

**EXERCICES POUR RESTER EN FORME**  
**SEANCE N°5**  
**BONNE SEANCE**

**1) Echauffement.** Marchez sur place. Faites 20 pas, pied droit devant descendez légèrement en fente puis 20 pas, pied gauche devant descendez légèrement en fente. Répétez 5 fois. Les 20 pas peuvent être de plus en plus rapide.

**2) Equilibre.** Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Posez le pied droit sur la cheville gauche. Gardez la position 10 secondes. Puis changez de pied. Répétez 5 séries à 5 reprises.

**3) Renforcement musculaire.** Bras et jambes. « L'étoile ». Départ pieds serrés mains sur les cuisses. Ecartez pieds et bras en même temps. Revenez position de départ. Répétez 5 séries de 5.

**4) Equilibre.** Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Retenez-vous au dossier de celle-ci si besoin. Bras tendus devant. Levez une jambe. Maintenez cette position 10 secondes puis changez de jambe. A faire 5 fois.

**5) Renforcement musculaire bras.** Assis sur une chaise. Prenez la bouteille (plus la bouteille sera pleine, plus ce sera difficile) dans votre main droite. Bras ouverts et tendus. Ramenez les 2 bras devant vous et bras toujours tendus. Et changez la bouteille de main. Répétez 5 séries de 5.

**6) Equilibre.** Posez une bouteille au sol devant vous. Touchez la bouteille avec votre pied droit puis votre pied gauche. Partez du bas de la bouteille et allez vers le bouchon. A faire 10 fois.

**7) Renforcement musculaire.** Bas du corps. Posez une bouteille au sol à environ 1 bras devant vous. Touchez la bouteille avec sa main droite en fléchissant les jambes. Revenez position de départ et le faire avec la main gauche. Répétez 5 séries de 5.

**8) Renforcement musculaire.** Haut du corps. Assis sur une chaise. Tenez une bouteille entre vos mains à l'horizontale. La bouteille est collée à la poitrine. Tendez vos bras et tenez 10 secondes. Revenez position de départ. Répétez 5 séries de 5.

**9) Pour les poignets et les doigts.** Assis sur une chaise. Tenez la bouteille au niveau du bouchon avec le pouce et l'index, puis pouce et majeur, pouce et annulaire et pouce et auriculaire. Répétez pour les 2 mains.

**10) Mémoire.**

**BUT :** Mémorisez l'image en **30 secondes** ; cependant, s'il vous faut plus de temps, prenez-le.

**DÉFI :** Mémorisez l'image puis attendez **5 minutes** (ou plus) avant de suivre les instructions.

*Répondez aux questions.*



1. Les petits pois se trouvent devant les tomates : vrai ou faux ?
2. Les oignons blancs se trouvent entre le céleri et les choux-fleurs : vrai ou faux ?
3. Les aubergines sont devant le brocoli violet : vrai ou faux ?
4. Les courgettes sont à côté des pommes de terre : vrai ou faux ?
5. Les oignons blancs surplombent les courgettes : vrai ou faux ?