



# 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 !



Bonne séance !

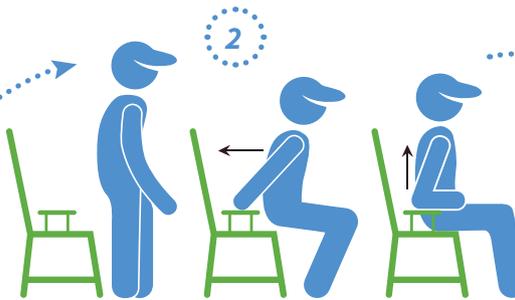
## Etape n°1

Munissez-vous de 2 gobelets

Asseyez-vous sur le bord de votre lit, vos mains tenant le matelas, épaules relâchées, étirez votre dos en essayant de vous grandir au maximum puis relâchez.  
**4 fois.**



1

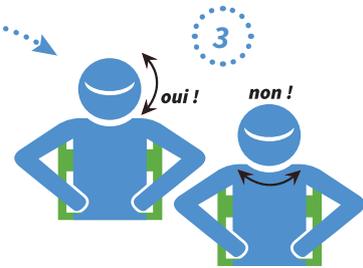


2

Dos à votre chaise, reculez doucement jusqu'à sentir le contact sur vos mollets. Prenez appui sur les accoudoirs, pliez les genoux et asseyez-vous doucement.

Avancez-vous au bord de votre chaise. Attrapez l'assise et prenez-y appui pour vous lever facilement.

**5 fois pour chaque exercice.**



3

Hochez la tête pour dire oui, doucement.  
Hochez la tête pour dire non, doucement.  
**5 fois pour chaque.**

Inspirez...  
Expirez...  
(x2)



4

Pour les 3 exercices suivants, vous aurez besoin de 2 gobelets rigides. Prenez-en un dans chaque main, et posez-les sur vos cuisses. Levez votre main droite pour toucher votre épaule gauche et alternez avec votre main gauche vers votre épaule droite.  
**5 fois.**



1 gobelet dans chaque main, retournez-les en même temps et redressez-les.  
**10 fois.**

Votre gobelet en main, faites le tourner avec vos doigts. Même exercice avec votre main gauche.  
**5 fois de chaque côté en alternant.**

5



Posez vos 2 gobelets au sol, devant vos pieds. Avec la pointe de votre pied droit, faites des cercles autour du gobelet, vers l'extérieur puis l'intérieur, Même exercice à gauche.  
**5 fois de chaque côté en alternant.**



6

• 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

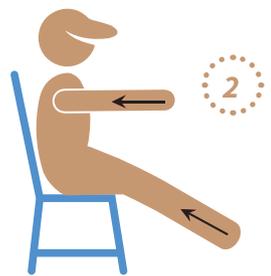
Munissez-vous de 2 bouteilles



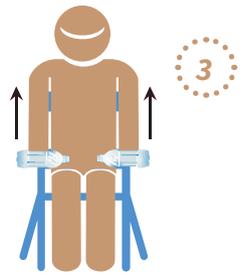
 Vous pourrez, en pratiquant régulièrement, augmenter les séries des exercices proposés ou vous faire votre propre programme en respectant les étapes indiquées.



Pour les 4 exercices suivants, vous serez assis.  
Dos bien droit, vos bras le long du corps, étirez-les le plus loin possible.  
Ramenez vos bras pliés, relâchez et répétez.  
**8 fois.**



Tendez vos bras et vos jambes.  
Ramenez-les en même temps comme si vous ramiez et répétez.  
**8 fois.**

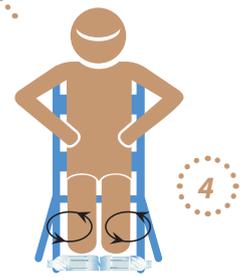


Prenez vos 2 petites bouteilles d'eau.  
Une bouteille dans chaque main, posez vos mains sur vos cuisses puis levez-les vers vos épaules et redescendez.  
**8 fois.**  
Ecartez vos bras et ramenez vos mains vers vos épaules et répétez.  
**8 fois.**

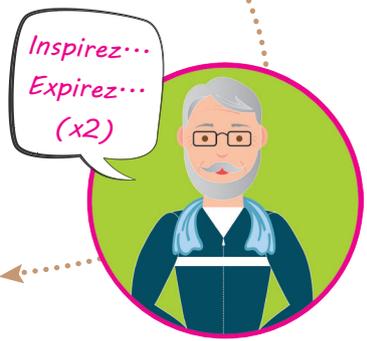


Placez un objet « lourd » devant vous.  
Debout, bien en appui sur vos pieds, écartés à largeur d'épaules, tendez vos bras, fléchissez vos jambes sans descendre trop bas, le dos bien droit et saisissez l'objet à soulever.

Gardez l'objet le plus près possible de vous et utilisez la force des jambes pour le soulever.  
Relevez-vous doucement avec l'objet dans les mains. Reposez la charge au sol en fléchissant les jambes et en gardant le dos bien droit.  
**2 fois.**



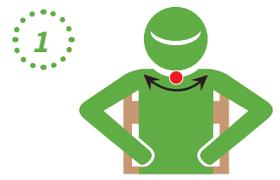
Couchez vos 2 bouteilles, au sol, devant vous.  
Posez un pied sur chacune d'elle.  
Etirez vos pieds en faisant rouler les bouteilles et ramenez-les à vous.  
**8 fois.**



Hydratez-vous!

### Etape n°3

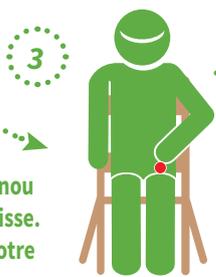
Munissez-vous d'1 balle



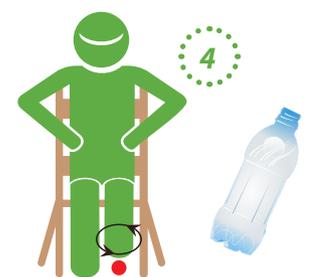
Placez la balle sous votre menton et faites-la rouler vers l'épaule droite puis l'épaule gauche, sans la faire tomber  
**4 fois.**



Bien assis sur votre chaise, basculez votre dos vers l'avant, bras bien relâchés de chaque côté de votre corps. Faites de petits cercles avec les bras pour détendre vos épaules. Redressez-vous lentement.  
**4 fois.**



Maintenez la balle sur votre genou droit. Ramenez-la vers votre cuisse. Repoussez-la avec la base de votre main, en étirant vos doigts. Même exercice à gauche.  
**4 fois de chaque côté.**



Dos bien droit, placez votre plante de pied droit sur la balle. Exercez une pression douce en poussant votre pied vers le sol et en faisant rouler la balle des orteils au talon. Même exercice à gauche.  
**4 fois 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)