

EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°3

- 1) **Echauffement.** Déplacez-vous en marchant et en balançant les bras, en montant les jambes l'une après l'autre, en faisant des grands pas. Faire 20 pas à 5 reprises.
- 2) **Equilibre.** Tenez-vous à proximité d'une chaise. Dessinez des cercles avec le pied droit, jambe d'appui gauche légèrement pliée et bougez les orteils. Puis changez de jambe. Répétez 5 séries à 5 reprises.
- 3) **Renforcement musculaire.** Bras et jambes. Assis sur une chaise. Avancez sur la chaise. Penchez-vous vers l'avant puis vers l'arrière en gardant le dos bien droit. Répétez 5 séries de 5.
- 4) **Equilibre.** Tenez-vous derrière (à environ un bras) une chaise stable et solide. Retenez-vous au dossier de celle-ci au besoin. Montez sur votre pointe de pieds puis sur les talons. Répétez 5 séries de 5.
- 5) **Renforcement musculaire bras.** Assis sur une chaise. Bras droit tendu vient à gauche de bas en haut et en diagonale et changez de bras. Répétez 5 séries de 5.
- 6) **Equilibre.** Marchez sur place. Montez une jambe afin de taper dans les mains sous le genou de la jambe levée puis inversez. A faire 5 fois par jambe.
- 7) **Renforcement musculaire.** Bas du corps. Assis sur la chaise. Vos pieds écartés de la largeur de vos épaules et posés au sol. Tendez la jambe droite puis la gauche. Revenez position de départ. Répétez 5 séries de 5.
- 8) **Renforcement musculaire.** Haut du corps. Assis sur une chaise. Bras tendus à l'horizontal et sur le côté. Pliez les avant bras à 90°. Revenez position de départ. Répétez 5 séries de 5.
- 9) **Pour les poignets et les doigts.** Assis sur une chaise. Mettez vos bras devant vous et collez les paumes de main l'une contre l'autre. En gardant toujours les 2 pouces en contact, faire une rotation des poignets pour que le dos des mains se touchent. Revenez position de départ. Répétez 5 séries de 5.
- 10) **Mémoire.** Prenez de quoi écrire. Complétez la grille.

MINI-SUDOKU

Complétez les grilles avec les chiffres de 1 à 6, en respectant les trois règles suivantes :

- Un chiffre ne doit pas apparaître plus d'une fois par ligne.
- Un chiffre ne doit pas apparaître plus d'une fois par colonne.
- Un chiffre ne doit pas apparaître plus d'une fois dans chaque région.

CASSE-TÊTE 1

		6		4	
3					1
		3	5		
2	5		6		
4					

CASSE-TÊTE 2

3				4	6
		1	2		
				5	
		6			
	4	2			
1					

BONNE SEANCE