



VILLE DE NICE

SEANCE N°12



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

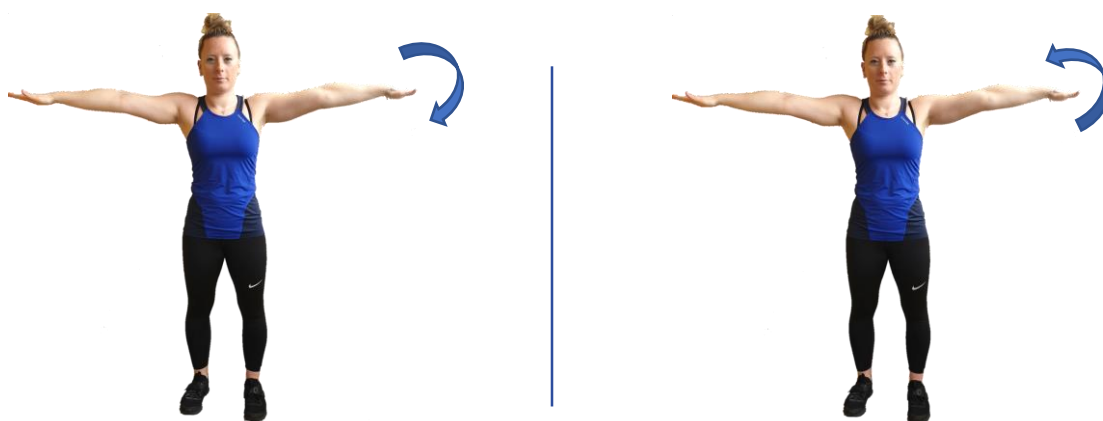
Mieux vaut prévenir que guérir ...

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

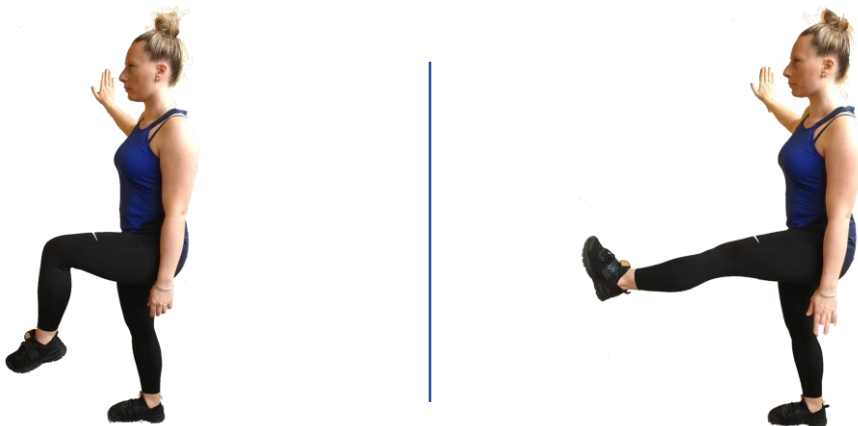
Mieux vaut prévenir que guérir ...

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° 12

Le corps accomplit ce que l'esprit croit ...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : TRICEPS



Départ debout sur la pointe des pieds, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, bras tendus devant vous en appui sur un mur, fléchissez les bras en inspirant de façon à poser les avant-bras sur le mur puis poussez sur les bras en expirant pour revenir à la position de départ. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : DOS/EPAULES



Départ debout, dos droit, genoux légèrement fléchis, buste incliné vers l'avant, bras tendus vers le sol avec une bouteille dans chaque main, levez les bras toujours tendus de chaque côté 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 : OUVRIR & FERMER



OPTION 1 : Départ debout, dos droit, pieds serrés, écartez une jambe puis l'autre et resserrez une jambe après l'autre.
 OPTION 2 : Départ assis(e), dos droit, les mains tenant les accoudoirs ou le siège, effectuez le mouvement avec les deux jambes en même temps. Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N° 12

Le corps accomplit ce que l'esprit croit ...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N° 1



Départ assis, dos droit, mains sur les cuisses, réalisez l'enchaînement suivant : poussez les mains en diagonale vers la droite en expirant > retour à la position de départ en inspirant > poussez devant vous > retour position de départ > poussez vers la gauche > retour position de départ. Répétez l'enchaînement 12 fois et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N° 2



Départ assis(e), dos droit, tendez les jambes devant vous puis écartez-les le plus grand possible en expirant, revenez ensuite à la position de départ en inspirant sans toucher le sol entre chaque répétition. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : OUVRIR & FERMER



OPTION 1 : Départ debout, dos droit, pieds serrés, écartez une jambe puis l'autre et resserrez une jambe après l'autre.
 OPTION 2 : Départ assis(e), dos droit, les mains tenant les accoudoirs ou le siège, effectuez le mouvement avec les deux jambes en même temps. Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N° 12

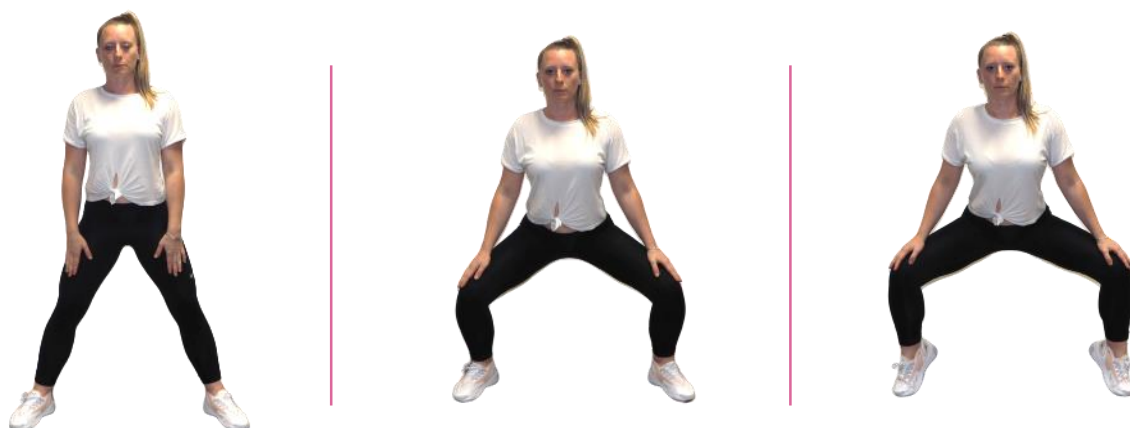
Le corps accomplit ce que l'esprit croit ...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : FESSIERS



Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, un livre rigide ou un torchon sous un pied, en appui sur un mur ou une chaise si besoin, faites glisser le pied vers l'arrière, puis vers l'avant, ensuite croisez la jambe devant et revenez à la position de départ. Répétez l'enchaînement 12 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : QUADRICEPS



Départ debout, dos droit, jambes écartées plus large que le bassin et pieds ouverts vers l'extérieur, fléchissez les genoux tout en abaissant vos hanches vers le sol, puis montez sur la pointe des pieds en expirant. Répétez le mouvement 12 fois sans revenir à la position de départ et faites l'exercice 2 fois.

EXERCICE CARDIO : OUVRIR & FERMER

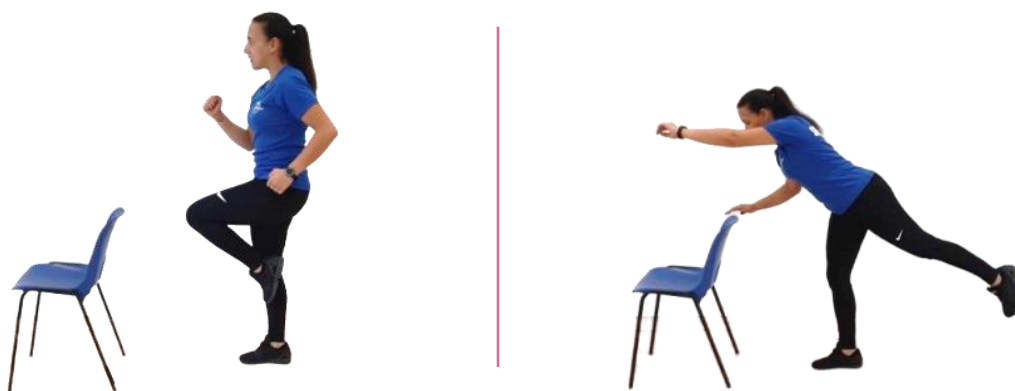


OPTION 1 : Départ debout, dos droit, pieds serrés, écartez une jambe puis l'autre et resserrez une jambe après l'autre.
 OPTION 2 : Départ assis(e), dos droit, les mains tenant les accoudoirs ou le siège, effectuez le mouvement avec les deux jambes en même temps. Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes et faites l'exercice 2 fois.

SEANCE N° 12

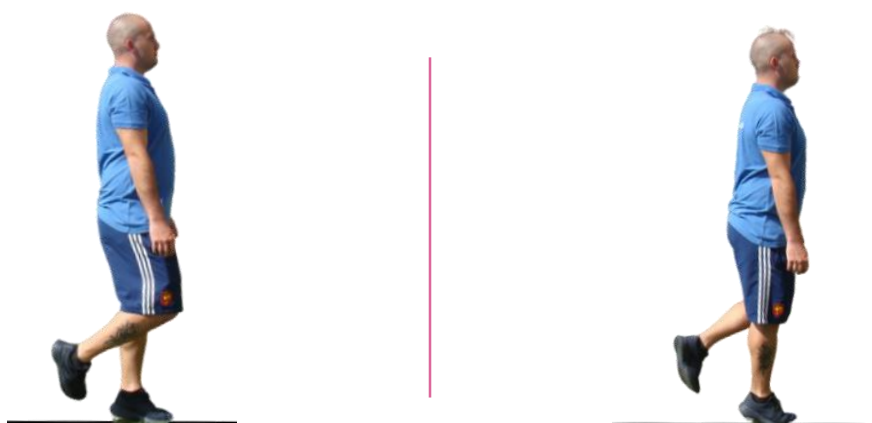
Le corps accomplit ce que l'esprit croit ...

EQUILIBRE DYNAMIQUE N° 1



Départ debout, dos droit, une chaise à proximité, le genou gauche monté devant vous, poussez la jambe vers l'arrière en tendant simultanément le bras gauche vers l'avant puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 12 fois et faites l'exercice 2 fois. BONUS > Fermez les yeux 2 secondes lors des 2 derniers mouvements.

EQUILIBRE DYNAMIQUE N° 2



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.



VILLE DE NICE

ETIREMENTS

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.**

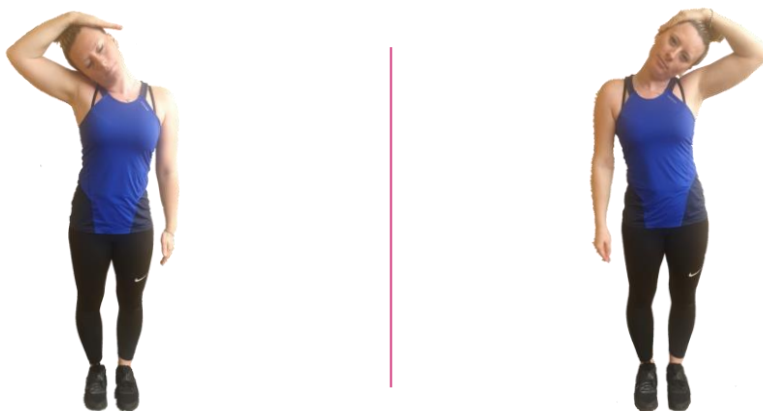
**Vous ne devez pas aller jusqu'à la douleur.
Les mouvements se font en douceur sans gestes brusques.**

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

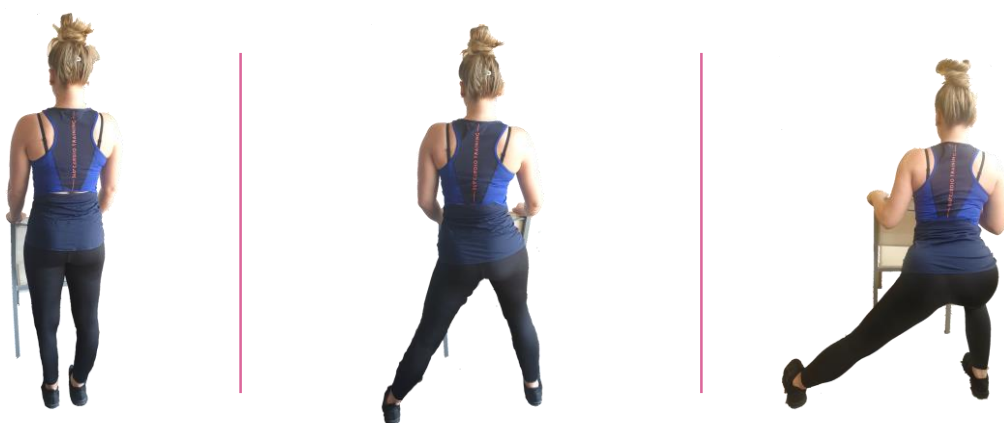


Départ debout, dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, tendez les bras devant vous avec les mains jointes puis levez-les au dessus de la tête (auto-grandissez-vous) en serrant les abdominaux et les fessiers. Effectuez l'étirement 2 fois pendant 10 secondes.

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort ...

ETIREMENT ISCHIOS



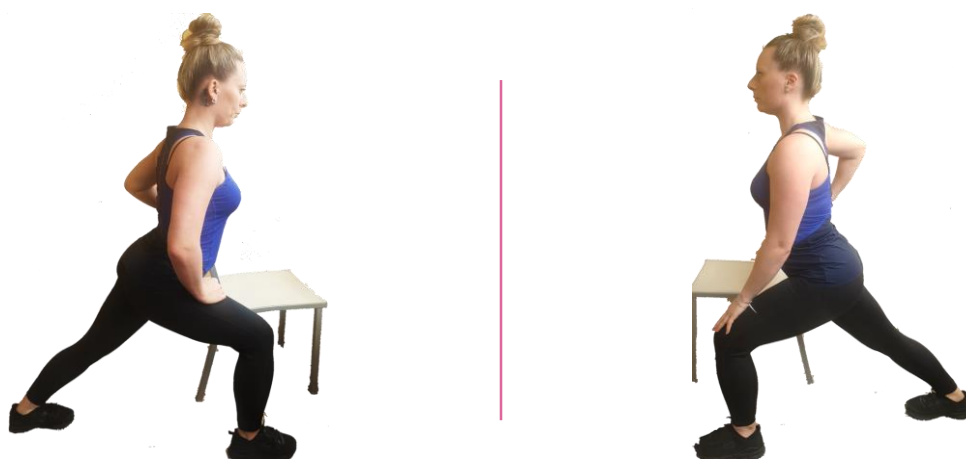
Départ debout, dos droit, en appui sur une chaise, fléchissez le genou droit pour former un angle de 90° en tendant simultanément la jambe gauche sur le côté. Pensez à bien expirer lorsque vous réalisez l'étirement. Vous devez sentir une légère tension à l'intérieur de la jambe tendue. Effectuez l'étirement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