VILLE DE NICE

SEANCE N°3

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - 06/04/2020

VILLE DE NICE

ECHAUFFEMENT

C'est parti !

Pour débuter votre échauffement, vous devez être en tenue de sport et en baskets ou chaussures confortables.

Munissez-vous d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater régulièrement.

Pour chaque exercice, vous devez veiller à adopter une bonne posture : dos droit et pieds écartés à la largeur du bassin.

Pour bien réveiller votre corps, il est important de prendre le temps de faire chaque exercice lentement pour ne pas se blesser.

VILLE DE NICE

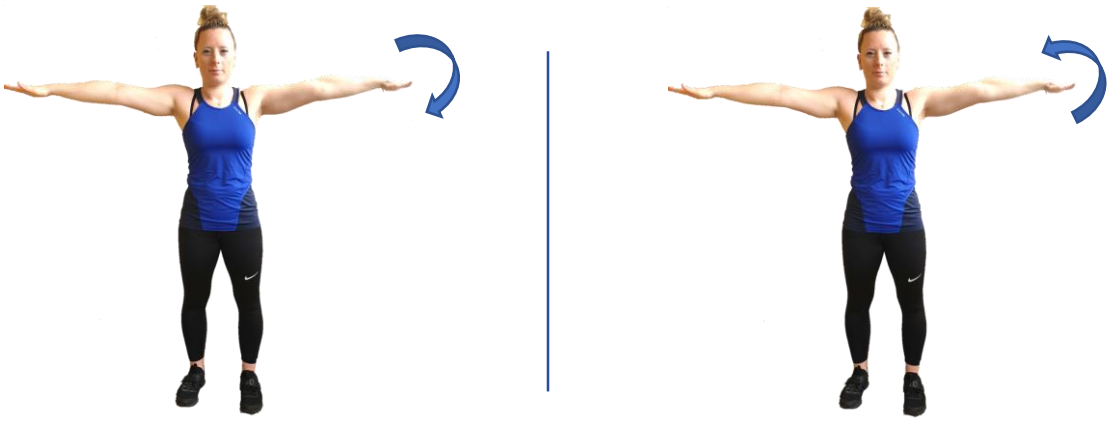
ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir …

ECHAUFFEMENT COU

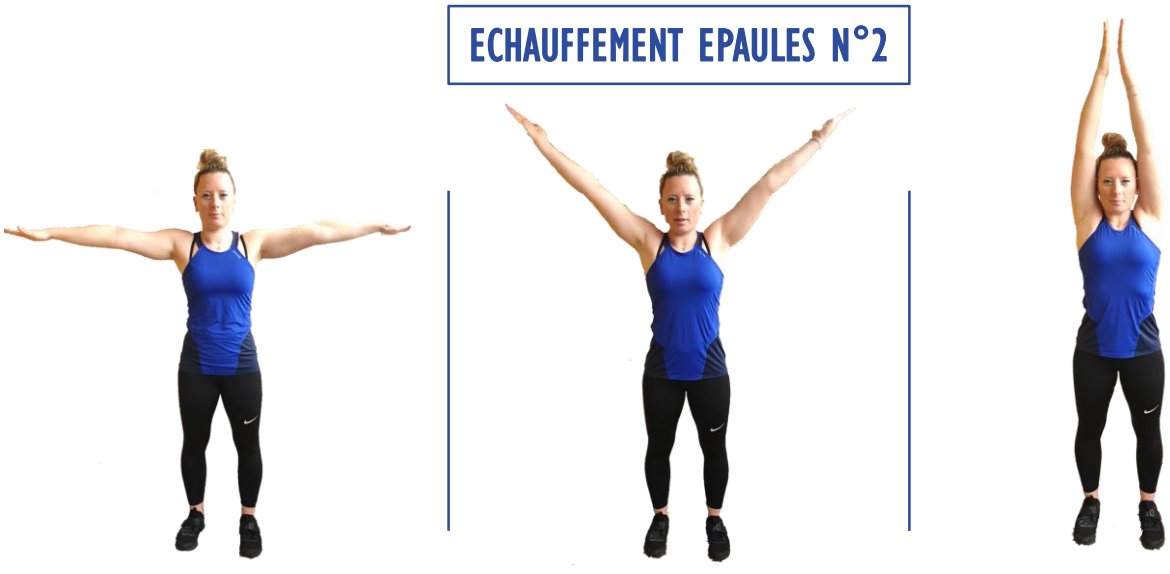
Effectuez un mouvement en diagonale avec la tête (en haut à droite vers en bas à gauche) en inspirant dans la montée et en expirant dans la descente. Gardez les épaules fixes et basses et effectuez le mouvement lentement. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois pour chaque diagonale.

ECHAUFFEMENT EPAULES N°1



Effectuez de petites rotations des épaules avec les bras tendus et agrandissez les cercles petit à petit. Gardez le menton à l'horizontale et le dos droit. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois de l'arrière vers l'avant et 10 fois de l'avant vers l'arrière.

ECHAUFFEMENT EPAULES N°2



Départ bras tendus à l'horizontale, amenez les bras toujours tendus au dessus de la tête, touchez les mains puis revenez à la position de départ. Inspirez lors de la montée et expirez lors de la descente. Gardez le regard vers l'avant et le dos droit. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - Avril 2020

VILLE DE NICE

ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir …

ECHAUFFEMENT COUDES

Départ bras tendus devant vous paumes vers le ciel, fléchissez les coudes pour former un angle à 90°, touchez ensuite les épaules avec les mains, puis revenez à la position de départ. Expirez lorsque vous pliez les coudes et inspirez lors de l'extension. Gardez le regard vers l'avant et le dos droit. Répétez le mouvement 10 fois.

ECHAUFFEMENT POIGNETS

1/ Départ « haut les mains ! », tournez les paumes vers vous et revenez à la position de départ.
2/ Joignez les mains et effectuez lentement des rotations des poignets.
Chaque mouvement peut être effectué en position assise. Répétez chaque mouvement 10 fois.

ECHAUFFEMENT BASSIN N°1

Départ debout mains sur les hanches, inclinez le bassin de gauche à droite en gardant le buste le plus droit possible.
Expirez à chaque inclinaison et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ.
Répétez le mouvement 10 fois vers la gauche et 10 fois vers la droite.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - Avril 2020

VILLE DE NICE

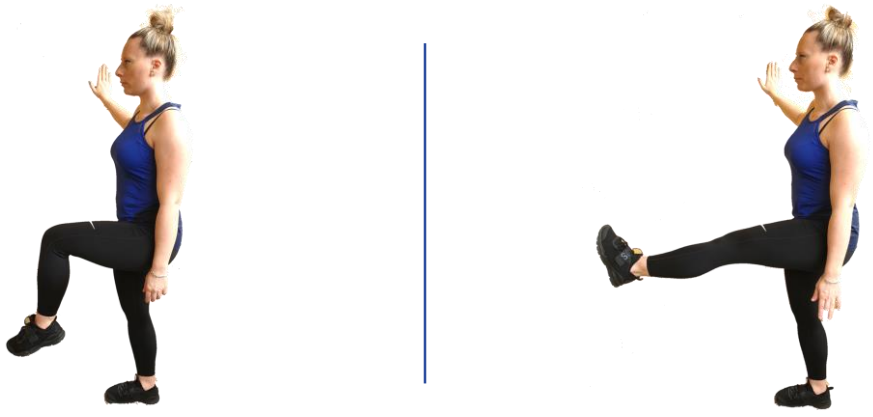
ECHAUFFEMENT

Mieux vaut prévenir que guérir …

ECHAUFFEMENT BASSIN N°2

Départ debout mains sur les hanches, effectuez des rotations du bassin en gardant le buste le plus droit possible et le regard vers l'avant. Expirez lorsque que vous effectuez la rotation vers l'arrière et inspirez lorsque vous revenez vers l'avant. Répétez le mouvement 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre.

ECHAUFFEMENT GENOUX



Départ debout avec le dos bien droit, montez le genou en inspirant pour former un angle de 90° puis tendez la jambe vers l'avant en expirant. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant.
Vous pouvez vous tenir à un mur ou non. Répétez le mouvement 10 fois pour chaque jambe.

ECHAUFFEMENT CHEVILLES

Départ debout, dos bien droit et regard vers l'avant, effectuez des rotations de cheville dans un sens puis dans l'autre. Vous pouvez vous tenir à un mur ou effectuez l'exercice en position assise.
Répétez le mouvement 10 fois dans chaque sens et pour chaque cheville.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - Avril 2020

VILLE DE NICE

CORPS DE SEANCE

Votre corps est à présent réveillé, c'est parti pour le corps de séance !

Pour chaque exercice, veillez à adopter une bonne posture :
dos droit et pieds écartés à la largeur du bassin.

Pensez à bien respirer malgré la contraction musculaire car
les muscles ont besoin d'oxygène pour réaliser le mouvement.
Adaptez également le nombre de répétitions en fonction de votre ressenti.
Vous êtes maître de votre corps alors écoutez-le !

Si vous ressentez la moindre douleur anormale,
stoppez l'exercice et contactez-nous.

Entre chaque exercice, buvez quelques gorgées d'eau et prenez environ
30 secs de récupération pour que votre respiration revienne à la normale.

VILLE DE NICE

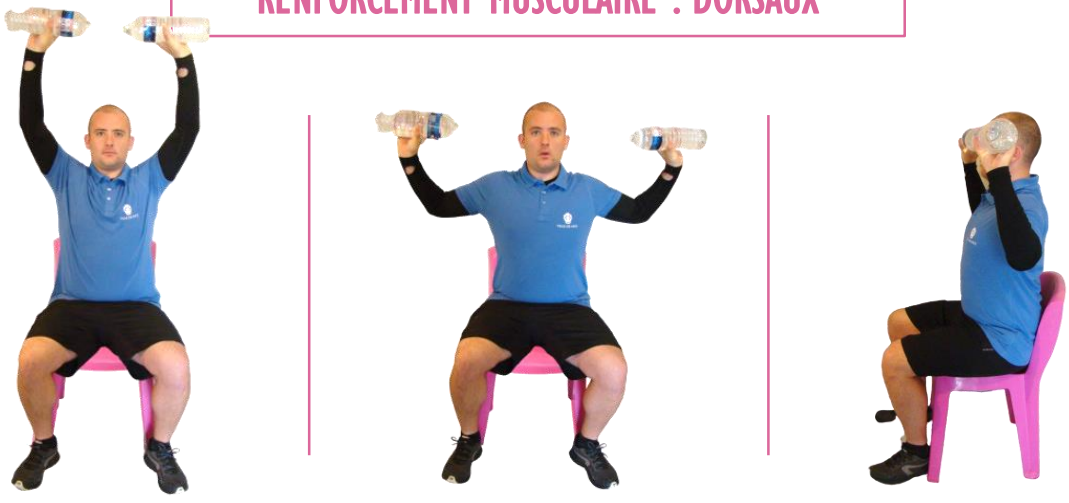
SEANCE N°3

Motivez votre esprit et le corps suivra !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : PECTORAUX

Départ assis ou debout, une bouteille dans chaque main, bras écartés avec les coudes pliés à hauteur d'épaules, rapprochez les avant-bras en expirant puis éloignez-les en inspirant. Gardez le dos droit et les pieds écartés à la largeur du bassin. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois (10 secondes de récup' entre chaque série).

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : DORSAUX



Départ bras tendus au-dessus de la tête, une bouteille dans chaque main, baissez les bras jusqu'à ce que les coudes soient à hauteur d'épaules en expirant puis remontez-les en inspirant. Gardez le dos droit et les pieds écartés à la largeur du bassin. Répéter le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois (10 secondes de récup' entre chaque série).

EXERCICE CARDIO : TALONS FESSES

Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre un bon rythme dans la réalisation de cet exercice. Avec ou sans appui, fléchissez le genou vers l'arrière afin de rapprocher le talon de la fesse. Alternez jambe gauche et jambe droite pendant 20 secondes. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Faites l'exercice 2 fois.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - 06/04/2020

VILLE DE NICE

SEANCE N°3

Motivez votre esprit et le corps suivra !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1

Départ assis, montez les genoux vers la poitrine en expirant puis redescendez-les sans toucher le sol en inspirant. Vous pouvez simplifier l'exercice en levant les genoux l'un après l'autre. Tenez-vous au siège de la chaise pour garder le dos droit. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois (10 secondes de récup' entre chaque série).

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2

Départ assis, abdominaux serrés, faites une rotation du buste de la gauche vers la droite en expirant, en tendant le bras gauche en haut à droite, revenez à la position de départ en inspirant, puis idem vers la gauche avec le bras droit. Répétez le mouvement 10 fois et faites l'exercice 2 fois (10 secondes de récup' entre chaque série).

EXERCICE CARDIO : TALONS FESSES

Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre un bon rythme dans la réalisation de cet exercice. Avec ou sans appui, fléchissez le genou vers l'arrière afin de rapprocher le talon de la fesse. Alternez jambe gauche et jambe droite pendant 20 secondes. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Faites l'exercice 2 fois.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - 06/04/2020

VILLE DE NICE

SEANCE N°3

Motivez votre esprit et le corps suivra !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : QUADRICEPS N°1

Debout, en appui sur une chaise, dos droit et jambes écartées à la largeur du bassin, faites un grand pas vers l'avant et fléchissez le genou pour former un angle de 90°. Fléchissez le genou arrière pour qu'il se rapproche du sol. Répétez le mouvement 10 fois de chaque côté et faites l'exercice 2 fois (10 secondes de récup' entre chaque série).

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : QUADRICEPS N°2

Départ assis sur l'avant d'une chaise, bras tendus devant vous, amenez la jambe droite vers l'arrière à l'extérieur de la chaise puis revenez à la position de départ. Les bras suivent le mouvement de la jambe. Répétez le mouvement 10 fois pour chaque jambe et faites l'exercice 2 fois (10 secondes de récup' entre chaque série).

EXERCICE CARDIO : TALONS FESSES

Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre un bon rythme dans la réalisation de cet exercice. Avec ou sans appui, fléchissez le genou vers l'arrière afin de rapprocher le talon de la fesse. Alternez jambe gauche et jambe droite pendant 20 secondes. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Faites l'exercice 2 fois.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - 06/04/2020

VILLE DE NICE

SEANCE N°3

Motivez votre esprit et le corps suivra !

EQUILIBRE N°1

En équilibre sur la jambe droite, fléchissez le genou gauche pour former un angle de 90°. Ecartez ensuite le genou vers la gauche puis ramenez-le vers l'autre genou. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Vous pouvez vous tenir à une chaise pour plus de sécurité. Effectuez 10 ouvertures de hanche sur chaque pied.

EQUILIBRE N°2

En équilibre sur la jambe droite, montez le genou gauche devant vous, maintenez la position 3 secs, tendez ensuite la jambe gauche, maintenez la position 3 secs, puis revenez à la position de départ. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Tenez-vous à une chaise pour plus de sécurité. Effectuez le mouvement 10 fois sur chaque jambe.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - 06/04/2020

VILLE DE NICE

ETIREMENTS

Ouf, la séance est terminée !

Vous allez à présent réaliser des étirements afin de limiter les courbatures.

Maintenez la position afin de ressentir une légère tension lors de chaque mouvement.

Vous ne devez pas aller jusqu'à la douleur.
Les mouvements se font en douceur sans gestes brusques.

Pensez à bien expirer lors de chaque mouvement.

VILLE DE NICE

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort …

ETIREMENT COU

Inclinez lentement la tête vers la droite en expirant et posez la main droite sur la tempe en exerçant une légère pression, puis faites de même vers la gauche. Les épaules sont fixes et basses. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENT EPAULES

Placez le bras droit devant vous et touchez l'épaule gauche avec la main. Tirez doucement le coude droit vers l'arrière avec la main gauche en expirant afin d'étirer votre épaule droite. Les épaules sont fixes et basses. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENT TRICEPS

Passez la main droite au dessus de la tête pour la poser sur votre nuque. Tirez légèrement sur le coude droit avec la main gauche afin de ressentir un légère tension. Pensez à expirer durant l'étirement. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - Avril 2020

VILLE DE NICE

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort …

ETIREMENT DOS

Joignez les mains et tendez les bras devant vous en arrondissant la partie moyenne du dos.
Rentrez le menton vers la poitrine et expirez lorsque vous arrondissez le dos.
Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois pendant 10 secondes.

ETIREMENT ABDOMINAUX

Debout, un bras tendu vers le haut et l'autre main sur la hanche, inclinez votre buste à l'opposé du bras tendu.
Le dos est droit. Pensez à vous grandir au maximum en expirant. Le mouvement peut être effectué en position assise.
Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENT ISCHIOS

En appui sur une chaise, fléchissez le genou droit à pour former un angle de 90° et tendez la jambe gauche sur le côté. Le dos est droit. Pensez à expirer lorsque vous réalisez le mouvement. Vous sentirez une légère tension à l'intérieur de la jambe tendue. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - Avril 2020

VILLE DE NICE

ETIREMENTS

Après l'effort, le réconfort …

ETIREMENT QUADRICEPS

Assis, le genou gauche fléchi pour former un angle de 90° et la jambe droite tendue devant vous, talon au sol et pointe de pied vers le ciel, inclinez le buste et touchez la cheville ou le pied. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Posez votre ventre sur la cuisse gauche. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENT PSOAS

Départ assis au bord de la chaise, amenez la jambe droite vers l'arrière le plus loin possible en vous tenant au siège. Maintenez vos appuis au sol. Gardez le dos droit et grandissez-vous au maximum.
Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

ETIREMENT MOLLETS

En appui sur une chaise, fléchissez le genou droit vers l'avant tout en gardant la jambe gauche tendue vers l'arrière et le talon au sol. Restez en appui au sol. Gardez le dos droit et grandissez-vous au maximum.
Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

Ville de Nice / NICE ACTI'SANTE - Avril 2020