

## EXERCICES POUR RESTER EN FORME

**1) Echauffement.** Debout, sur place. Levez le genou droit, abaissez le puis soulevez la jambe gauche. A faire 20 fois.

**2) Equilibre.** Marcher en mettant le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils gauche. Répétez cette étape avec l pied gauche. Faire 20 pas à 5 reprises.

**3)Renforcement musculaire.** Bras et jambes. Assis sur une chaise. « Le rameur ». Tendre les jambes et bras devant. Répétez 5 séries de 5.

**4)Equilibre.** Tenez-vous derrière une chaise stable et solide. Retenez-vous au dossier de celle-ci au besoin. Soulevez votre pied droit et gardez équilibre sur votre pied gauche. Maintenez cette position 10 secondes, puis changez de pied. A faire 5 fois.

**5)Renforcement musculaire bras.** Assis sur une chaise, prendre un objet dans les mains, le faire passer devant soi et derrière. Répétez 5 séries de 5.

**6)Equilibre.** Tenez-vous debout à côté d'une chaise. Pieds écartés comme les épaules et les bras le long du corps. Soulevez votre main gauche au dessus de votre tête, ensuite soulevez lentement votre pied gauche au sol. Maintenez cette position 10 secondes. Répétez le même mouvement côté droit. A faire 5 fois.

**7)Renforcement musculaire.** Bas du corps. Tenez-vous derrière la chaise avec vos pieds légèrement écartés. Soulevez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit, vos orteils vers l'avant et regardez droit devant vous. Revenez position de départ et changez de jambe. Répétez 5 séries de 5.

**8)Renforcement musculaire.** Haut du corps. Assis sur une chaise. Roulements des épaules. Roulez doucement vos épaules vers le haut (jusqu'au plafond), puis vers l'arrière et vers l'avant. Répétez 5 séries de 5.

**9) Pour les mains et les doigts.** Assis sur une chaise faites comme si il y avait un mur devant vous. Vos doigts escaladeront le mur jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-dessus de votre tête, agitez vos doigts pendant 10 secondes puis redescendez les doucement. Répétez 5 séries de 5.

**10) Mémoire.** Prenez de quoi écrire. Choisissez une lettre de l'alphabet. Trouvez le plus rapidement possible et notez 10 noms communs et 10 prénoms. Recommencez avec plusieurs lettres.

**BONNE SEANCE**