

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

ESCALIER COMME UN STEP

S'installer en bas d'un escalier, prévoir une chaise pour se reposer si nécessaire entre les exercices.

- 1/ Faire des exercices de mise en route de 10 minutes avant de démarrer cette séance (voir fiches précédentes).
- 2/ Marcher sur place en déroulant bien les pieds du talon à la pointe, puis en montant les genoux de plus en plus haut (au moins 5 minutes).

TOUCHER LA 1^{ERE} MARCHE AVEC LA POINTE DU PIED

10 fois pied droit / 10 fois pied gauche / 10 fois en alternant pied gauche, pied droit.
→ Si vous le pouvez, répétez ces trois exercices plusieurs fois.

MONTER / DESCENDRE SUR LA 1^{ERE} MARCHE

- 1/ Monter pied droit, puis pied gauche, descendre pied droit, puis pied gauche (x10).
 - 2/ Monter pied gauche, puis pied droit, descendre pied gauche, puis pied droit (x10).
 - 3/ Idem en marchant sur la marche (x10).
- on peut s'aider en disant ce qu'on fait : monte/monte/marche/marche/descend/descend

MONTER / DESCENDRE

Sur le même principe que l'exercice précédent : monter un pied, puis l'autre, descendre un pied, puis l'autre, monter une marche puis deux puis trois... puis si c'est possible jusqu'en haut de l'escalier.

Se tenir bien droit, ne pas se tenir à la rampe si possible, bien respirer pendant les exercices, bien s'hydrater.

La répétition des exercices sera fonction de vos possibilités, vous augmenterez le nombre avec l'entraînement.

