



## Les 5 exercices de la semaine

*Tous ces exercices pourront se faire en extérieur tout en respectant les gestes barrières*

### Maintenir les gestes barrières

- # Se laver régulièrement les mains
- # Tousser ou éternuer dans son coude
- # Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- # Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades
- # À ces gestes vont venir s'ajouter probablement le port du masque fait maison, ou pas, en fonction de ce qui sera possible et disponible.

### Premier exercice : Des fentes sur trottoir

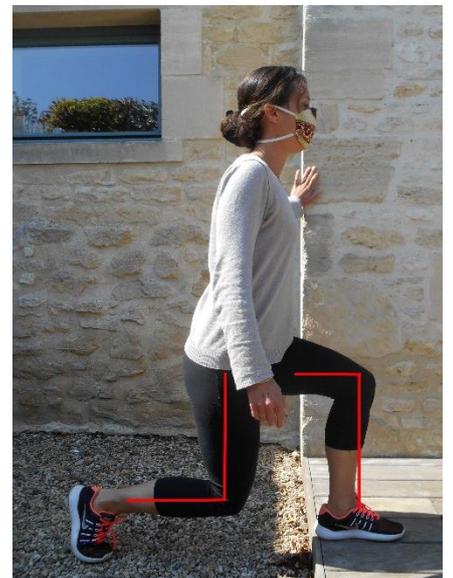


Commencez par placer le pied de votre « jambe avant » sur le bord d'un trottoir. Vérifiez que vos pointes des pieds soient dirigées vers l'avant (en s'assurant d'une position stable). Si possible, lors de la réalisation de l'exercice, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un mur afin de faciliter le maintien de votre équilibre.

Réalisez des flexions de genoux afin de rapprocher celui de la jambe arrière vers le sol tout en évitant que celui de la jambe avant ne dépasse la verticale haute de vos orteils.

Placez votre respiration en expirant sur les extensions des jambes (poussées).

Série : 2 à 4 répétitions de 5 fentes par jambe.



## Deuxième exercice :



Commencez par vous placer face à un mur et déposez-y vos mains. Vérifiez que vos bras soient tendus puis placez vos pieds au-dessous de vos épaules.

Levez alternativement vos genoux vers le haut et l'extérieur.

Lors de la réalisation de cet exercice restez gainé(e) (ventre rentré), ne relâchez pas le bas du dos (évitez le dos creux).



Placez votre respiration en expirant sur les élévations des genoux.

Série :4 à 6 répétitions de 10 élévations de genou.

## Troisième exercice :



Saisissez une barre/un poteau avec un bras puis rapprochez vos deux pieds de la base de ce support. Avant de débiter l'exercice, éloignez vos épaules de la barre en tendant le bras puis réalisez des flexions/extensions de ce même bras.

Recommencez le travail de l'autre côté, avec votre second bras.

Placez votre respiration en expirant sur les flexions (pliez votre bras) et inspirez sur les extensions (tendez votre bras).

Série :4 à 6 répétitions de 10 élévations de genou.



### Quatrième exercice :



*Commencez debout, bras le long du corps, dos droit, jambes semi-fléchies et pieds écartés largeur bassin.*

*Levez votre coude sur le côté en gardant votre main basse. Stoppez le mouvement lorsque votre bras a atteint l'horizontale. Le travail se fait sur un plan latéral (imaginez être coincé(e) entre deux murs, l'un devant et l'autre derrière vous).*

*Placez votre respiration en expirant sur les élévations du coude.*

*Série (en fonction des bouteilles) : 4 répétitions de 5 à 20 élévations.*

### Cinquième exercice :



*Déposez vos mains sur un banc et reculez suffisamment vos pieds pour aligner vos jambes avec votre tronc. Avant de commencer vérifiez que vos épaules soient placées au-dessus de vos mains puis rentrez votre ventre (pas de dos creux !).*

*L'exercice consiste à lever quelques instants l'un de vos pieds, sans plier la jambe et en maintenant votre bassin (gainage : recherchez la stabilité du corps).*

*Placez votre respiration en expirant sur les élévations de jambes.*

*Série : Alternativement 6 à 20 élévations sur chaque jambe.*

***Félicitations, vous venez de terminer cette nouvelle séance  
et bien sûr place aux étirements***

