



VILLE DE NICE

SEANCE N°10



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

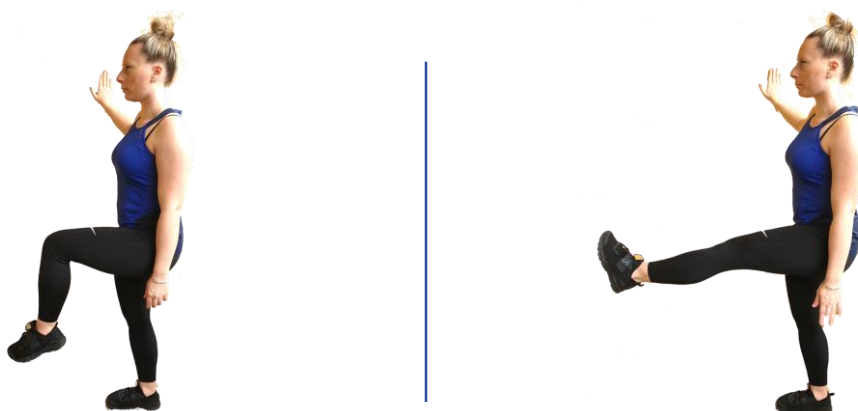
Mieux vaut prévenir que guérir ...

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°10

Jour après jour, un peu plus loin, un peu plus fort !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : EPAULES



Départ debout, dos droit, genoux fléchis, buste penché vers l'avant, une main en appui sur une chaise si besoin, tendez un bras devant vous en inspirant (épaule collée à l'oreille) puis ramenez-le vers l'arrière en expirant. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque bras et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : TRICEPS



Départ debout, dos droit, genoux fléchis, buste penché vers l'avant, un bras tendu vers le sol, une main en appui sur une chaise si besoin, montez le coude vers le ciel et amenez l'avant-bras vers l'arrière en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque bras et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : BOXE



Départ debout, dos droit, mains devant le visage en position de garde, lancez des coups de poing en alternant bras gauche et bras droit tout en faisant des petits pas sur place. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice tout en respirant régulièrement. Répétez le mouvement 40 fois et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N° 10

Jour après jour, un peu plus loin, un peu plus fort !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N° 1



Départ debout, dos droit, un coude levé sur le côté à hauteur d'épaule, une main en appui sur une chaise si besoin, montez le genou devant vous et pivotez-le sur le côté en inspirant, puis rapprochez le coude et le genou en expirant et revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N° 2



Départ debout, pieds écartés à la largeur du bassin, genoux fléchis, mains au niveau de vos tempes, penchez-vous vers l'avant en expirant puis revenez à la position de départ en inspirant. Pensez à garder le dos bien droit et les abdominaux/fessiers serrés pendant l'exercice. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : BOXE



Départ debout, dos droit, mains devant le visage en position de garde, lancez des coups de poing en alternant bras gauche et bras droit tout en faisant des petits pas sur place. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice tout en respirant régulièrement. Répétez le mouvement 40 fois et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N°10

Jour après jour, un peu plus loin, un peu plus fort !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : QUADRICEPS



Départ debout, dos droit, une jambe devant et l'autre derrière, une main en appui sur une chaise si besoin, fléchissez le genou arrière pour qu'il se rapproche du sol en inspirant, puis montez-le devant vous en expirant et revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, en appui sur une chaise si besoin, fléchissez la jambe droite sur le côté en expirant et en gardant la jambe gauche tendue, puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : BOXE



Départ debout, dos droit, mains devant le visage en position de garde, lancez des coups de poing en alternant bras gauche et bras droit tout en faisant des petits pas sur place. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice tout en respirant régulièrement. Répétez le mouvement 40 fois et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N° 10

Jour après jour, un peu plus loin, un peu plus fort !

EQUILIBRE DYNAMIQUE N° 1



Debout, dos droit, pieds écartés largeur du bassin, en appui sur un mur si besoin, montez sur la pointe des pieds et enchaînez de petits rebonds sans poser les talons au sol. Enchaînez 20 rebonds et faites l'exercice 2 fois.

EQUILIBRE DYNAMIQUE N° 2



Départ debout, dos droit, regard vers l'avant, en équilibre sur un pied, faites passer une bouteille autour de votre taille en maintenant l'équilibre. Faites passer la bouteille 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre et faites l'exercice 2 fois 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

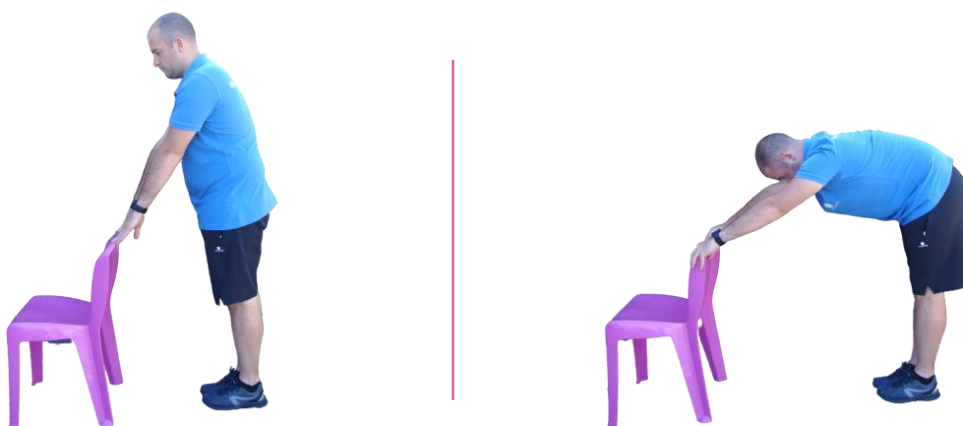
Après l'effort, le réconfort ...

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



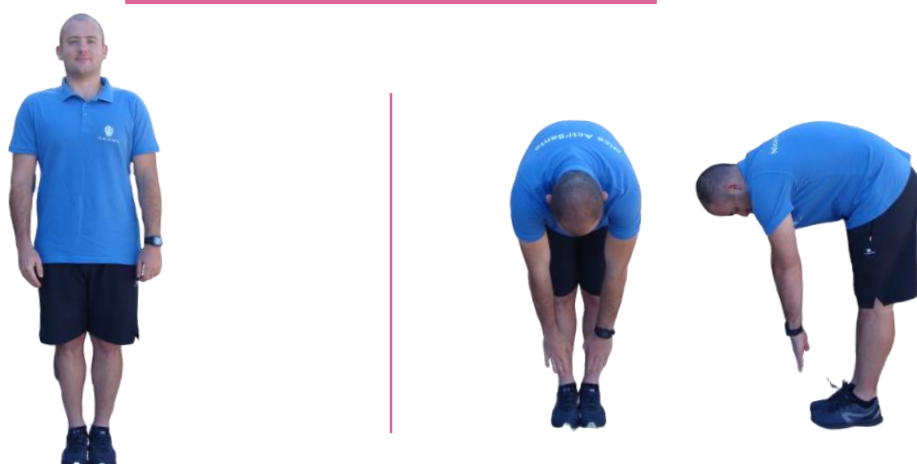
Départ debout, dos droit, un pied en appui sur une chaise, fléchissez le genou vers l'avant en rentrant les fesses jusqu'à ressentir un léger étirement au niveau de l'aîne. Gardez les talons au sol tout au long du mouvement. Faites l'étirement 2 fois pour chaque jambe en maintenant la position pendant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