



Service des sports

## Fiche n°10: Améliorer son équilibre


Séance Seniors




Jeudi 23 avril 2020

Sportez-vous bien chez vous

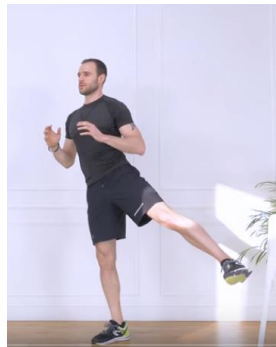
### **ATTENTION :**

- Avant de démarrer une activité physique, il est impératif de demander un avis à votre médecin traitant.
- Bien aérer la pièce dans laquelle vous effectuez votre séance ou réalisez ces exercices à l'extérieur.
- N'oubliez pas de vous hydrater en mettant à côté de vous une bouteille d'eau.
- Réalisez les exercices à votre rythme
- Soufflez sur l'effort en rentrant le nombril

Exercices		Consignes
<b>Echauffement 1</b>		Montez le bras au-dessus de la tête en le tirant vers le haut. Basculez sur le côté en gardant les hanches au-dessus des pieds.  → 5 répétitions côté D, 5 côté G

<b>Echauffement 2</b>		<p>Inclinez la tête de chaque côté. Gardez les épaules abaissées</p> <p>→ 5 à Droite, 5 à Gauche en alternant.</p>
<b>Echauffement 3</b>		<p>Placez les mains sur les hanches. Dessinez un cercle avec le bassin.</p> <p>→ 10 dans un sens, 10 dans l'autre.</p>
<b>Echauffement 4</b>		<p>Placez les mains sur les genoux. Serrez les pieds. Faites de petits cercles avec les genoux</p> <p>→ 5 dans un sens, 5 dans l'autre.</p>

1.10

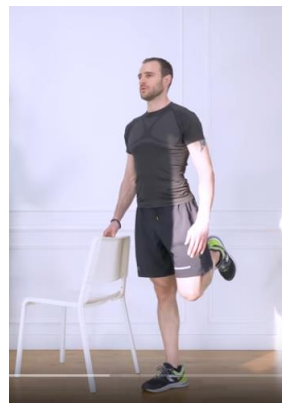


Placez les pieds largeur d'épaules.

- 1- Faire une flexion des jambes
- 2- En remontant, montez une jambe tendue sur le côté en alternant jambe D, jambe G.  
Redescendez doucement la jambe.

→ 20 répétitions

2.10



Tenez le dossier d'une chaise.

Montez doucement le talon vers les fesses.

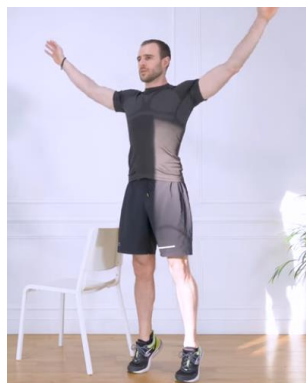
*Dos bien droit, regard loin devant, chercher à se grandir.*

→ 10 répétitions en reposant le pied

→ 10 répétitions sans poser le pied au sol.

Idem avec l'autre pied.

3.10



Montez sur les pointes de pieds.

Maintenez la position en haut pendant 10 secondes.

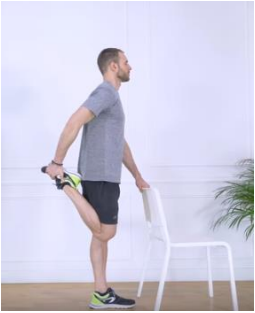

Redescendez lentement.

*Se grandir, serrez les abdos*

→ 10 répétitions

Idem en lâchant la chaise pour monter les mains au-dessus de la tête.

<p><b>4.10</b></p>		<p>Montez un genou et maintenez la position en tournant la tête à droite puis à gauche. Faites 10 balayages de la pièce avec le regard loin devant.</p> <p>Idem avec l'autre jambe.</p> <p>Possibilité réaliser l'exercice en lâchant légèrement la chaise.</p>
<p><b>5.10</b></p>		<p>Idem à l'exercice <b>4.10</b> mais en inclinant la tête d'un côté puis de l'autre.</p>
<p><b>Etirement 1</b></p>		<p>→ Poussez le talon de la jambe arrière dans le sol pendant 30s.</p> <p>A réaliser 2 X 30s chaque jambe</p> <p><i>Gardez les pieds parallèles, le dos bien droit et le regard loin devant. <b>Ayez de longues expirations pendant les étirements.</b></i></p>
<p><b>Etirement 2</b></p>		<p>→ Tirez les orteils de la jambe avant vers vous pendant 30s.</p> <p>A réaliser 2 X 30s chaque jambe</p> <p><i>Pliez légèrement la jambe arrière.</i></p>

<b>Etirement 3</b>		<p>→ Attrapez une cheville avec la main. Placez le genou à côté de l'autre, basculez le bassin vers l'avant et maintenez la posture 30s. A réaliser 2 X 30s chaque jambe Gardez le dos bien droit, regard loin devant</p>
<b>Etirement 4</b>		<p>→ Basculez le haut du corps sur le côté gauche puis droit. montez le bras comme sur la photo en cherchant à se grandir. A réaliser 2 X 30s de chaque côté.</p>

**BONNE SEANCE !**

**RESTEZ CHEZ VOUS, BOUGEZ CHEZ VOUS !**