

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Prévoir une chaise et des chaussures qui ne glissent pas.**

Faire des exercices de mise en route de 10 minutes avant de démarrer cette séance (voir fiches précédentes).

### **MEMBRES INFÉRIEURS**

1/ Assis sur la chaise, marcher sur place (10 sec.), tenir la jambe droite levée sans bouger le buste (10 sec.) puis la jambe gauche (10 sec.). Enchaîner le tout plusieurs fois.

→ Même exercice debout derrière la chaise, mains sur le dossier si nécessaire, mais sans s'appuyer, le poids du corps doit être sur les pieds.

2/ Debout devant la chaise, bras devant pour l'équilibre.

→ descendre en pliant les genoux, le buste doit être droit, les fesses au-dessus des pieds (comme si on allait s'asseoir sur la chaise), remonter (x10).

→ Descendre de la même façon, tenir fléchi 10 sec., remonter 5 sec. Enchaîner plusieurs fois.

### **MEMBRES SUPÉRIEURS**

1/ Assis sur la chaise ou debout, bras tendus le long du corps, monter les bras tendus sur les cotés jusqu'au niveau des épaules :

→ Monter/descendre les bras (x10).

→ Tenir les bras levés (10 sec.), baisser (5 sec.). Enchaîner plusieurs fois.

→ Petits cercles vers l'avant (10 sec.), vers l'arrière (10 sec.).

→ Paumes des mains vers le haut (supination), amener les mains aux épaules en fléchissant les coudes (x10).

→ Paumes des mains vers le bas (pronation), amener les mains derrière le dos en fléchissant les coudes (x10).



**Toujours bien se placer, prendre appui sur les deux pieds, bien à plat.**

**Bien s'hydrater et respirer pendant les exercices.**

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