



# 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...

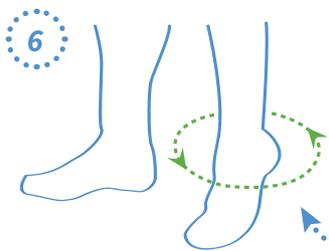
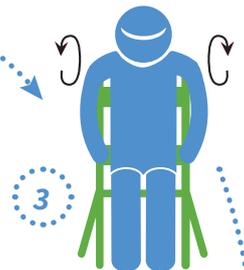
Et préparez votre bouteille d'eau !



Pour ces 6 premiers exercices,  
vous serez en position assise,  
sur une chaise, bien calé au dossier.  
Bougez la tête de haut en bas.  
5 fois dans chaque sens.



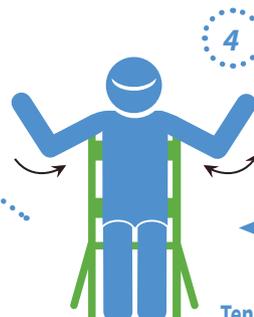
Les bras le long du corps, enroulez  
vos 2 épaules en même temps,  
vers l'arrière puis vers l'avant.  
5 fois de chaque côté.



Effectuez des rotations  
avec votre cheville droite,  
5 fois vers l'intérieur et  
5 fois vers l'extérieur.  
Même exercice avec votre  
cheville gauche.



Joignez vos mains et formez des rotations,  
en 8, pour échauffer vos poignets.  
En comptant jusqu'à 10.



Tendez les bras devant vous  
et pliez les coudes.  
Écartez et rapprochez les bras.  
10 fois.



• 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.



Hydratez-vous!

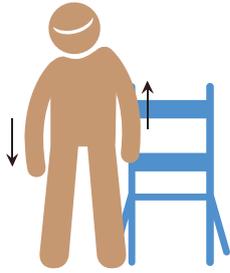


## Etape n°2



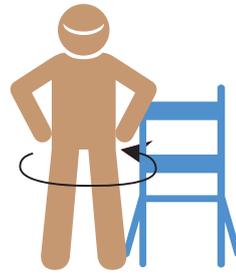
Vous pourrez, en pratiquant régulièrement, augmenter les séries des exercices proposés ou vous faire votre propre programme en respectant les étapes indiquées.

1



Pour les 2 exercices suivants, vous serez debout. Mettez vos bras le long du corps, les pieds à largeur d'épaules, étirez votre bras droit le long de votre jambe droite en essayant de descendre un peu plus à chaque fois. Même exercice du côté gauche. **10 fois de chaque côté.**

## Etape n°2



Mettez vos bras le long du corps, les pieds à largeur d'épaules, les mains sur les hanches. Faites des cercles avec votre bassin, en essayant d'élargir de plus en plus. Dans un sens puis dans l'autre. **10 fois.**

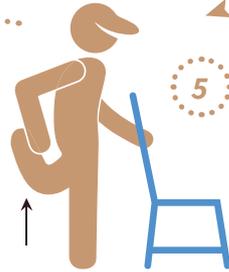
2



Reprenez votre chaise. Debout derrière votre assise, prenez appui sur le dossier et pliez les genoux, doucement, en descendant le plus bas possible puis remontez. **10 fois.**



Montez un escalier imaginaire, en montant bien les jambes et en posant bien les pieds à plat. **10 fois.**



Debout derrière votre chaise, prenez appui sur le dossier et ramenez vos talons aux fesses. **10 fois.**

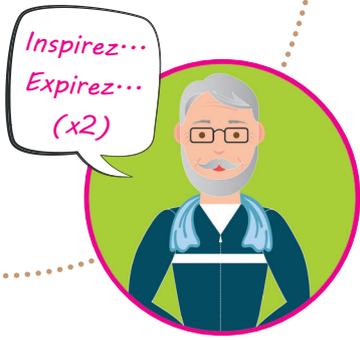
5



Bien assis sur votre chaise, levez vos 2 jambes jointes, le plus haut possible et ramenez-les au sol doucement. **10 fois.**

4

Continuez l'exercice en levant vos jambes l'une après l'autre et ramenez au sol doucement. **5 fois de chaque côté.**



Inspirez...  
Expirez...  
(x2)



Hydratez-vous!



## Etape n°3

1



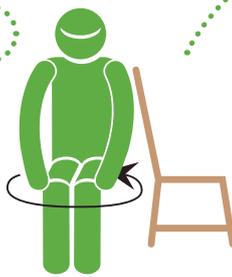
Levez votre bras droit à hauteur de poitrine, bien tendu, avec le dos de la main gauche sur le coude droit, ramenez le bras vers vous, en résistant. Même exercice du côté gauche. **Tenir 5 secondes de chaque côté.**

2



Posez votre main droite à la base de votre cou côté gauche puis massez. Même exercice du côté droit. **5 fois de chaque côté.**

3



Debout, une main en appui sur le dossier de votre chaise si vous le souhaitez, jambes jointes et mains sur les hanches ou sur les genoux, faites des cercles avec vos genoux. **5 fois dans chaque sens.**

4



Bien assis sur votre chaise, passez votre main droite sous votre cuisse droite et ramenez votre pied sur votre cuisse gauche avec votre main gauche. Appuyez doucement sur votre genou avec main gauche. **Tenir 5 secondes de chaque côté.**



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)