



VILLE DE NICE

# SEANCE N°8



# 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



Départ debout, dos droit, pieds écartés de la largeur du bassin, faites lentement des cercles avec la tête en allant chercher une amplitude maximale. Effectuez 10 cercles dans un sens puis 10 cercles dans l'autre.

## ECHAUFFEMENT EPAULES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, face à un mur ou un miroir, prenez un torchon en boule dans une main, puis posez-le sur le mur ou le miroir avec le bras tendu et faites de grands cercles sans le décoller. Effectuez 10 cercles dans un sens puis 10 cercles dans l'autre pour chaque bras.

## ECHAUFFEMENT COUDES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, face à un mur ou un miroir, prenez un torchon en boule dans une main, puis posez-le sur le mur ou le miroir ainsi que l'avant-bras et effectuez le mouvement de l'essuie-glace sans décoller le torchon. Effectuez le mouvement 10 fois pour chaque bras.

# ECHAUFFEMENT

*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT POIGNETS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, un bras tendu devant vous avec un torchon déplié dans la main, levez l'avant-bras et faites-le tourner le torchon dans un sens puis dans l'autre.  
Effectuez 10 cercles dans un sens puis 10 cercles dans l'autre pour chaque main.

## ECHAUFFEMENT DOIGTS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, prenez un torchon en boule dans une main puis tendez le bras devant vous et pressez-le avec les doigts.  
Effectuez 10 pressions pour chaque main.

## ECHAUFFEMENT DOS



Départ debout, abdominaux serrés, pieds écartés à la largeur du bassin, dos à un mur, placez un torchon en boule entre les omoplates puis inclinez le buste vers la droite en expirant sans le faire tomber, revenez ensuite à la position de départ et répétez le mouvement vers la gauche. Effectuez 10 inclinaisons de chaque côté.

# ECHAUFFEMENT

*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT HANCHES



Départ debout, dos droit, en appui sur un mur ou une chaise, pieds écartés à la largeur du bassin, placez un torchon sous un pied et effectuez des cercles afin de faire glisser le torchon au sol. La jambe opposée reste tendue. Effectuez 10 cercles dans un sens puis 10 cercles dans l'autre pour chaque jambe.

## ECHAUFFEMENT GENOUX



Départ assis(e) sur une chaise, dos droit, les mains tenant les accoudoirs ou le siège, placez un torchon sous les pieds, puis tendez les jambes devant vous afin de le faire glisser au sol et revenez à la position de départ. Effectuez 10 fois le mouvement.

## ECHAUFFEMENT CHEVILLES



Départ assis(e) sur une chaise, dos droit, placez un torchon sous un pied, puis faites-le glisser de façon à dessiner une croix au sol (devant - derrière - droite - gauche). Effectuer 10 croix avec un pied puis 10 croix avec l'autre.



# 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°8

*Devenez plus fort que votre plus forte excuse !*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : EPAULES



Départ debout ou assis(e), dos droit, coudes collés au corps et une bouteille dans chaque main, tendez un bras devant vous en expirant et en amenant la bouteille à l'horizontale, puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque bras et faites l'exercice 2 fois, puis refaites l'exercice avec les 2 bras simultanément.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : TRICEPS



Départ debout ou assis(e), dos droit, coudes vers l'arrière et une bouteille à la verticale dans chaque main au niveau des côtes, tendez le bras vers l'arrière en expirant et revenez à la position initiale en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque bras et faites l'exercice 2 fois, puis refaites l'exercice avec les 2 bras simultanément.

## EXERCICE CARDIO : COORDINATION TALONS/FESSES



Départ debout, dos droit et bras fléchis devant vous, touchez la fesse avec le talon (talon-fesse) en amenant les coudes vers l'arrière puis revenez à la position de départ et alternez avec l'autre jambe. Pensez à mettre du rythme lorsque vous réalisez l'exercice. Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

# SEANCE N°8

*Devenez plus fort que votre plus forte excuse !*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1



Départ assis(e), pieds écartés à la largeur du bassin, abdominaux serrés et mains tenant l'assise, montez un genou vers la poitrine, puis tendez la jambe en expirant et revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois, puis refaites l'exercice avec les 2 jambes simultanément.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2



Départ debout, pieds écartés à la largeur du bassin et abdominaux serrés, pivotez le buste en expirant vers la droite en poussant la main gauche dans la même direction puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois de chaque côté et faites l'exercice 2 fois, puis refaites l'exercice en alternant droite et gauche.

## EXERCICE CARDIO : COORDINATION TALONS/FESSES



Départ debout, dos droit et bras fléchis devant vous, touchez la fesse avec le talon (talon-fesse) en amenant les coudes vers l'arrière puis revenez à la position de départ et alternez avec l'autre jambe. Pensez à mettre du rythme lorsque vous réalisez l'exercice. Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

# SEANCE N°8

*Devenez plus fort que votre plus forte excuse !*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : QUADRICEPS



Départ debout à cloche-pied en appui sur une chaise, dos droit et regard vers l'avant, fléchissez le genou opposé en expirant puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois sur chaque jambe et faites l'exercice 2 fois, puis refaites l'exercice en fléchissant les 2 genoux simultanément.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS



Départ debout à cloche-pied en appui sur une chaise, dos droit et regard vers l'avant, levez la jambe opposée sur le côté en expirant puis revenez à la position de départ en inspirant. Pensez à vous grandir et à rentrer le ventre. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

## EXERCICE CARDIO : COORDINATION TALONS/FESSES



Départ debout, dos droit et bras fléchis devant vous, touchez la fesse avec le talon (talon-fesse) en amenant les coudes vers l'arrière puis revenez à la position de départ et alternez avec l'autre jambe. Pensez à mettre du rythme lorsque vous réalisez l'exercice. Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

# SEANCE N°8

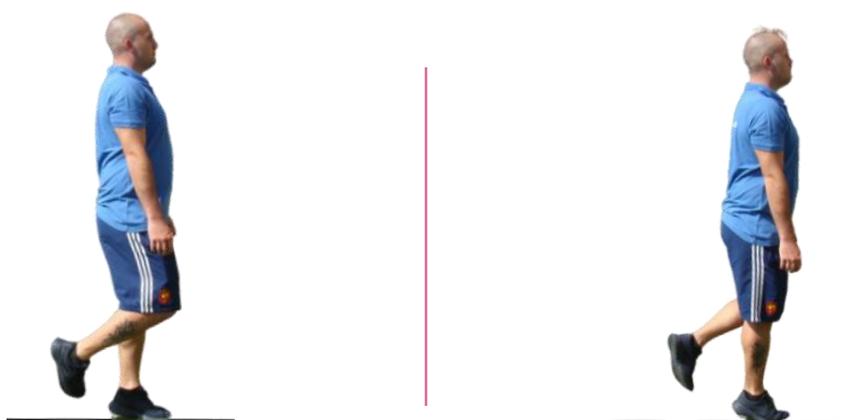
*Devenez plus fort que votre plus forte excuse !*

## EQUILIBRE STATIQUE



Départ debout à cloche-pied, à proximité d'une chaise ou d'un mur par sécurité, abdominaux serrés et fesses contractées, montez sur la pointe du pied et maintenez l'équilibre pendant 10 secondes.  
Faites l'exercice 2 fois pour chaque jambe.

## EQUILIBRE DYNAMIQUE



Départ debout, dos droit et regard vers l'avant, à proximité d'un mur par sécurité, marchez sur une ligne (réelle ou imaginaire) au sol sur la pointe des pieds.  
Faites 10 pas en avant puis 10 pas en arrière et répétez l'exercice 2 fois.

## EXERCICE BONUS



Départ debout, dos droit et pieds écartés à la largeur du bassin, tendez les bras devant vous en tenant votre chat (marche également avec un petit chien), puis ramenez-le vers la poitrine en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois. Pensez à libérer votre chat une fois l'exercice terminé sous peine d'avoir les bras lacérés.



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

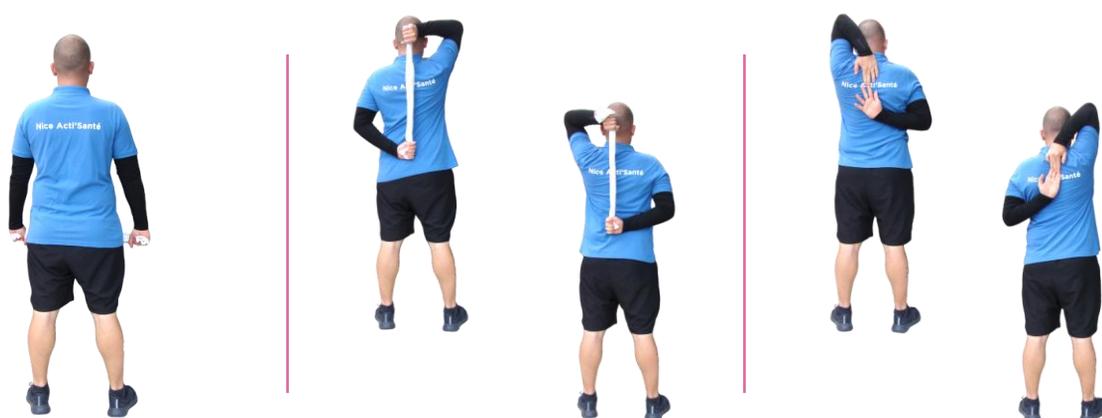
*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT EPAULES



Debout ou assis(e), inclinez la tête et posez la main sur la tempe en exerçant une légère pression. Pensez à bien expirer lorsque vous exercez la pression sur la tempe. Faites l'étirement de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT EPAULES



Debout ou assis(e), passez une main par-dessus l'épaule et faites-la glisser dans votre dos dans l'axe de la colonne vertébrale, réalisez ensuite la même opération mais cette fois-ci avec l'autre main par-dessous l'épaule, puis essayez de joindre les mains (aidez-vous d'un torchon si besoin). Faites l'étirement de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT PECTORAUX

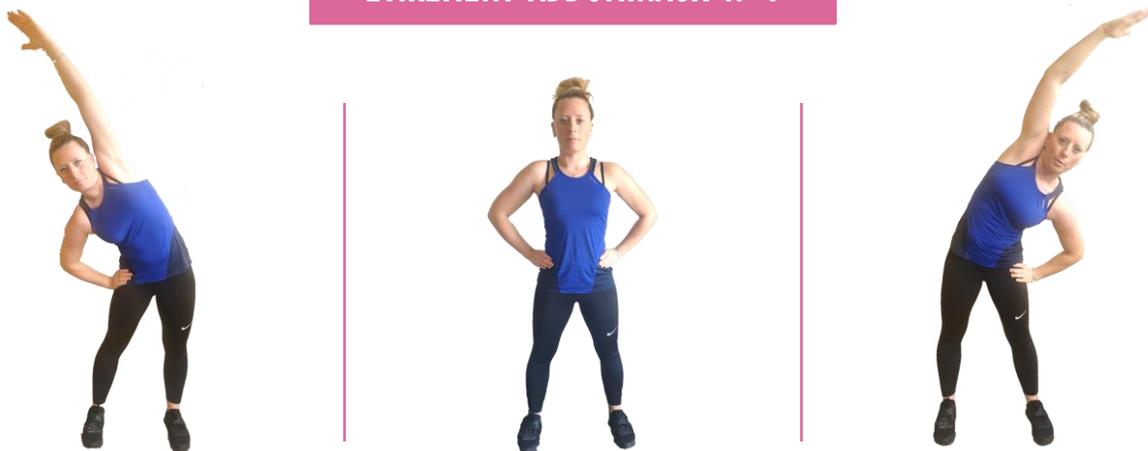


Debout, dos droit, un bras tendu sur le côté en appui sur un mur, avancez le corps en expirant de façon à poser l'épaule contre le mur. La main posée sur le mur ne bouge pas. Faites l'étirement de chaque côté pendant 10 secondes.

# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT ABDOMINAUX N°1



Debout ou assis(e), dos droit, le bras gauche tendu au dessus de la tête et la main droite placée sur la hanche, inclinez votre buste vers la droite et grandissez-vous au maximum en expirant.  
Faites l'étirement de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT ISCHIOS



Assis(e) au bord d'une chaise, tendez une jambe devant vous en posant le talon au sol, puis fléchissez le buste vers l'avant et touchez la cheville ou la pointe du pied. Pensez à bien expirer au moment de la flexion du buste.  
Faites l'étirement pour chaque jambe pendant 10 secondes.

## ETIREMENT MOLLETS



Debout en appui sur une chaise, dos droit, placez l'avant du pied sur le pied de la chaise en gardant le talon bien au sol. La jambe d'appui est légèrement fléchie.  
Faites l'étirement de chaque côté pendant 10 secondes.

# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT EPAULES



Allongé(e) sur le dos, bras le long du corps, levez les bras tendus perpendiculairement au tronc avec la pointe des doigts vers le ciel, puis poussez les épaules dans le sol en expirant pendant 10 secondes.

## ETIREMENT ABDOMINAUX N°2



Allongé(e) sur le dos, bras le long du corps, amenez les bras tendus au-dessus de la tête avec la paume des mains vers le ciel, puis grandissez-vous au maximum en poussant sur les mains et les pieds pendant 10 secondes et revenez lentement à la position de départ. Pensez à bien expirer lorsque vous réalisez l'étirement.

## ETIREMENT CUISSES



Allongé(e) sur le dos, jambes fléchies avec les pieds ancrés au sol, amenez un genou vers la poitrine en vous aidant d'une traction avec les bras. Pensez à bien expirer lorsque vous réalisez l'étirement. Faites l'étirement pour chaque jambe 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****