



# Renforcement et déplacements

**CONSIGNES** pour chaque mouvement, réalisez entre 8 à 15 répétitions. Faites 1 ou 2 séries. Vous pouvez utiliser des poids pour les exercices du haut du corps (bouteille d'eau ou autre...)

**Mettez-vous en sécurité** avec une chaise à proximité ainsi qu'au bord d'un mur si besoin. Vous pouvez reproduire cette séance plusieurs fois par semaine.

**Inspirez** en gonflant votre ventre et **soufflez** à l'effort en rentrant le nombril.

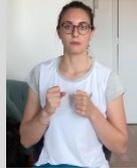
Pensez à vous hydrater. Essayez de vous mobiliser au maximum : limitez le temps passé en position assise ou couchée.



### Echauffement :

1 : En étant assis sur la chaise, enrrouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.

2 : Assis, jambes écartées de largeur de bassin et pieds à plat. Tendre la jambe, puis reposer le pied au sol.



Se mettre en position de boxe : coudes collés au niveau des côtes, mains proches de la poitrine.



Tendre un bras devant soi puis le ramener. Alternier les bras à chaque répétition.



Joindre les mains devant soi au niveau du visage, les coudes serrés. Puis réalisez le mouvement en écartant les deux bras en même temps. Les coudes doivent former un angle à 90° tout le long de l'exercice.

Placez-vous au bord de la chaise, pieds écartés largeur bassin. Glissez son bras dans le creux du dos comme si l'on rangeait quelque chose dans une poche. Alterniez gauche et droite



Même position sur la chaise. Venir poser sa main sur son épaule, puis sur sa tête. Ensuite glisser son bras le long de sa tête (comme si l'on se coiffait) et tendre le bras le long de son corps. Veillez à garder le dos bien droit pendant tout l'exercice

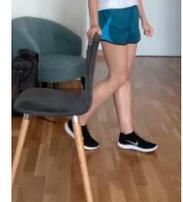


Se mettre debout en s'appuyant sur le dossier de la chaise. Puis réaliser 2 tours en marchant autour de la chaise. On peut se tenir au dossier de la chaise durant tout le déplacement.



De nouveau, réaliser 3 tours de chaises sur la pointe des pieds.

Poursuivre en réalisant 3 tours de chaise mais cette fois-ci en collant ses pieds à chaque pas. Le talon de mon premier pied doit toucher la pointe du second lorsque j'avance.



Dernière série de 3 tours : en arrière. Vous pouvez poser les pieds comme vous vous sentez le mieux et le plus équilibré.

Bien prendre son temps entre chaque tour.



Tendre son bras devant soi. Avec sa main opposée, appuyer sur le coude pour rapprocher le bras de son tronc



S'asseoir au bord de la chaise. Tendre une jambe devant soi, talon dans le sol. Progressivement descendre la main jusqu'à son genou.

Inspirez en gonflant le ventre puis en expirant enrroulez-vous sur vos genoux. Redressez – vous progressivement. A réaliser 3 à 4 fois



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Aurore BRU :

06 12 31 24 14  
sportsenior@cdostarn.fr

Retrouvez la vidéo associée sur le site « Personnes Agées Tarn » ou grâce au lien suivant :

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1yAkBsSFzkMq0\\_IdqigxIBHpJmEJA4O](https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1yAkBsSFzkMq0_IdqigxIBHpJmEJA4O)