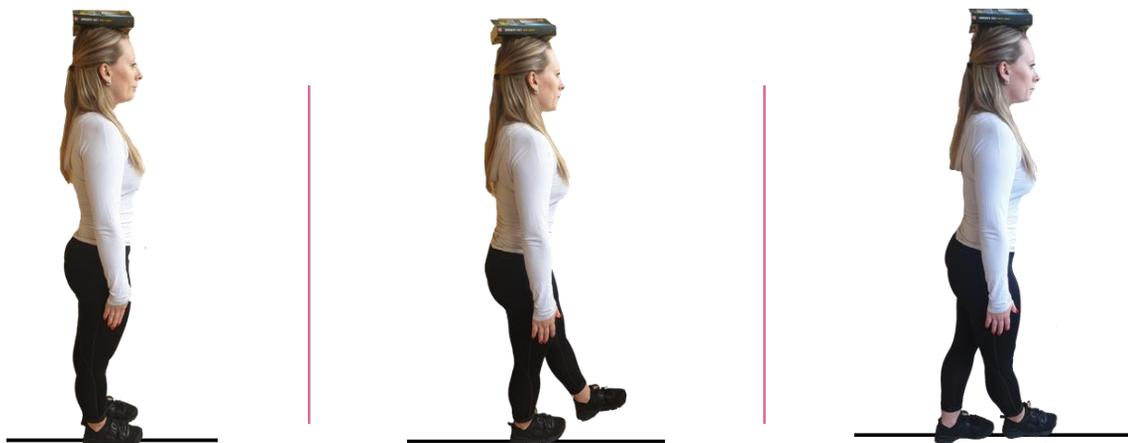
De petits pas mènent à de grands changements !

EQUILIBRE STATIQUE



Départ debout à proximité d'un mur ou d'une chaise par sécurité, pieds serrés, dos droit, regard vers l'avant et un livre rigide sur la tête, montez le genou gauche devant vous pour former un angle de 90°, maintenez la position 3 secondes puis revenez lentement à la position de départ. Répétez le mouvement 10 fois sur chaque jambe.

EQUILIBRE DYNAMIQUE



Départ debout, près d'un mur par sécurité, pieds serrés, dos droit, regard vers l'avant et un livre rigide sur la tête, marchez sur une ligne (réelle ou imaginaire) au sol. Faites de petits pas de façon à ce que le talon touche l'avant du pied opposé. Faites 10 petits pas en avant puis 10 petits pas en arrière et répétez 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



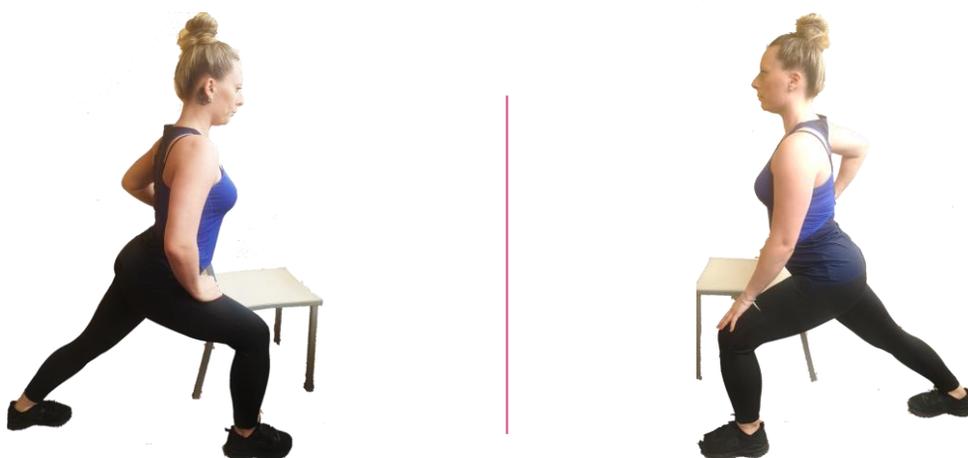
En appui sur une chaise, passez un élastique ou une ceinture autour de la cheville, et amenez le talon vers le fessier. Le dos est droit et les genoux sont collés entre eux. Le mouvement peut être effectué sans élastique en attrapant sa chaussure ou son pied. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté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

ETIREMENT FESSIERS



Assis 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****