

EXERCICES POUR RESTER EN FORME

SEANCE N°14

BONNE SEANCE

1) Echauffement. Debout, Imaginez-vous être dans un cercle. Vous enchaînez dedans-devant-dedans-derrière-dedans-à droite-dedans-à gauche-dedans. Répétez 10 fois.

2) Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Montez votre genou droit et en même temps tournez la tête d'un côté puis de l'autre, puis montez votre genou gauche et en même temps regardez en bas et en haut. Répétez 3 séries de 10.

3)Renforcement musculaire. Bras et jambes. Tenez vous debout, pieds écartés comme vos épaules. En même temps, fléchissez les genoux (fesses en arrière et le dos bien droit) et roulez vos épaules vers le haut et l'arrière. Répétez 3 séries de 10.

4)Equilibre. Faites 2 pas chassés côté droit et levez le pied gauche puis faites 2 pas chassés côté gauche et levez le pied droit. Répétez 3 séries de 10.

5)Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Départ mains sur les genoux. Levez vos bras au niveau des épaules. Répétez 3 séries de 10.

6)Equilibre. Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Levez les talons puis les pointes . Répétez 3 séries de 10.

7)Renforcement musculaire. Bas du corps. Assis sur une chaise. Tendez vos jambes et à la dixième, stabilisez 10 secondes. Répétez 3 séries de 10.

8)Renforcement musculaire. Bras. Assis sur une chaise. Partez mains au niveau des épaules. Votre bras droit va pousser vers l'avant et votre bras gauche va pousser sur le côté. Puis votre bras droit va pousser sur le côté et votre bras gauche va pousser vers l'avant. Répétez 3 séries de 10.

9) Pour les poignets, mains et doigts. Assis sur une chaise. Partez mains ouvertes. Fermez vos doigts en mettant de la résistance et recroquevillez vos doigts. Répétez 5 fois.

10) Mémoire. Prenez de quoi écrire.

Trouver le mot à l'aide de la définition

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
Exemple : LOUPES	Grâce à elles j'ai des œufs	POULES
HIT-PARADE	Nelson Mandela l'a combattu	
NICHE	Le pays le plus peuplé de la terre	
DOJOCEN	Œuvre importante de Léonard de Vinci	
PRESENT	La vipère en est un	
PORT	J'en veux moins car j'en ai...	
EMIRORA	Meuble de rangement	
TIR	Il faut faire le ... de nos déchets	
CELASA	Région à l'Est de notre pays	
RASIP	Une capitale Européenne	
CIGARE	Permet de nettoyer les chaussures	
MAIS	Contraire d'ennemis	
PANECA	On peut s'y asseoir ou le manger	
LOVE	1 ^{er} moyen de locomotion d'un enfant	
ROUMERNA	Lui ne descend pas par la cheminée	
ISERE	Les « feux de l'amour » en sont une	