

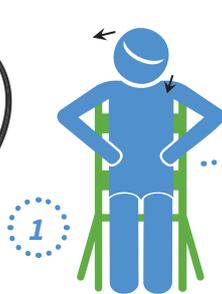


# RÉVEIL MUSCULAIRE



30 minutes pour rester en forme !!!

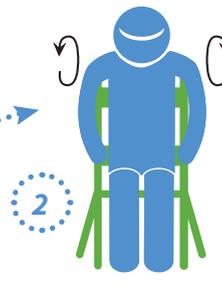
**Détendez-vous et octroyez-vous 30 minutes pour votre santé !**  
**Mettez votre musique préférée...**  
**Enfilez une tenue et des chaussures adaptées...**  
**Et préparez votre bouteille d'eau !**



Pour ces 6 premiers exercices, vous serez en position assise, bien calé au dossier de votre chaise.

Très doucement, basculez votre tête du côté droit, puis du côté gauche. Revenez au centre et basculez la tête vers l'avant puis en derrière.

5 fois.

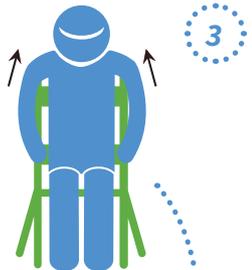


Les bras le long du corps, enrroulez vos épaules, l'une après l'autre, vers l'arrière puis vers l'avant.

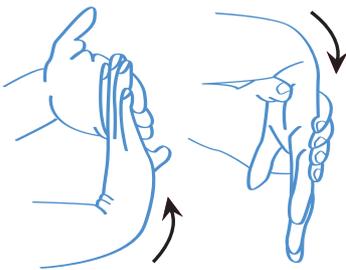
10 fois.

Haussez vos épaules le plus haut possible, tenez 3 secondes puis relâcher doucement.

10 fois.



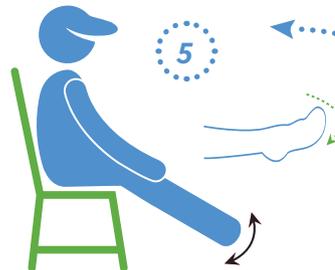
Inspirez...  
Expirez...  
(x2)



Même exercice avec la main en flexion.  
Même exercice à gauche.  
5 fois de chaque côté en alternant.



Bras droit tendu, main en extension, ramenez vos doigts vers vous avec votre main gauche, tenez 5 secondes puis relâchez.



Levez votre jambe droite et tournez votre pied vers l'extérieur puis vers l'intérieur. Gardez la jambe tendue. Même exercice à gauche.  
5 fois de chaque côté en alternant.



Levez votre jambe droite tendez la pointe de votre pied, droit devant puis la ramener vers vous, en poussant sur votre talon. Même exercice à gauche.  
5 fois de chaque côté en alternant.



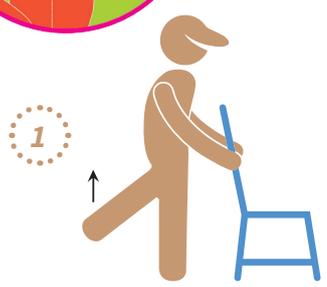
• Allez à votre rythme, sans forcer, selon vos capacités pour éviter toute blessure.

• Pensez à bien respirer et à vous hydrater régulièrement et surtout prenez votre temps.

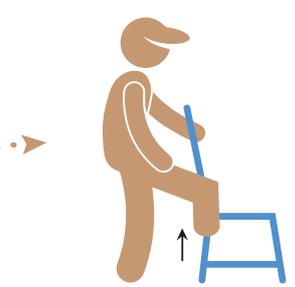


## Etape n°2

 Vous pourrez, en pratiquant régulièrement, augmenter les séries des exercices proposés ou vous faire votre propre programme en respectant les étapes indiquées.



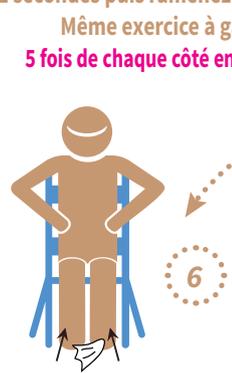
Prenez appui sur le dossier de votre chaise avec vos 2 mains. Vos jambes écartées à largeur de bassin, levez doucement votre jambe droite tendue en arrière, sans lever le pied au sol. Tenez 2 secondes puis ramenez votre jambe au sol. Même exercice à gauche. **5 fois de chaque côté en alternant.**



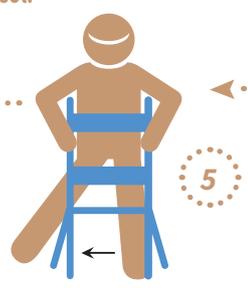
Tenez-vous derrière votre chaise et appuyez-vous au dossier d'une main. Levez votre pied droit et gardez votre équilibre sur votre pied gauche. Tenez 2 secondes. Même exercice à gauche. **5 fois de chaque côté en alternant.**



Prenez appui sur le dossier de votre chaise avec vos 2 mains. Tenez-vous droit. Levez-vous sur vos orteils, aussi haut que possible, puis abaissez-vous doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise. **10 fois.**



Posez un mouchoir au sol, devant vous. Bien assis sur votre chaise, ramenez le vers vous avec votre pied droit puis repositionnez-le. Même exercice à gauche. **5 fois de chaque côté en alternant.**



Debout derrière votre chaise, vos pieds légèrement écartés. Levez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit. Abaissez votre jambe lentement. Même exercice à gauche. **5 fois de chaque côté en alternant.**



Imaginez une ligne droite dans votre intérieur, un couloir par exemple. Positionnez-vous à une extrémité puis avancez tout droit sur cette ligne, le buste bien droit et les bras écartés. **4 fois.**



## Etape n°3

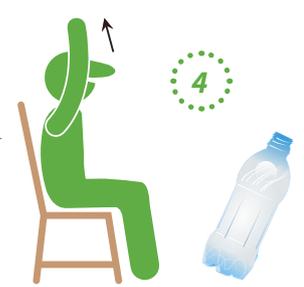


Pour ces 4 exercices, vous serez assis, bien calé au dossier de votre chaise. Levez votre bras droit à hauteur de poitrine, bien tendu. Avec le dos de la main gauche sur le coude droit, ramenez le bras vers vous, en résistant. Même exercice du côté gauche. **Tenir 5 secondes de chaque côté.**



Tendez vos bras, fermer vos poings (pouces à l'intérieur) tenez 5 secondes puis relâchez et déployez vos doigts. **3 séries de 5 secondes.**

Avec votre menton, écrivez, en l'air, les chiffres de 1 à 5. Détendez-vous, soufflez puis recommencez l'exercice en écrivant les chiffres de 6 à 10.



Rentrez votre ventre et étirez vos bras au plafond, en essayant de vous grandir. Gardez votre dos bien droit et ne décollez pas les fesses. **3 séries de 5 secondes.**

Partagez avec nous votre « expérience sportive », en un mot, une phrase ou une image à l'adresse : [animation@ccas-tours.fr](mailto:animation@ccas-tours.fr)