



VILLE DE NICE

# SEANCE N°11



# 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

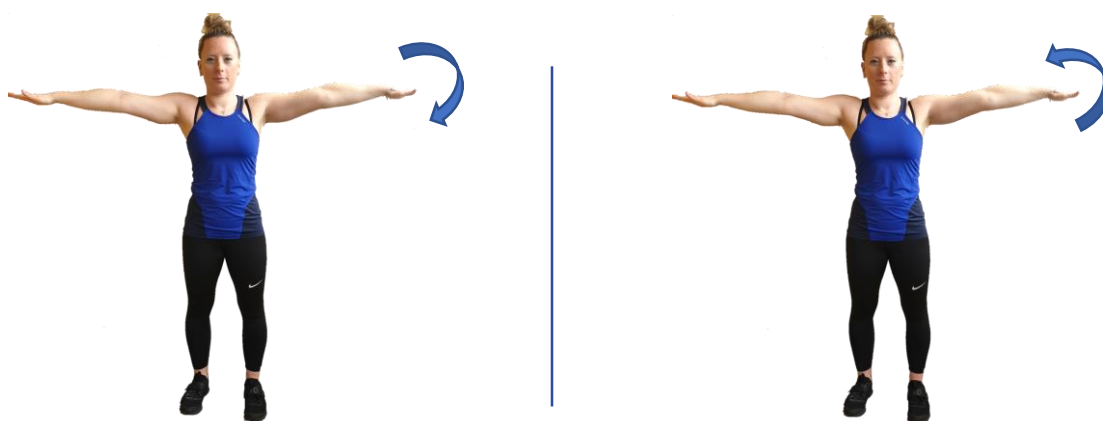
*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT COU



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, épaules fixes et basses, tournez la tête lentement vers la droite en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant et répétez le mouvement vers la gauche. Effectuez le mouvement 10 fois de chaque côté.

## ECHAUFFEMENT EPAULES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras tendus sur les côtés, effectuez des rotations des épaules et agrandissez les cercles petit à petit. Effectuez le mouvement 10 fois de l'avant vers l'arrière et 10 fois de l'arrière vers l'avant.

## ECHAUFFEMENT COUDES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras gauche tendu devant vous avec la main droite sous le coude, faites passer le bras gauche dans l'espace entre le bras droit et la poitrine, puis faites le mouvement dans le sens inverse pour revenir à la position de départ. Effectuez le mouvement 10 fois pour chaque bras.

# ECHAUFFEMENT

*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT POIGNETS



1/ Départ « haut les mains ! », tournez les paumes vers vous puis revenez à la position de départ.  
2/ Joignez les mains et effectuez lentement des rotations des poignets.  
Effectuez chaque mouvement 10 fois.

## 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

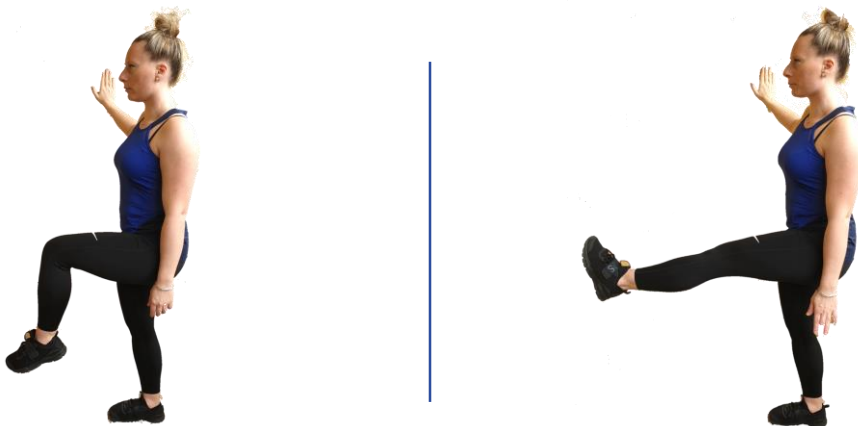
*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT GENOUX N°1



Départ debout, dos droit, en appui sur une chaise si besoin, faites des montées de genoux en alternant genou gauche et genou droit. Effectuez le mouvement 10 fois pour chaque genou.

## ECHAUFFEMENT GENOUX N°2



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



Position de départ debout, dos droit, en appui sur une chaise, montez la pointe de pied puis reposez le pied à plat. Effectuez le mouvement 10 fois pour chaque pied.



# 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°11

*C'est dans l'inconfort qu'on devient plus fort !*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : PECTORAUX



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras tendus devant vous, écartez les bras dans l'alignement des épaules en expirant, puis montez-les toujours tendus au dessus de la tête et revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : EPAULES



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras le long du corps avec les paumes de main vers l'avant, ramenez les mains aux épaules sans bouger les coudes, puis levez-les au dessus de la tête en expirant et revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

## EXERCICE CARDIO : JUMPING JACK

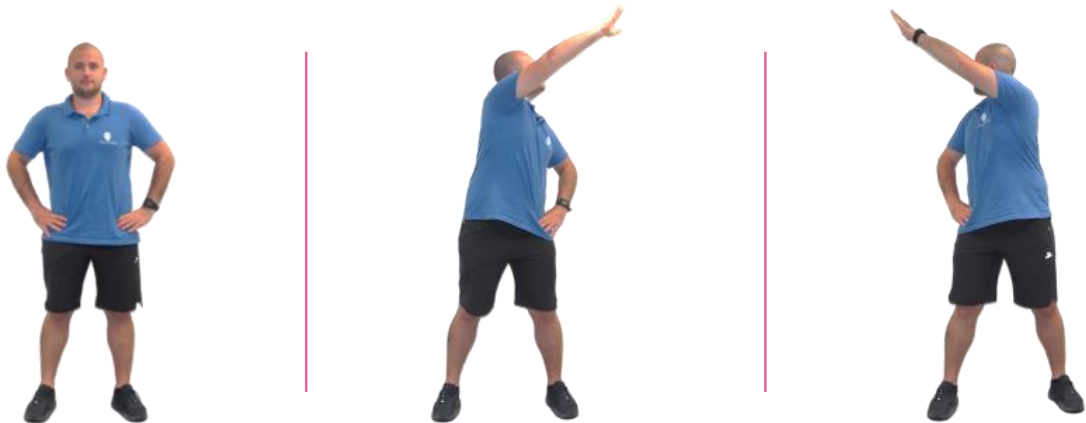


Départ debout, dos droit, pieds serrés, bras le long du corps, écartez simultanément les jambes et les bras pour toucher les mains au dessus de la tête en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice tout en respirant régulièrement. Répétez le mouvement 20 fois et faites l'exercice 2 fois.

# SEANCE N°11

*C'est dans l'inconfort qu'on devient plus fort !*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1



Départ debout, dos droit, abdominaux serrés, pieds écartés à la largeur du bassin, mains sur les hanches, faites une rotation du buste de la gauche vers la droite en expirant et en tendant le bras gauche en haut à droite, puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois de chaque côté et faites l'exercice 2 fois.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2



Départ assis(e), dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, abdominaux serrés, mains tenant l'assise, montez les genoux vers la poitrine et tendez les jambes devant vous en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

## EXERCICE CARDIO : JUMPING JACK



Départ debout, dos droit, pieds serrés, bras le long du corps, écartez simultanément les jambes et les bras pour toucher les mains au dessus de la tête en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice tout en respirant régulièrement. Répétez le mouvement 20 fois et faites l'exercice 2 fois.



# SEANCE N°11

*C'est dans l'inconfort qu'on devient plus fort !*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : QUADRICEPS



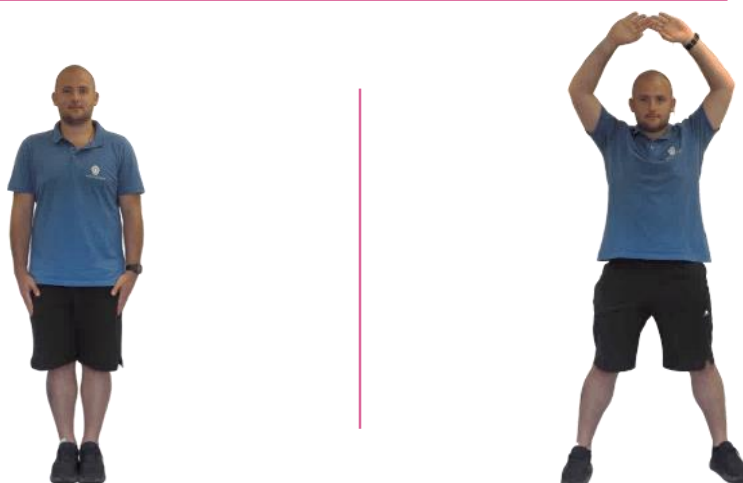
Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, épaules fixes et basses, les mains en croix sur les épaules, effectuez des flexions de genoux. Pensez à pousser les fesses vers l'arrière. Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds. Répétez le mouvement 12 fois et faites 2 fois l'exercice.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS



Départ debout, dos droit, genoux fléchis, pieds serrés, mains sur les hanches, faites un pas sur la droite et ramenez la jambe gauche pour revenir à la position de départ, puis faites le même mouvement vers la gauche. Enchaînez 30 pas en alternant droite/gauche et faites l'exercice 2 fois.

## EXERCICE CARDIO : JUMPING JACK



Départ debout, dos droit, pieds serrés, bras le long du corps, écartez simultanément les jambes et les bras pour toucher les mains au dessus de la tête en expirant, puis revenez à la position de départ en inspirant. Pensez à mettre du rythme lors de l'exercice tout en respirant régulièrement. Répétez le mouvement 20 fois et faites l'exercice 2 fois.

# SEANCE N°11

*C'est dans l'inconfort qu'on devient plus fort !*

## EQUILIBRE DYNAMIQUE



Départ debout à cloche-pied, dos droit, en appui sur une chaise ou un mur si besoin, maintenez la position 3 secondes puis posez le pied sur le côté et faites l'exercice sur l'autre jambe. Enchaînez l'exercice 10 fois sur chaque jambe et répétez l'exercice 2 fois.

## EQUILIBRE STATIQUE



Départ debout, dos droit, en équilibre sur un pied, une jambe tendue devant vous, en appui sur une chaise ou un mur si besoin, fléchissez le genou de la jambe en appui au sol en inspirant puis revenez à la position de départ sans poser le pied par terre en expirant. Répétez le mouvement 12 fois pour chaque jambe 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.**

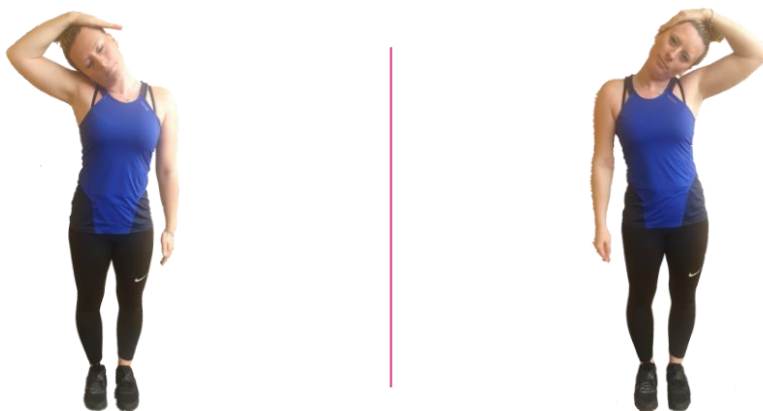
**Vous ne devez pas aller jusqu'à la douleur.  
Les mouvements se font en douceur sans gestes brusques.**

**Pensez à bien expirer lors de chaque mouvement.**

# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT COU



Départ debout, dos droit, épaules fixes et basses, 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. Effectuez l'étirement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT EPAULES



Départ debout, dos droit, épaules fixes et basses, touchez l'épaule gauche avec la main droite puis tirez doucement le coude droit vers l'arrière avec la main gauche en expirant. Effectuez l'étirement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT BRAS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, épaules basses et décontractées, un bras tendu devant vous, faites une flexion du poignet comme si vous faisiez le signe STOP et étirez lentement l'extrémité des doigts avec l'aide de l'autre main. Effectuez l'étirement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT DOS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, tendez les bras devant vous avec les mains jointes et arrondissez la partie moyenne du dos en expirant et en rentrant le menton vers la poitrine. Effectuez l'étirement 2 fois pendant 10 secondes.

## ETIREMENT ABDOMINAUX



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, mains sur les hanches, levez un bras tendu au dessus de votre tête et inclinez votre buste à l'opposé du bras tendu. Effectuez l'étirement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT DOS/ABDOMINAUX



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, tendez les bras devant vous avec les mains jointes puis levez-les au dessus de la tête (auto-grandissez-vous) en serrant les abdominaux et les fessiers. Effectuez l'étirement 2 fois pendant 10 secondes.

# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT ISCHIOS



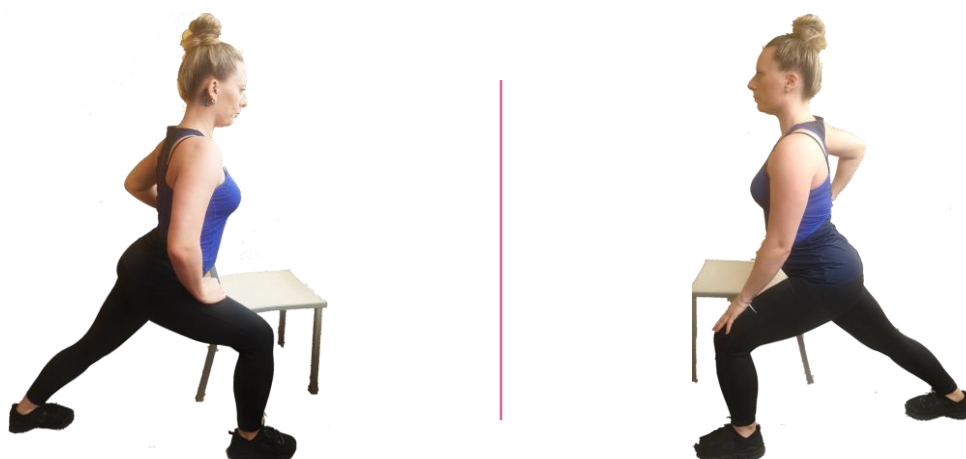
Départ debout, dos droit, en appui sur une chaise, fléchissez le genou droit pour former un angle de 90° en tendant simultanément la jambe gauche sur le côté. Pensez à bien expirer lorsque vous réalisez l'étirement. Vous devez sentir une légère tension à l'intérieur de la jambe tendue. Effectuez l'étirement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT QUADRICEPS



Départ debout, dos droit, en appui sur une chaise, fléchissez un genou vers l'arrière puis attrapez le pied pour le rapprocher au maximum de votre corps. Vous pouvez attraper l'arrière de la chaussure ou utiliser un élastique / une ceinture pour faciliter l'étirement. Effectuez l'étirement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT MOLLETS



Départ debout, dos droit, en appui sur une chaise si besoin, fléchissez un genou vers l'avant en gardant la jambe opposée tendue vers l'arrière avec le talon au sol. Effectuez l'étirement 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****