

## EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°8

### BONNE SEANCE

**1) Echauffement.** Assis sur une chaise. En même temps, faites des petits cercles avec votre tête, votre poignet droit et votre cheville droite. Dans un sens puis dans l'autre. Puis oui/non avec votre tête et cercle avec poignet gauche et cheville gauche.  
Inspirez 3 secondes puis expirez 3 secondes. Renouvelez 4 secondes puis 5 secondes.

#### **Pensez à une entrée. Et mémorisez-la.**

**2) Equilibre.** Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Montez le genou droit et en même temps frappez des mains sous le genou. Changez de jambe. Répétez 3 séries de 10.

**3) Renforcement musculaire.** Bras et jambes. Assis sur une chaise. Tendez les jambes et écartez les bras. En même temps, faites des battements avec les jambes tendues et rapprochez main contre main. Répétez 3 séries de 10.

**4) Equilibre.** Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Ecartez pieds largeurs des épaules. Montez le genou droit, stabilisez environ 10 secondes. Pivotez et montez le genou gauche, stabilisez environ 10 secondes. A faire 10 fois.

#### **Pensez au plat de résistance. Et mémorisez-le.**

**5) Renforcement musculaire.** Bras. Assis sur une chaise. Levez le bras droit et allez toucher votre oreille gauche (le bras passe au-dessus de votre tête). Changez de bras. Répétez 3 séries de 10.

**6) Equilibre.** Tenez-vous à côté d'une chaise stable et solide. Montez votre genou droit puis ouvrez votre jambe droite sur le côté, stabilisez environ 10 secondes. Changez de jambe. Répétez 3 séries de 5.

**7) Renforcement musculaire.** Bas du corps. Mettez deux chaises l'une en face de l'autre espacées d'environ deux mètres l'une de l'autre. Tenez-vous debout derrière une des chaises. Asseyez-vous puis relevez-vous, allez en marchant pour rejoindre l'autre chaise. Faites de même sur cette seconde chaise. Répétez 3 séries de 5.

#### **Pensez au dessert. Et mémorisez-le.**

**8) Renforcement musculaire.** Bras. Assis sur une chaise. Partez les mains sur les épaules. Montez votre bras droit, revenez position de départ puis montez votre bras gauche. Répétez 3 séries de 10.

**9) Pour les doigts, la coordination et la réaction.** Prenez une feuille de papier W.C. Lâchez la feuille papier W.C main gauche et récupérez le papier avec la main droite avant qu'il ne touche le sol. Changez de mains. Fléchissez bien les jambes pour récupérer le papier. Vous pouvez compliquer en frappant 2 fois des mains avant de récupérer le papier. Répétez 5 fois.

#### **Souvenez-vous de votre entrée, plat et dessert.**

**10) Mémoire.** Prenez de quoi écrire. Définimel.

A chaque case de définition de la grille correspond un mot. Pour le trouver, partez de la lettre colorée et suivez le bon chemin : vers la gauche ou vers la droite, en haut ou en bas. Un exemple vous est donné.

A vous de jouer.

La grille se trouve en deuxième page.

EXC

À chaque case de définition de la grille correspond un mot. Pour le trouver, partez de la lettre colorée et suivez le bon chemin : vers la gauche ou vers la droite, en haut ou en bas ! Un exemple vous est donné. À vous de jouer !

## thème le goûter

AUTRE NOM DU GOÛTER		R	E	EN-CAS	C	O	L	L	A			
Q	T	H	FROMAGE SUISSE À PÂTE DURE	E	M	M	I	T				
U	A	E	SPÉCIALITÉS BRETONNES	T	N	E	O	N				
E	I	U	C	A	L	I	E	T				
W	N	R	R	E	O	K	S	I				
VIENNOISERIE À LA CRÈME	GÂTEAU AU CHOCOLAT	B	R	O	BOISSON À BULLES	E	E	P	O	B	I	U
P	M	P	E	O	S	S	S	DOUCEURS PARFOIS AUX NOIX	C	PETIT GÂTEAU SEC	S	C
A	O	O	T	D	A	POUR EUX, LE GOÛTER EST SACRÉ	O	C	O	CRÊPE AMÉRICAINE	T	I
I	C	S	T	N	N	E	L	C	H	P	L	A
N	BOUILLIE DE FRUITS	E	CONFISERIES	A	F	S	A	FRIANDISE EN BARRE	N	A	BASE DE MILK-SHAKE	BISCUIT SEC FEUILLETÉ
S	S	S	B	O	O	N	T	E	C	U	A	G
U	I	A	T	N	B	DÉLICE DE FRUITS	C	K	A	F	R	E
ELLE PEUT ÊTRE TRESSÉE	T	R	PÂTISSERIE RONDE	E	K	T	O	N	F	E	T	T
B	E	E	E	T	A	N	S	I	I	T	U	R
R	C	H	N	P	C	A	S	O	R	C	VIENNOISERIE TYPIQUE DE FRANCE	E
I	O	I	G	U								
BUGNE OU MERVEILLE	B	E	DOUCEUR ANGLAISE TRÈS COLORÉE	C								

### Réponses de la séance n°7 les fleurs :

Muguet, coquelicot, rose, jacinthe, perce-neige, bleuet, pissenlit, tulipe, marguerite, hortensia, poinsettia, chrysanthème, iris, glaieul, pensée, jonquille, crocus, amaryllis.