



Service des sports

## Fiche n°4: Cardio et étirements


Séance Seniors




Mercredi 01<sup>er</sup> avril 2020


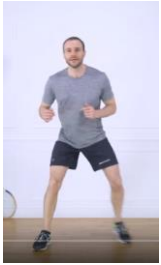

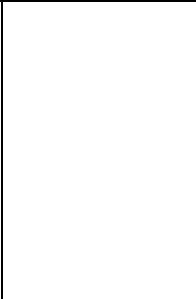

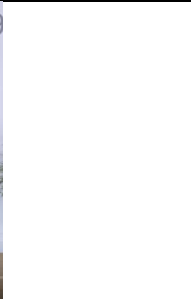




Sportez-vous bien chez vous

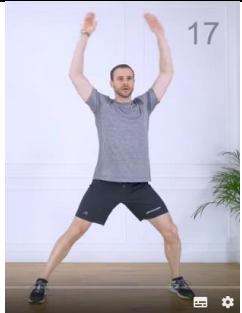



### **ATTENTION :**

- 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

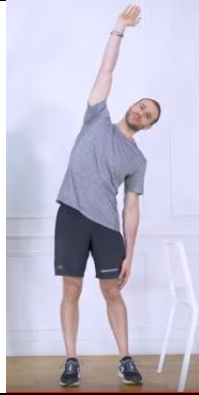
Exercices		Consignes
Echauffement 1		Pendant 4 minutes → Marchez sur place  Montez de plus en plus haut les genoux en balançant les bras. Garder le dos bien droit.

<p><b>Echauffement 2</b></p>		<p>8 répétitions</p> <p>Bras le long du corps. Faites glisser la main le long de la jambe en alternant le bras droit et le bras gauche. Vitesse : lente</p>
<p><b>Echauffement 3</b></p>		<p>8 répétitions</p> <p>Faites une rotation du haut du corps en gardant le dos bien droit. Vitesse : lente</p>
<p><b>Echauffement 4</b></p>		<p>2 X 8 répétitions</p> <p>Faites de grands cercles avec vos épaules dans un sens puis dans l'autre. Vitesse : lente</p>

<p><b>1.4</b></p>				<p>→ Effectuez 20 secondes de patineur (Voir photos) – 20s de marche rapide sur place en montant bien les genoux.</p> <p>A réaliser 4 fois (20s – 20s)</p>
<p><b>2.4</b></p>				<p>→ Venez toucher l'intérieur du pied avec la main opposée au pied.</p> <p>Alternez jambe D, jambe G.</p> <p>A réaliser 4 fois : 20s de cet exercice – 20s de marche rapide.</p>
<p><b>3.4</b></p>			<p>→ Squat : descendez en gardant le dos bien droit et remontez.</p> <p>A réaliser 4 fois : 20s de squat – 20s de marche rapide.</p>	
<p><b>4.4</b></p>			<p>→ Touchez le genou avec le coude opposé au genou. Alternez jambe D, jambe G.</p> <p>A réaliser 4 fois : 20s de cet exercice – 20s de marche rapide.</p>	

<p>5.4</p>		<p>→ Montez les mains au-dessus de la tête et écartez la jambe droite sur le côté. Idem en écartant la jambe gauche.</p> <p>A réaliser 4 fois : 20s de cet exercice – 20s de marche rapide.</p>
<p>Etirement 1</p>		<p>→ Poussez le talon de la jambe arrière dans le sol pendant 30s. A réaliser 2 X 30s chaque jambe <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>Etirement 2</p>		<p>→ Tirez les orteils de la jambe avant vers vous pendant 30s.</p> <p>A réaliser 2 X 30s chaque jambe <i>Pliez légèrement la jambe arrière.</i></p>
<p>Etirement 3</p>		<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.</p> <p>A réaliser 2 X 30s chaque jambe Gardez le dos bien droit, regard loin devant</p>

#### **Etirement 4**



→ 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.

**BONNE SEANCE !**

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