

EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°4

1) Echauffement. Déplacez-vous en marchant avec un objet posé dans le creux de la main, puis sur le dos de la main. Stoppez-vous et envoyez cet objet vers le haut et le rattrapez sans qu'il tombe au sol. Rattrapez-le à 2 mains puis que main droite et enfin que main gauche. Faire 20 pas à 5 reprises.

2) Equilibre. Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Levez la jambe droite et la balancer d'avant en arrière, jambe d'appui gauche légèrement pliée. Puis changez de jambe. Répétez 5 séries à 5 reprises.

3) Renforcement musculaire. Bras et jambes. Assis sur une chaise. « Le rameur bras/jambes opposés ». Tendez la jambe droite et le bras gauche. Puis la jambe gauche et le bras droit. Répétez 5 séries de 5.

4) Equilibre. Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Retenez-vous au dossier de celle-ci au besoin. Descendez légèrement sur la jambe droite, la jambe gauche est décollée du sol. Maintenez cette position 10 secondes puis changez de jambe. A faire 5 fois.

5) Renforcement musculaire bras. Assis sur une chaise. Prenez une bouteille entre vos mains (plus la bouteille sera pleine, plus ce sera difficile). Collez vos coudes au corps. Secouez la bouteille. Répétez 5 séries de 5, pendant environ 10 secondes.

6) Equilibre. Imaginez-vous un grand « U » au sol. Marchez en suivant cette lettre, posez le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils gauche et inversement. A faire 5 fois.

7) Renforcement musculaire. Bas du corps. Tenez-vous debout derrière une chaise stable et solide. Emmenez le talon droit vers la fesse puis reposez et faire la même chose avec le talon gauche. Répétez 5 séries de 5.

8) Renforcement musculaire. Haut du corps. Assis sur une chaise. Posez les mains sur les épaules, bras dans le prolongement des épaules. Amenez vos coudes devant votre poitrine. Revenez position de départ. Répétez 5 séries de 5.

9) Pour les poignets et les doigts. Assis sur une chaise. Dessinez des cercles avec chaque doigt l'un après l'autre sans bouger les avant-bras. Répétez pour les 10 doigts. Puis bougez les doigts dans tous les sens.

10) Mémoire. Prenez de quoi écrire. Complétez sur la carte les numéros des départements. Vous pouvez vous aider de la liste. La carte et la liste se trouvent en deuxième page.

BONNE SEANCE



01 - Ain - Bourg-en-bresse
 02 - Aisne - Laon
 03 - Allier - Moulins
 04 - Alpes-de-Haute-Provence - Digne-les-bains
 05 - Hautes-alpes - Gap
 06 - Alpes-maritimes - Nice
 07 - Ardèche - Privas
 08 - Ardennes - Charleville-mézières
 09 - Ariège - Foix
 10 - Aube - Troyes
 11 - Aude - Carcassonne
 12 - Aveyron - Rodez
 13 - Bouches-du-Rhône - Marseille
 14 - Calvados - Caen
 15 - Cantal - Aurillac
 16 - Charente - Angoulême
 17 - Charente-maritime - La rochelle
 18 - Cher - Bourges
 19 - Corrèze - Tulle
 2a - Corse-du-sud - Ajaccio
 2b - Haute-Corse - Bastia
 21 - Côte-d'Or - Dijon
 22 - Côtes-d'Armor - Saint-brieuc
 23 - Creuse - Guéret
 24 - Dordogne - Périgueux
 25 - Doubs - Besançon
 26 - Drôme - Valence
 27 - Eure - Évreux
 28 - Eure-et-loir - Chartres
 29 - Finistère - Quimper
 30 - Gard - Nîmes
 31 - Haute-garonne - Toulouse
 32 - Gers - Auch

33 - Gironde - Bordeaux
 34 - Hérault - Montpellier
 35 - Ille-et-vilaine - Rennes
 36 - Indre - Châteauroux
 37 - Indre-et-loire - Tours
 38 - Isère - Grenoble
 39 - Jura - Lons-le-saunier
 40 - Landes - Mont-de-marsan
 41 - Loir-et-cher - Blois
 42 - Loire - Saint-étienne
 43 - Haute-loire - Le puy-en-velay
 44 - Loire-atlantique - Nantes
 45 - Loiret - Orléans
 46 - Lot - Cahors
 47 - Lot-et-garonne - Agen
 48 - Lozère - Mende
 49 - Maine-et-loire - Angers
 50 - Manche - Saint-lô
 51 - Marne - Châlons-en-champagne
 52 - Haute-marne - Chaumont
 53 - Mayenne - Laval
 54 - Meurthe-et-moselle - Nancy
 55 - Meuse - Bar-le-duc
 56 - Morbihan - Vannes
 57 - Moselle - Metz
 58 - Nièvre - Nevers
 59 - Nord - Lille
 60 - Oise - Beauvais
 61 - Orne - Alençon
 62 - Pas-de-calais - Arras
 63 - Puy-de-dôme - Clermont-ferrand
 64 - Pyrénées-atlantiques - Pau
 65 - Hautes-Pyrénées - Tarbes
 66 - Pyrénées-orientales - Perpignan

67 - Bas-rhin - Strasbourg
 68 - Haut-rhin - Colmar
 69 - Rhône - Lyon
 70 - Haute-saône - Vesoul
 71 - Saône-et-loire - Mâcon
 72 - Sarthe - Le mans
 73 - Savoie - Chambéry
 74 - Haute-savoie - Annecy
 75 - Paris - Paris
 76 - Seine-maritime - Rouen
 77 - Seine-et-marne - Melun
 78 - Yvelines - Versailles
 79 - Deux-sèvres - Niort
 80 - Somme - Amiens
 81 - Tarn - Albi
 82 - Tarn-et-garonne - Montauban
 83 - Var - Toulon
 84 - Vaucluse - Avignon
 85 - Vendée - La roche-sur-yon
 86 - Vienne - Poitiers
 87 - Haute-vienne - Limoges
 88 - Vosges - Épinal
 89 - Yonne - Auxerre
 90 - Territoire de belfort - Belfort
 91 - Essonne - Évry
 92 - Hauts-de-seine - Nanterre
 93 - Seine-Saint-Denis - Bobigny
 94 - Val-de-marne - Créteil
 95 - Val-d'oise - Pontoise