

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

MOBILISATION ARTICULAIRE 2/2

BOUGER LES MEMBRES INFÉRIEURS

Veillez à bien conserver le placement vu aux séances précédentes

LES JAMBES

Ces exercices peuvent se faire assis ou debout derrière une chaise, les mains sur le dossier ou non.

- 1/ Marcher sur place en déroulant les pieds, du talon à la pointe.
- 2/ Monter les genoux de plus en plus haut. Tenir un genou levé puis l'autre.
- 3/ Monter sur la pointe des pieds, sur les talons, les deux jambes en même temps puis une jambe à la fois.
- 4/ Dégager un pied vers l'avant, pointe tendue : 10 droits, 10 gauches, 10 alternés, 10 rapides.
- 5/ Idem talon en avant.

SELON VOTRE FORME ET VOS POSSIBILITÉS

Marche, petits pas, grands pas, marche avant, marche arrière.

Chaque mouvement sera répété de 5 à 10 fois. L'amplitude des mouvements sera adaptée à vos possibilités.

