



VILLE DE NICE

SEANCE N°9



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, pieds écartés à la largeur du bassin, épaules basses et fixes, effectuez lentement un mouvement en diagonale avec la tête en inspirant dans la montée et en expirant dans la descente.
Effectuez le mouvement 10 fois pour chaque diagonale.

ECHAUFFEMENT EPAULES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, mains sur les épaules, effectuez des cercles avec vos épaules.
Effectuez 10 cercles vers l'avant et 10 cercles vers l'arrière.

ECHAUFFEMENT EPAULES/COUDES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras levés avec les coudes à hauteur d'épaule, montez les bras tendus vers le ciel en expirant puis revenez à la position de départ en inspirant.
Effectuez le mouvement 10 fois.

ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT POIGNETS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, joignez vos mains et effectuez tout doucement des rotations de poignets. Effectuez le mouvement 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre.

ECHAUFFEMENT BASSIN N°1



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, mains sur les hanches, inclinez lentement 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. Effectuez le mouvement 10 fois de chaque côté.

ECHAUFFEMENT BASSIN N°2



Départ debout, dos droit, genoux légèrement fléchis, pieds écartés à la largeur du bassin, en appui sur une chaise, effectuez des mouvements du bassin vers l'avant et vers l'arrière. Effectuez le mouvement 10 fois vers l'avant et 10 fois vers l'arrière.

ECHAUFFEMENT

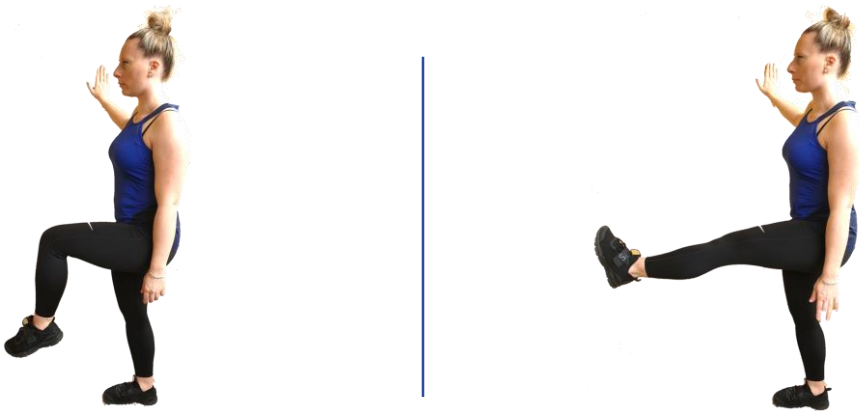
Mieux vaut prévenir que guérir ...

ECHAUFFEMENT HANCHES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, en appui sur une chaise, montez le genou devant vous, puis pivotez-le sur le côté en expirant de façon à faire une ouverture de hanche et revenez à la position de départ en inspirant. Effectuez le mouvement 10 fois de chaque côté sans poser le pied au sol.

ECHAUFFEMENT GENOUX



Départ debout, dos droit, en appui latéral sur un mur, genou levé devant vous, tendez la jambe vers l'avant en expirant et revenez à la position de départ en inspirant. Effectuez le mouvement 10 fois pour chaque jambe sans poser le pied au sol.

ECHAUFFEMENT CHEVILLES



Départ debout, dos droit, en appui latéral sur un mur, effectuez des rotations de cheville dans un sens puis dans l'autre. Effectuez 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°9

Chaque jour est une nouvelle chance d'y arriver !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : EPAULES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras le long du corps avec une bouteille à l'horizontale dans chaque main, montez les bras tendus au dessus de la tête en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : PECTORAUX/DOS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras tendus devant vous avec une bouteille à la verticale dans chaque main, écartez les bras sur les cotés dans l'alignement des épaules en expirant puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : COORDINATION GENOUX/BRAS



Départ debout, dos droit, montez simultanément le bras droit tendu au dessus de la tête et le genou gauche devant vous, puis revenez à la position de départ et alternez avec le bras gauche et le genou droit. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice. Effectuez 20 montées de genoux à droite et 20 montées de genoux à gauche.

SEANCE N°9

Chaque jour est une nouvelle chance d'y arriver !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1



Départ assis(e), dos droit, jambes tendues devant vous, abdominaux serrés et mains tenant l'assise, effectuez de petits battements de jambes. Effectuez 20 battements de jambes et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2



Départ assis(e), dos droit, abdominaux serrés, bras tendus devant vous en tenant un bâton, faites une rotation du buste vers la droite et pagayez du même côté en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant et répétez le mouvement à gauche. Effectuez 12 répétitions de chaque côté et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : COORDINATION GENOUX/BRAS



Départ debout, dos droit, montez simultanément le bras droit tendu au dessus de la tête et le genou gauche devant vous, puis revenez à la position de départ et alternez avec le bras gauche et le genou droit. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice. Effectuez 20 montées de genoux à droite et 20 montées de genoux à gauche.

SEANCE N°9

Chaque jour est une nouvelle chance d'y arriver !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS



Départ debout, dos droit, abdominaux serrés, en appui sur une chaise, tendez la jambe droite sur le côté puis effectuez des petits cercles. Effectuez 10 cercles vers l'avant puis 10 vers l'arrière pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : QUADRICEPS



Départ debout, dos droit, en appui sur une chaise de chaque côté, faites un grand pas vers l'avant et fléchissez le genou en inspirant pour former un angle de 90°, puis revenez à la position de départ en expirant. Le genou de la jambe arrière est également fléchi. Effectuez 12 répétitions pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : COORDINATION GENOUX/BRAS



Départ debout, dos droit, montez simultanément le bras droit tendu au dessus de la tête et le genou gauche devant vous, puis revenez à la position de départ et alternez avec le bras gauche et le genou droit. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice. Effectuez 20 montées de genoux à droite et 20 montées de genoux à gauche.

SEANCE N°9

Chaque jour est une nouvelle chance d'y arriver !

EQUILIBRE STATIQUE



Départ debout à cloche-pied sur un coussin, dos droit, à proximité d'une chaise par sécurité, fléchissez la jambe d'appui en expirant puis remontez en inspirant. Effectuez 12 répétitions sur chaque jambe.

EQUILIBRE DYNAMIQUE



Départ debout en appui sur le pied droit, dos droit, abdominaux serrés, à proximité d'une chaise par sécurité, tendez la jambe gauche devant vous, puis sur le coté et enfin vers l'arrière. Effectuez 12 répétitions sur chaque jambe.



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.**

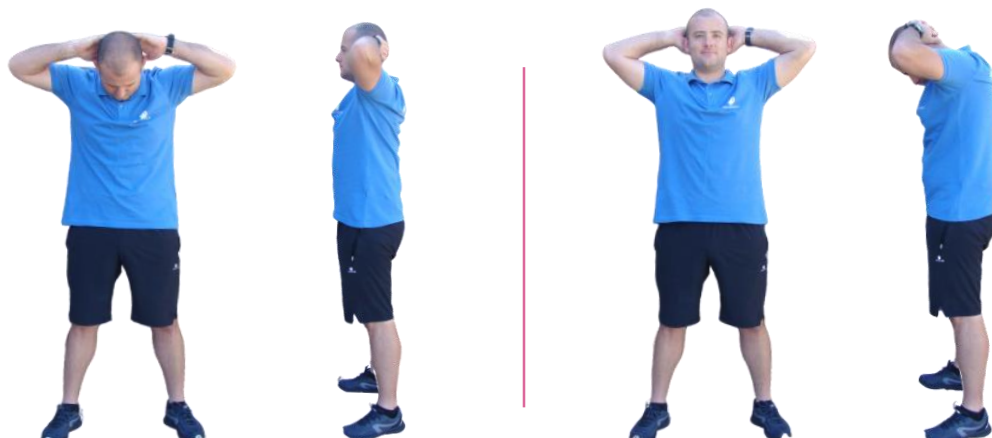
**Vous ne devez pas aller jusqu'à la douleur.
Les mouvements se font en douceur sans gestes brusques.**

Pensez à bien expirer lors de chaque mouvement.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT COU



Départ debout ou assis(e), pieds écartés à la largeur du bassin, placez vos mains derrière la tête, et amenez lentement votre menton en expirant vers la poitrine avec une légère pression, puis relâchez lentement. Faites l'étirement 2 fois en maintenant la position pendant 10 secondes.

ETIREMENT EPAULES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, tenez un bâton au dessus de votre tête avec les bras tendus et descendez-le vers l'arrière de la tête jusqu'à sentir un étirement suffisant au niveau des épaules, puis revenez lentement à la position de départ. Faites l'étirement 2 fois en maintenant la position pendant 10 secondes.

ETIREMENT PECTORAUX

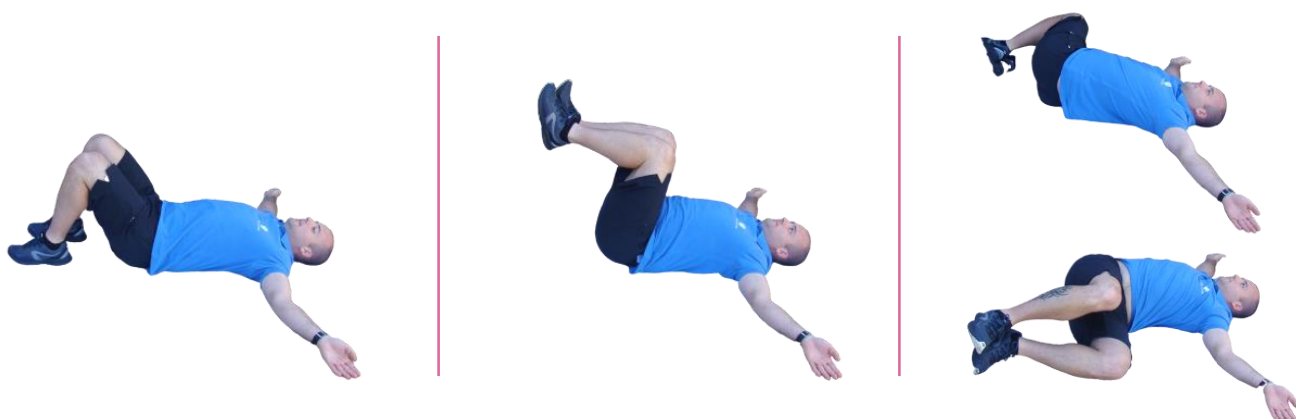


Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, joignez les mains dans le dos puis montez les bras le plus loin possible. Faites l'étirement 2 fois en maintenant la position pendant 10 secondes.

ETIREMENTS

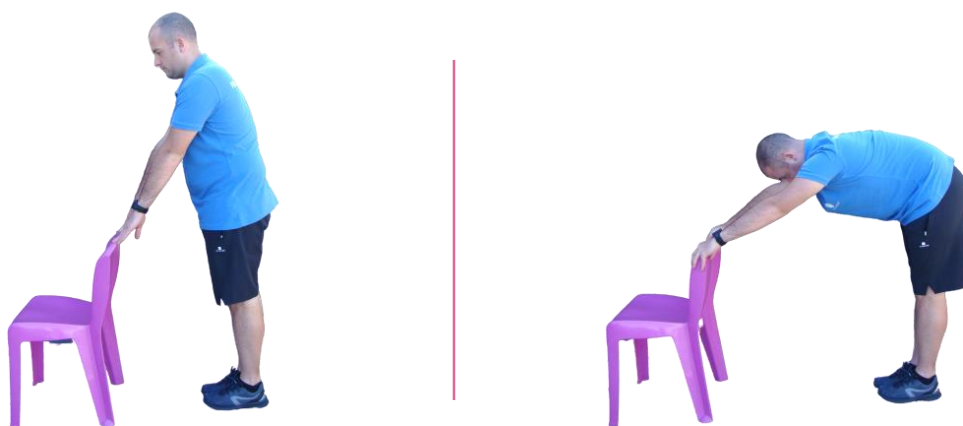
Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT DOS N°1



Allongé(e) sur le dos, bras en croix, jambes pliées, levez les jambes puis basculez-les doucement sur un côté en les gardant pliées et en tournant la tête du côté opposé. Gardez bien les omoplates et la tête au sol durant toute l'exécution du mouvement. Faites l'étirement 2 fois de chaque côté en maintenant la position pendant 10 secondes.

ETIREMENT DOS N°2



Départ debout, en appui sur une chaise, jambes tendues, pieds dans l'alignement du bassin, poussez vos fesses vers l'arrière afin d'avoir la sensation de creuser votre dos. Soufflez doucement et essayez d'étirer votre dos au maximum tout en poussant les bras vers l'avant. Faites l'étirement 2 fois en maintenant la position pendant 10 secondes.

ETIREMENT ADDUCTEURS



Départ assis(e) face au dossier d'une chaise, dos droit, rapprochez votre bassin du dossier au maximum tout en écartant les genoux. Faites l'étirement 2 fois en maintenant la position pendant 10 à 20 secondes.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT PSOAS



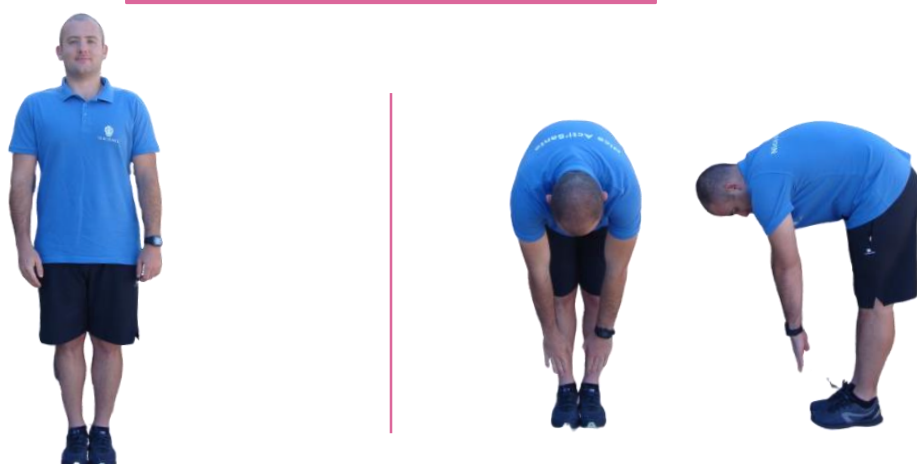
Départ debout, dos droit, un pied en appui sur une chaise, fléchissez le genou vers l'avant en rentrant les fesses jusqu'à ressentir un léger étirement au niveau de l'aîne. Gardez les talons au sol tout au long du mouvement. Faites l'étirement 2 fois pour chaque jambe en maintenant la position pendant 10 secondes.

ETIREMENT FESSIERS



Départ debout, dos droit, bras le long du corps, croisez les jambes, puis penchez-vous vers l'avant et faites une rotation du buste vers la jambe positionnée devant. Faites l'étirement 2 fois de chaque côté en maintenant la position pendant 10 secondes.

ETIREMENT ISCHIOS



Départ debout, dos droit, bras le long du corps, pieds serrés et jambes tendues, penchez-vous vers l'avant et essayez de toucher vos pieds en soufflant, puis relevez-vous doucement. Faites l'étirement 2 fois en maintenant la position 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****