

## Fiche 2

Pour varier un peu plus les plaisirs et encore entretenir son physique et son moral,  
encore quelques exercices déjà pratiqués en cours.

Chaque série peut être reprise 1, 2, 3 ou 4 fois Prendre le temps de s'installer là où vous êtes bien ;  
une musique que vous aimez permet de bien s'évader

Matériel : 1 verre (ou 2) d'eau

1 balle **ou** une orange **ou** 1 pamplemousse

1 livre

### Un peu d'échauffement

- Debout ou assis(e) sur une chaise, frotter vos mains, vos poignets puis fermer les poings/ouvrir chaque main tout en régulant consciemment votre respiration, A faire quelques minutes et tant que cela fait du bien
- Relâcher les épaules en les tournant dans un sens puis dans l'autre ; en alternance ou en même temps ·
- Travail de la tête, **assis(e)**, vérifier que votre dos ne touche pas le dossier **ou debout**, le dos est naturellement droit, les épaules relâcher. Prenez le temps de vérifier.
- **Assis(e)**, vérifier que votre dos ne touche pas le dossier, ou debout, les pieds sont légèrement écartés et bien posés au sol : rotation de la tête sur inspire et expire, 4, 6 ou 8 fois dans un sens puis dans l'autre **ou/et** en alternance · relâcher le dos puis prenez une grande respiration

### Un peu de musculation et d'assouplissement

- Debout, jambes écarts tendues, pieds ouverts, dos droit,
  - fléchir la jambe droite en gardant le buste en place et revenir, 8 ou 12 fois,
  - De même à gauche, 8 ou 12 fois,
  - puis en alternance, 8 ou 12 fois

**Prendre la balle, ou l'orange ou le pamplemousse dans la main gauche**

- Debout, jambes petit écart, tendues, dos droit, **prendre la balle, ou l'orange ou le pamplemousse dans la main gauche** :
  - pied droit pointé contre le pied gauche, dégager **la jambe droite** devant avec le **bras gauche** devant aussi, la main tournée vers le plafond ; 8 ou 12 fois
  - **pied gauche** pointé contre le pied droit, dégager la jambe gauche devant avec le **bras droit** devant la main tournée vers le plafond, 8 ou 12 fois

- En se concentrant sur l'inspir/expir, **reprendre chaque série** mais à 8 ou 12 fois, bloquez, décollez la jambe, pied flex et comptez jusqu'à 8.
- Debout, jambes écartes tendues, pieds ouverts, dos droit :
  - sur l'inspir, montez le bras droit, bloquez et étirez sur la gauche puis relâchez sur l'expir , 8 ou 12 fois,
  - de même avec le bras gauche et l'étirement sur la droite, puis relâchez sur l'expir , 8 ou 12 fois,
  - sur l'inspir, montez les 2 bras, bloquez et étirez vers le haut

### Quelques abdominaux

#### Prenez le livre

- **Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, placez le livre entre vos mains :**
  - sur jambes fléchies relâchées, **en inspirant**, pressez le livre et serrez les abdominaux puis relâchez en **expirant**, 8 ou 12 fois
  - sur jambes fléchies relâchées, **en inspirant**, pressez le livre et serrez les abdominaux et les fessiers puis relâchez en **expirant**, 8 ou 12 fois,
  - Reprendre chaque série mais à 8 ou 12 fois, bloquez et serrez sur 8 temps

*Que ces quelques exercices apportent à chacune et chacun un moment de détente  
autant utile qu'agréable*

*Pensez à boire ...*

*Prenez soin de vous et de vos proches*