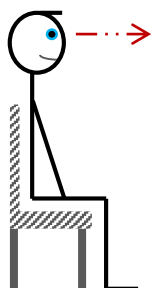




Fiche n°1 :

Exercices physiques adaptés au public senior Echauffement musculaire et articulaire (10 min)



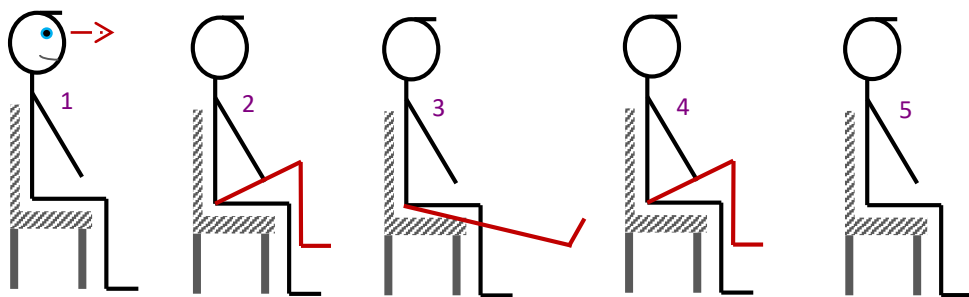
POSITION DE DEPART :

- Le dos est droit. Si possible décollez le dos et les épaules du dossier de la chaise
- Le regard : regardez loin devant vous
- Les pieds : à plat, bien ancrés dans le sol, légèrement écartés (environ la largeur du bassin)

- 1) Je masse mes mains (pendant 30 secondes)
- 2) Je tourne mes poignets (15 secondes de chaque côté)
- 3) Je masse mes cuisses (30 secondes)
- 4) Je tourne mes chevilles en m'appuyant sur l'un de mes pointes de pied (15 secondes de chaque côté)
- 5) Je bascule mes pieds d'avant en arrière et d'arrière en avant (30 secondes)
- 6) Je roule mes épaules (30 secondes)
- 7) Je tourne ma tête de gauche à droite (15 secondes) puis de bas en haut (15 secondes)
- 8) Je masse mes cuisses (30 secondes)
- 9) Mobilisation des jambes

Départ en position assise. J'effectue 10 fois l'exercice sur chaque jambe. Puis je recommence l'opération.

Le pied d'appui doit rester bien ancré dans le sol. Je maintiens constamment mon regard au loin afin d'éviter d'avoir le dos rond et de forcer sur mon dos.



1 Position de départ 2 Je monte mon genou 3 Je tends ma jambe 4 Je plie ma jambe 5 Je pose mon pied en contrôlant la descente

