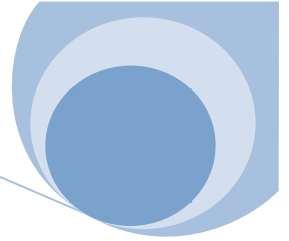





Sommaire

LEVER DE CHAISE	2
FLEXION / EXTENSION	3
ABDUCTION/ADDUCTION	4
MONTEE DE GENOU	5
BASCULE TALON/POINTE	6
BASCULE DE LA JAMBE TENDUE.....	7
FLEXION DE LA JAMBE VERS L'ARRIERE.....	8
BATTEMENT DE JAMBES.....	9
EXTENSION JAMBE	11
CROISER/DECROISER JAMBES	12
CONTRACTION BICEPS (genou-épaule)	13
BRAS TENDU/PLIE DEVANT	14
BRAS TENDU/PLIE DEVANT	15
BRAS TENDU/PLIE SUR L'EPAULE	16
OUVERTURE/FERMETURE EPAULE SUR LE COTE	17
FLEXION/EXTENSION DES 2 AVANT-BRAS.....	18
OUVERTURE/FERMETURE DU BRAS SUR LE CÔTE	19
ROTATION COMPLETE DE L'EPAULE.....	20
ROTATION DU TRONC	21
OUVERTURE/FERMETURE DES 2 BRAS SIMULTANES DEVANT	22

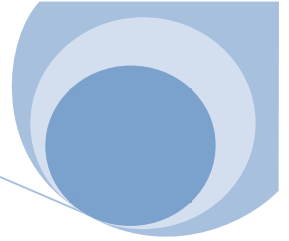


LEVER DE CHAISE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Départ assis, pieds légèrement écartés, dos droit (étape 1)
- Mains placées sur les accoudoirs
- Pousser simultanément sur les pieds et sur les mains (étape 2)
- Se redresser (étape 3)
- (à réaliser 5 fois)

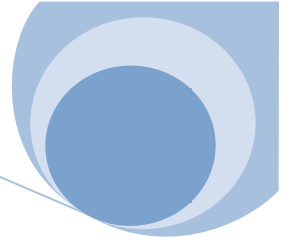


FLEXION / EXTENSION




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout, jambes légèrement écartées, se tenir au dossier de la chaise (étape 1)
- Fléchir les jambes en gardant le talon au sol (étape 2)
- Se redresser (étape 3)

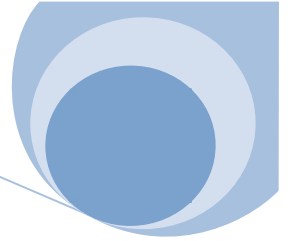


ABDUCTION/ADDUCTION




Étape 1	Étape 2	Étape 3
		

➤ Consignes :

- Debout derrière la chaise, pieds légèrement écartés, se tenir au dossier de la chaise (étape 1)
- Ecarter la jambe tendue sur le côté (étape 2)
- Puis resserrer la jambe pour revenir à la 1^{ère} position (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

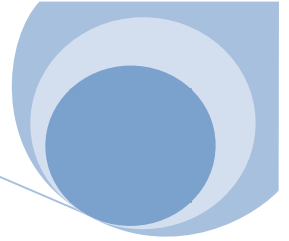


MONTEE DE GENOU




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout derrière la chaise, pieds légèrement écartés, se tenir au dossier de la chaise (étape 1)
- Monter le genou jambe fléchie jusqu'à la hauteur du dossier de la chaise (étape 2)
- Puis replacer ses jambes droites comme à la 1^{ère} étape (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

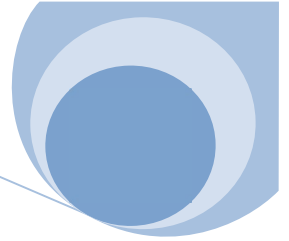


BASCULE TALON/POINTE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout derrière la chaise, pieds légèrement écartés, se tenir au dossier de la chaise (étape 1)
- Passer alternativement sur les talons (étape 2)
- Puis sur la pointe des pieds (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

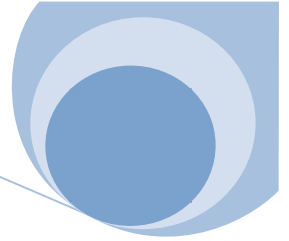


BASCULE DE LA JAMBE TENDUE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout derrière la chaise, pieds légèrement écartés, se tenir au dossier de la chaise (étape 1)
- Tendez votre jambe vers l'arrière (étape 2)
- Puis ramenez là tendue vers l'avant (tel un balancier) (étape 3)
- Alternner les 2 dernières étapes
- (à réaliser plusieurs fois)

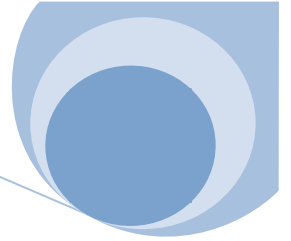


FLEXION DE LA JAMBE VERS L'ARRIERE

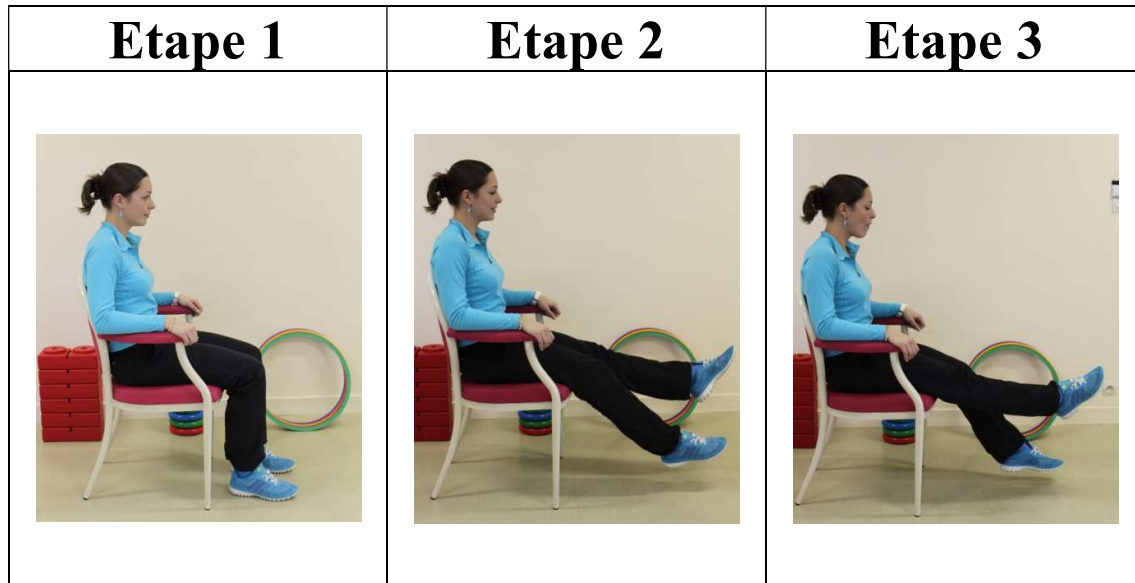
Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout derrière la chaise, pieds légèrement écartés, se tenir au dossier de la chaise (étape 1)
- Plier la jambe en arrière (talon en direction des fesses) (étape 2)
- Ramener la jambe en position tendue (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

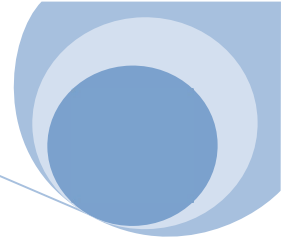


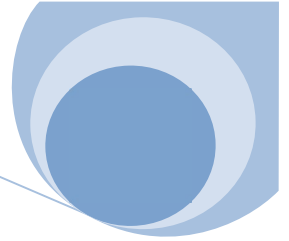
BATTEMENT DE JAMBES






➤ Consignes :

- Assis sur la chaise, dos droit, jambes tendues (étape 1)
- Réaliser des battements type ciseaux (étape 2 et 3)



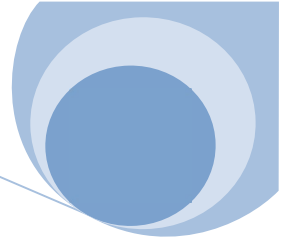


EXTENSION JAMBE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur la chaise, dos droit, jambes au sol (étape 1)
- Tendre la jambe (étape 2)
- Puis revenir à la 1^{ère} position (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

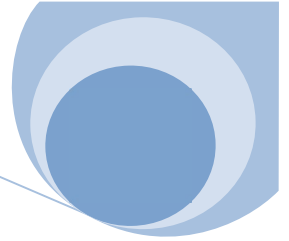


CROISER/DECROISER JAMBES




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, dos droit, jambes tendues (étape 1)
- Croiser toujours tendues (étape 2)
- Puis décroiser (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

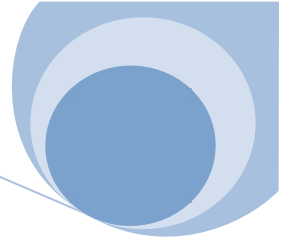


CONTRACTION BICEPS (genou-épaule)




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou altère, main au niveau du genou (étape 1)
- Amener le bras jusqu'à l'épaule en pliant le coude (étape 2)
- Puis revenir sur le genou (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

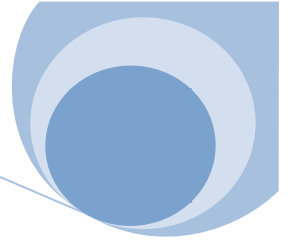


BRAS TENDU/PLIE DEVANT




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère, bras plié au niveau de l'épaule (étape 1)
- Tendre le bras devant soi (étape 2)
- Puis revenir à la 1^{ère} position (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

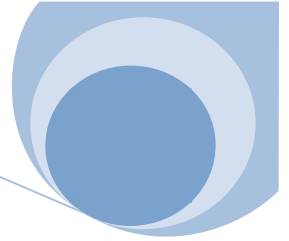


BRAS TENDU/PLIE DEVANT




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère, bras plié au niveau de l'épaule (étape 1)
- Tendre le bras devant soi (étape 2)
- Puis revenir à la 1^{ère} position (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

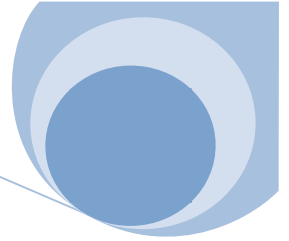


BRAS TENDU/PLIE SUR L'EPAULE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère, bras tendu sur le coté (à l'horizontal) (étape 1)
- Plier le bras de manière à ce que la bouteille touche l'épaule (étape 2)
- Tendre le bras pour revenir à la 1^{ère} position (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

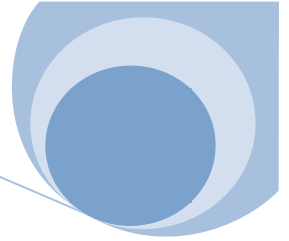


OUVERTURE/FERMETURE EPAULE SUR LE COTE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère, bras tendu devant soi (étape 1)
- Amener le bras sur le côté toujours bras tendu (étape 2)
- Puis revenir bras tendu devant comme à la 1^{ère} position (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

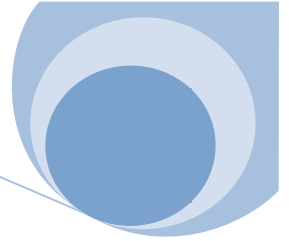


FLEXION/EXTENSION DES 2 AVANT-BRAS




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère, les 2 bras tendus tenant la bouteille devant soi (étape 1)
- Fléchir les bras jusqu'à la poitrine (étape 2)
- Puis revenir à la 1^{ère} position (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

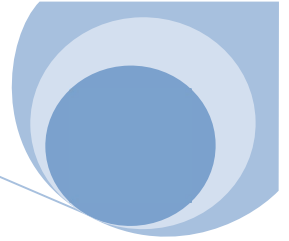


OUVERTURE/FERMETURE DU BRAS SUR LE CÔTÉ







Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère, bras tendu le long de la chaise (main vers le sol) (étape 1)
- Ecarter le bras jusqu'à ce que le bras soit à l'horizontal (étape 2)
- Puis refermer le bras pour le replacer le long de la chaise (étape 3)
- (à réaliser plusieurs fois)

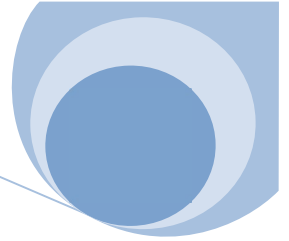


ROTATION COMPLETE DE L'EPAULE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		
Etape 4	Etape 5	Etape 6
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère (étape 1)
- Réaliser un tour complet avec le bras. (étape 2, 3, 4, 5 et 6)

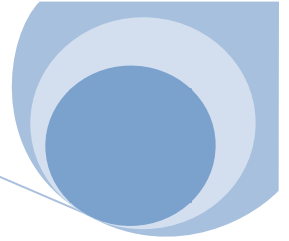


ROTATION DU TRONC




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, muni d'une petite bouteille d'eau ou d'une petite altère, agripper la bouteille à 2 mains (étape 1)
- Emmener la bouteille simultanément de droite à gauche en gardant la tête et les épaules dans l'axe (étape 2 et 3)
- (à réaliser plusieurs fois)



OUVERTURE/FERMETURE DES 2 BRAS SIMULTANES DEVANT

Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Assis sur une chaise, le dos droit, prendre la bouteille à deux mains, bras tendus devant soi (étape 1)
- Lever les bras tendus au-dessus de la tête (les bras doivent rester tendus durant tout le mouvement) (étape 2)
- Redescendre les bras comme à la position de départ (étape 3)
- A réaliser plusieurs fois

➤ Matériels nécessaires :

- Une chaise
- Une bouteille du poids de votre choix (50cl, 1l, 1,5l)