

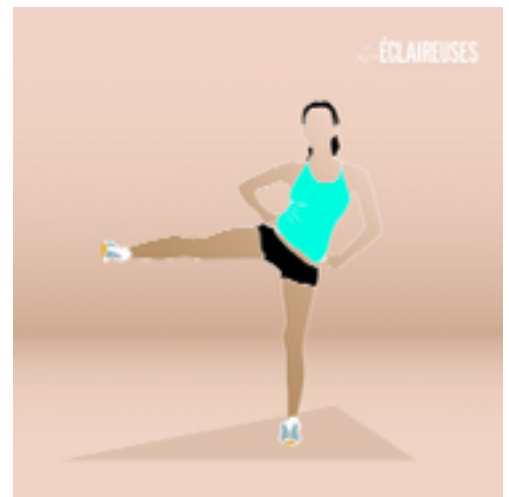
Exercices à faire à la maison

1 → **Jambes écartées**, largeur du bassin (alignés avec les épaules): lever jambe droite puis lever jambe gauche sur le côté.

Ensuite, 10 x de chaque côté

Puis, 5x de chaque côté avec levé de bras du côté opposé à la jambe levée.

Ces évolutions permettent de travailler la coordination et d'échauffer les membres inférieurs comme les membres supérieurs.



2 - Exercice de squat :

niveau 1 : on fléchit sur les jambes tout en gardant le dos le plus droit possible. En faire 10 sans sauter.

niveau 2 : 10 en sautant. Si le saut n'est pas faisable, effectuer 20 squats sans sauter.

niveau 3 : Fentes avant sautées en alternant le pied devant à chaque saut.

3 - Montée de genoux sur place :

12 montées de genoux lentes pour travailler l'équilibre

20 montées de genoux rapides comme si on courait.

→ possibilité de rajouter une chaise si manque d'équilibre





4 - Même exercice que le 3 en y ajoutant des **coups de poings** dans le vide à **chaque montée de genou**. Faire ça 20 fois rapidement.

5 - **20 talon/fesse rapides** et sur place
évolution : faire des mouvements en avant, en arrière et sur les côtés



6 - 20 talon/fesse rapide et sur place tout en y ajoutant les **coups de poings**.

Pensez à vous hydrater.
Faites des pauses entre chaque exercice.

Mieux vaut pratiquer pas longtemps mais régulièrement.

A son rythme!



Pour les personnes en fauteuil, ou exercices sur chaise:



1- Les bras

Petits cercles avec les épaules puis:

- Levé le bras droit, puis le gauche
- se grandir
- accélérer les mouvements de bras
- Levé un bras, le descendre sur le côté
- puis l'autre, alterner
- accélérer.



2 - Coordination:

Monter le bras droit, le descendre vers l'avant, monter le gauche, le descendre vers l'arrière. (voir dessin)

Si vous pouvez monter les jambes, le genou, faites le en alterner.

Essayer de monter genou droit, bras gauche et inversement.

3 - Le dos

Se redresser lentement, enroulé son dos, le déroulé.



4 - Un peu de cardio

Mouvement de bras comme si vous couriez, accélérer.

Aller sur le côté avec votre buste, les bras continuent de bouger.



5 - Coup de poings, bras en avant.

6 - Déplacements

Effectuez 2 tours de roues vers l'avant puis 2 tours vers l'arrière.

5 fois en avant et 5 fois en arrière.

Effectuez 2 tours de roues vers l'avant puis 2 tours vers l'arrière. 5 fois en avant et 5 fois en arrière. En y ajoutant 2 coups de poings après avoir avancé et reculé.



*Proposé par Pierre et Léopold
Stagiaires APA staps,L3
Florianne, enseignante Apa
Novembre 2020*