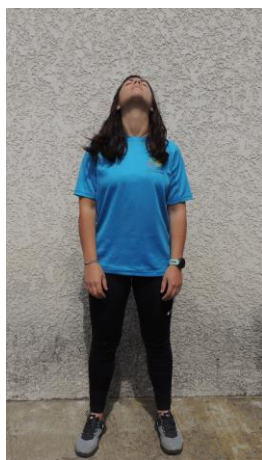


SEANCE 3

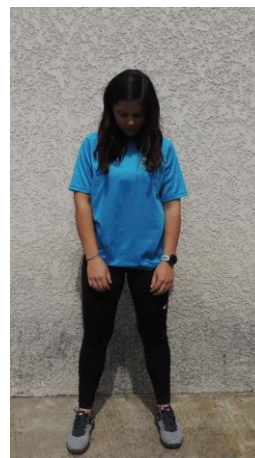
EXERCICES GYM D'ENTRETIEN PUBLIC SENIOR

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

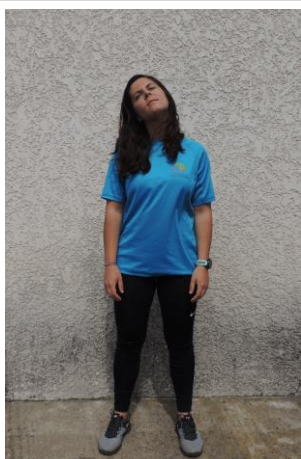
Durée : Entre 5 et 10 mn



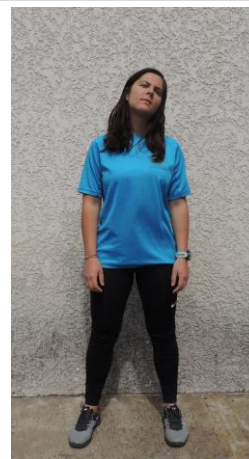
Lentement, mouvements de la tête vers le haut puis vers le bas



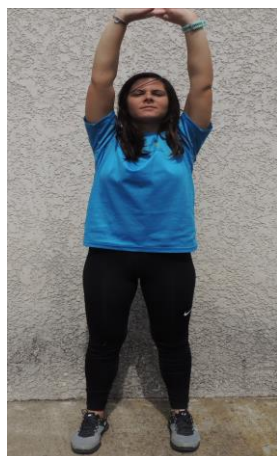
Durée : 30 sec



Lentement, basculer la tête vers la droite puis vers la gauche



Durée : 30 sec



Lentement, monter les bras vers le haut, relâcher, reproduire

Durée : 30 sec

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Main sous le coude, flexion puis extension de l'avant-bras



Durée : 1 mn



Tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre



Durée : 30 sec



Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre



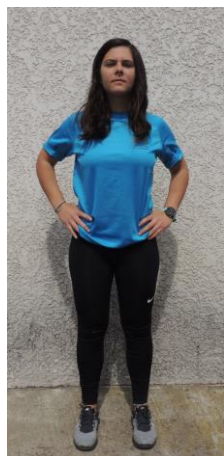
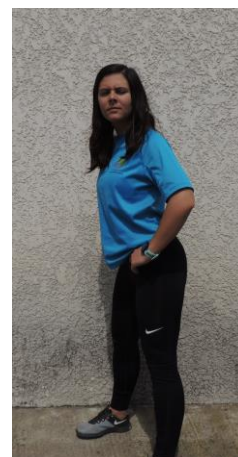
Durée : 30 sec

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Mouvements de bassin,
droite/gauche,
devant/derrière
tour complet

Durée : 1 mn



Marcher sur place ou en
mouvement. Monter pro-
gressivement les genoux

Durée : 2 mn



Conseils :

La pratique des exercices suivants doit être réalisée en toute sécurité. Un avis médical est nécessaire. Aux premiers signes de fatigue ou de douleur, il faut arrêter l'exercice voire la séance. Si vous avez un équilibre fragile, il faut adapter les exercices, s'appuyer sur un mur ou une chaise. Il est conseillé de s'hydrater tout le temps de la séance et même au delà. Merci

Bonne séance

L'équipe MobilSport66

EXERCICE N°1 : DÉVELOPPÉ MILITAIRE

Quelle action ? Debout, pieds largeur bassin, bras parallèles au sol, coudes à 90°, extension des bras, revenir position initiale

Que travaille t'on ? Les épaules
Deltoïde antérieur, latéral, postérieur

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux
Peut-être réalisé assis



Variante + difficile Intensifier le mouvement
Utiliser des bouteilles d'eau

EXERCICE N°2 : SQUAT

Quelle action ? Assis, se relever dos droit, venir se rasseoir en controlant le mouvement

Que travaille t'on ? Exercice de force et de Cuisses, fessiers

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Dos bien droit



Variante + difficile Ne pas s'asseoir complètement
Sans chaise

EXERCICE N°3 : ELEVATION LATERALE BRAS

Quelle action ?	Debout, pieds largeur bassin, élévation des bras Battements des bras
Que travaille t'on ?	Épaules Trapèze, deltoïde
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux



Variante + difficile Intensifier le mouvement
Amplitude

EXERCICE N°4 : ÉLEVATION LATÉRALE JAMBES

Quelle action ?	Debout, pieds largeur épaules, écarter latéralement une jambe Dos droit
Que travaille t'on ?	Cuisses Adducteurs
Combien de fois ?	x 10 pour chaque jambe
Sécurité :	Peut-être réalisé avec l'aide d'une chaise pour l'équilibre Contrôler son mouvement



Variante + difficile Intensifier le mouvement

EXERCICE N°5 : MONTÉES DE GENOUX

Quelle action ? Debout, dos droit, abdos contractés, relevez alternativement le genou gauche puis droit en direction de la poitrine

Que travaille t'on ? Endurance/cardio
Abdominaux, quadriceps

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Peut-être réalisé en s'appuyant contre un mur
Rythme et amplitude adaptés à chacun
Contrôler le mouvement pour éviter une perte d'équilibre



Variante + difficile Intensifier le mouvement

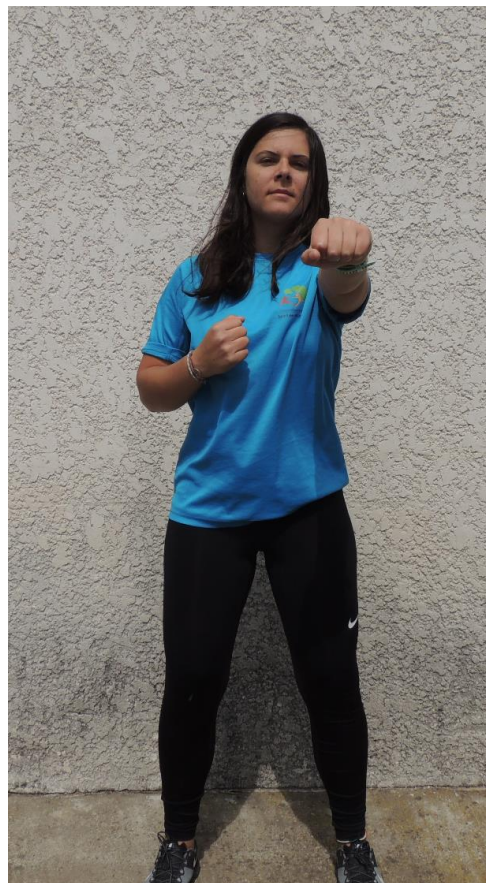
EXERCICE N°6 : BOXE

Quelle action ? Debout jambes largeur bassin, extension tonic d'un bras hauteur épaule

Que travaille t'on ? Tonifier bras
Épaules

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Dos droit
Peut-être réalisé assis



Variante + difficile Intensifier le mouvement

EXERCICE N°7 : ÉLÉVATION JAMBES

Quelle action ? Assis, dos droit, extension des jambes, mains en appui sur le côté

Que travaille t'on ? Fessiers, abdominaux

Combien de fois ? Tenir quelques secondes puis

Sécurité : Peut-être réalisé une jambe après l'autre
Dos bien droit



Variante + difficile Flexion / extension sans reposer les jambes au sol

EXERCICE N°8 : TRICEPS

Quelle action ? Debout, pieds largeur bassin, plier le coude de façon à passer derrière la tête, revenir position initiale

Que travaille t'on ? Triceps

Combien de fois ? x 10 chaque bras

Sécurité : Peut-être réalisé assis pour être plus stable
Dos bien droit
Tête neutre



Variante + difficile Utiliser une bouteille d'eau

EXERCICE N°9 : TALONS FESSES

Quelle action ? Debout, venir monter alternativement les talons en direction des fesses

Que travaille t'on ? Endurance/cardio
Mollets

Combien de fois ? x 10 par jambe

Sécurité : Réaliser le mouvement de manière contrôlée
Dos bien droit
L'aide d'un mur pour être plus stable



Variante + difficile Intensifier le mouvement
Ajouter des mouvements de bras

EXERCICE N°10 : FLEXIONS

Quelle action ? Assis, dos droit, jambes écartées, bras croisés sur la poitrine, fléchir le buste, la tête suit le mouvement, revenir position initiale

Que travaille t'on ? Lombaires

Combien de fois ? x 10

Sécurité :
Dos droit, tête dans l'axe
Ne pas descendre trop bas
Avoir un bon encrage dans le sol



Variante + difficile