

EXERCICES POUR RESTER EN FORME

SEANCE N°6

1) Echauffement. Sur place ou en se déplaçant. Mimez 6 sports. Basket-ball, athlétisme, boxe, natation, football et gymnastique, à une vitesse assez rapide.

2) Equilibre. Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Tendez la jambe droite et faire des cercles dans un sens puis dans l'autre. Inversez de jambe. Répétez 5 séries de 5.

3) Renforcement musculaire. Bras et jambes. Assis sur une chaise. En même temps, montez le genou droit et frappez dans vos mains au dessus de votre tête puis frappez en dessous du genou droit. Revenez position de départ. Changez de jambe. 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. Pointe du pied droit sur le talon pied gauche. Bras tendus même côté que le talon est touché. Changez de jambe. A faire 10 fois.

5) Renforcement musculaire bras. Assis sur une chaise. Prenez un coussin entre vos mains et pressez-le. Revenez position de départ. Répétez 3 séries de 10.

6) Equilibre. Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Montez un genou puis après l'autre. Et posez sur le genou, la main opposée. (genou droit monté, posez votre main gauche sur le genou) . Répétez 5 séries à 5 reprises.

7) Renforcement musculaire. Assis sur une chaise. Mettez le coussin entre vos genoux et serrez. Décollez les pieds du sol et tendez les jambes. Conservez le coussin bien serré. Répétez 5 séries de 5.

8) Renforcement musculaire. Haut du corps. Assis sur une chaise. Posez un coussin sur vos genoux. Appuyez avec vos mains sur le coussin. Répétez 3 séries de 10.

9) Pour les doigts et la coordination. Assis sur une chaise. Main gauche, pouce rentré et 4 doigts ouverts et main droite pouce sorti et 4 doigts rentrés. Inversez et faire de plus en plus rapidement.

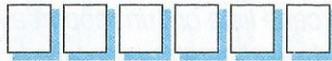
10) Mémoire. Prenez de quoi écrire. Mots mêlés.

Retrouvez tous les mots de la liste dans la grille. Ils y sont mêlés horizontalement, verticalement, en diagonale et ce, dans les deux sens. Une fois ces mots repérés, avec les lettres non utilisées réunies dans l'ordre normal de lecture, reconstituez l'énigme.

La grille et la liste de mots se trouvent en deuxième page.

BONNE SEANCE

Grappe de fleurs de forme pyramidale (lilas, marronnier d'Inde).



ACROPOLE	CODE	FORUM	OLLE
ALEATOIRE	CORDELIER	FRIANDE	ORIGINEL
APPARENT	COURETTE	GOURDE	PALPER
ATMOSPHERE	COUSETTE	INCURSION	PERIL
AURE	DEPLORER	LAIDE	PLANEUSE
BATAILLE	DEPLUMER	LIEN	RENCARDER
BETE	DRUE	LIQUIDE	SALARIE
BRANCARD	DRUIDE	MALICE	TERNIR
CANTIQUE	ECLAIREUR	MAMMOUTH	TROUVERE
CASSEE	EGOUTTOIR	MEDICAMENT	VANTER
CENSEMENT	ENERVEMENT	MINOU	VARIA
CIVIL	EPLUCHEUR	MUSICALE	

R	U	E	H	C	U	L	P	E	T	T	E	R	U	O	C	O	D	E
I	E	S	U	E	N	A	L	P	C	E	N	S	E	M	E	N	T	T
O	R	R	E	M	U	L	P	E	D	C	I	V	I	L	D	T	N	E
T	I	E	O	U	O	A	T	M	O	S	P	H	E	R	E	N	E	B
T	O	N	R	L	Q	E	D	R	U	O	G	L	U	S	O	E	M	R
U	T	C	I	I	P	I	D	R	U	E	O	I	U	I	C	M	A	A
O	A	A	G	Q	A	E	T	I	D	P	D	O	S	L	U	E	C	N
G	E	R	I	U	L	L	D	N	O	E	C	R	A	S	R	V	I	C
E	L	D	N	I	P	L	A	R	A	R	U	I	I	U	T	R	D	A
C	A	E	E	D	E	I	C	E	E	C	R	C	A	S	S	E	E	R
I	I	R	L	E	R	A	H	T	N	E	A	I	R	A	V	N	M	D
L	D	Y	R	F	I	T	N	I	U	L	A	P	P	A	R	E	N	T
A	E	I	R	A	L	A	S	R	E	R	E	V	U	O	R	T	S	E
M	I	N	O	U	V	B	H	T	U	O	M	M	A	M	U	R	O	F