

Un zeste de Détente Sportive

Animation sportive sur Chaise

Séance :

► Exercice 1: Travail de coordination

Lever **jambe Gauche** tendue, en même temps lever le **bras Droit**



Replacer vous dans votre chaise, pieds au sol



Lever **jambe Droite** tendue, en même temps lever le **bras Gauche**



Reproduire cet atelier 10 fois

► Exercice 2: Corde à sauter

Pieds au sol, réaliser des petits cercles avec les mains comme si nous tenions une corde à sauter



Continuer les petits cercles avec les mains, en levant les pieds comme si la corde passait en dessous



En continuant les petits cercles reposer les pieds



Reproduire cet atelier 10 fois

► **Exercice 3:** Travail avec poids

Prendre un poids (une bouteille de 1,5L par exemple)

Tenir le poids avec la **main gauche**, bras écartés

Ramener les bras toujours en l'air vers le centre, tenir la bouteille à deux mains

Tenir la bouteille avec la **main droite**, bras écartés



Reproduire cet atelier 10 fois

► **Exercice 4:** Travail avec poids + Gainage

Reproduire le même exercice en levant les jambes



Reproduire cet atelier 10 fois

► **Exercice 5:** Renforcement musculaire et travail d'articulations

Prendre deux poids (exemple bouteilles de 0,5L) une dans chaque main

Lever les bras écartés et tendus avec le poids dans chaque main

Les bras toujours tendus, ramener les mains devant vous

En gardant les bras tendus, coller les mains ensemble puis faire l'exercice dans l'autre sens



Reproduire cet atelier 10 fois

► **Exercice 6:** Travail d'articulations

Mettre une bouteille en dessous les pieds, jambes serrées

Tendre les jambes vers l'avant en faisant rouler la bouteille sous les pieds

Revenir à la position du début



Reproduire cet atelier 10 fois