

## EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°13

**1) Echauffement.** Assis sur une chaise. Bien tranquillement, regardez à droite, à gauche, en bas et en haut. Dessinez des cercles avec votre nez et un 8 avec votre nez. Répétez 05 fois.

**2) Equilibre.** Marchez en suivant une ligne au sol, posez un pied devant l'autre. Plus vous rapprochez votre pointe au talon plus vous travaillez votre équilibre. Faites 20 pas à 5 reprises.

**3) Renforcement musculaire.** Bras et jambes. Assis sur une chaise. Partez pieds serrés et mains paume contre paume. En même temps, écartez jambe droite et bras droit, revenez puis en même temps, écartez jambe gauche et bras gauche. Répétez 3 séries de 10.

**4) Equilibre.** Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Départ pieds écartés, un pied un peu plus devant. Allez toucher avec la pointe du pied droit votre talon gauche, revenez position de départ. Puis allez toucher avec la pointe du pied gauche votre talon droit. Répétez 3 séries de 10.

**5) Renforcement musculaire.** Bras. Assis sur une chaise. Collez vos coudes à votre corps (au niveau de la poitrine). Serrez vos mains, écartez vos mains et revenez position de départ. Répétez 3 séries de 10.

**6) Equilibre.** Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Montez votre genou droit et pédalez marche avant et arrière puis montez votre genou gauche et pédalez marche avant et arrière. Répétez 3 séries de 10.

**7) Renforcement musculaire.** Bas du corps. Assis sur une chaise. Montez votre genou droit, tendez la jambe puis revenez position de départ. Montez votre genou gauche, tendez la jambe puis revenez position de départ. Répétez 3 séries de 10.

**8) Renforcement musculaire.** Bras. Assis sur une chaise. Partez les bras « haut les mains », les coudes au niveau de la poitrine. Poussez pour avoir bras tendus et revenez position de départ. Répétez 3 séries de 10.

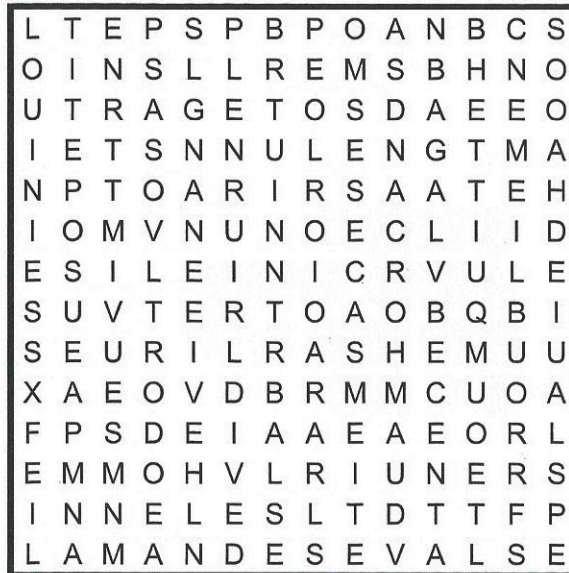
**9) Pour les poignets, mains et doigts.** Assis sur une chaise. Collez pouce contre pouce et idem avec les autres doigts. Décollez les pouces, les index, les majeurs, les annulaires et les auriculaires. Puis imaginez-vous jouer de la flûte. Répétez 5 fois.

**10) Mémoire.** Prenez de quoi écrire. « Jacques Brel ». Cherchez les mots qui manquent dans les titres de chansons de Jacques Brel ; ils sont cachés dans la grille ci-dessous. Vous les trouverez soit horizontalement, soit verticalement soit en diagonale. Notez que les mots sont dans l'ordre alphabétique dans la liste ci-dessous et que les mots ne se chevauchent pas dans la grille. Les lettres restantes vous donneront six autres titres de chansons de Jacques Brel.

Vous trouverez la grille en deuxième page.

## JACQUES BREL

Cherchez les mots qui manquent dans les titres de chansons de Jacques Brel ; ils sont cachés dans la grille ci-dessous. Vous les trouverez soit horizontalement, soit verticalement soit en diagonale. Notez que les mots sont dans l'ordre alphabétique dans la liste ci-dessous et que les mots ne se chevauchent pas dans la grille. Les lettres restantes vous donneront six autres titres de chansons de Jacques Brel.



1. L' \_\_\_\_\_ de la vie.

2. L' \_\_\_\_\_ idiot.

3. La Chanson des vieux \_\_\_\_\_.

4. Quand on n'a que l' \_\_\_\_\_.

5. La \_\_\_\_\_ de Jacky.

6. Les \_\_\_\_\_ tendres.

7. Le \_\_\_\_\_ Repas.

8. Le \_\_\_\_\_ « ça va ».

9. Les deux \_\_\_\_\_.

10. Ces \_\_\_\_\_ -là.

11. L' \_\_\_\_\_ de la Mancha.

12. Les Paumés du petit \_\_\_\_\_.

13. Je suis l' \_\_\_\_\_ des chansons.

14. On n' \_\_\_\_\_ rien.

15. Mon \_\_\_\_\_ disait.

16. Regarde bien, \_\_\_\_\_.

17. Le \_\_\_\_\_ Pays.

18. Voir un ami \_\_\_\_\_.

19. Les \_\_\_\_\_ de Paris.

20. Le \_\_\_\_\_ amour.

21. Ne me \_\_\_\_\_ pas.

22. Je suis un \_\_\_\_\_ d'été.

23. Au \_\_\_\_\_.

24. Comment \_\_\_\_\_ l'amant de sa femme quand on a été élevé comme moi dans la \_\_\_\_\_.

25. La \_\_\_\_\_ à mille temps.

26. Les Remparts de \_\_\_\_\_.

27. La \_\_\_\_\_ s'endormait.

BONNE SEANCE