



## Mobilisation des membres inférieurs sur chaise

### Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.** Petit à petit descendre les mains pour chauffer les cuisses, les genoux, les mollets/tibias et terminer par les chevilles.  
Finaliser l'échauffement en tapant des pieds au sol. Augmenter progressivement la vitesse, terminer vite sur 6 sec. en mode course.

### Corps de séance - réaliser 2 ou 3 séries selon la forme

#### - Exercice 1 - Extension du genou



- ▶ Assis, dos bien droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise. **En expirant**, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse. **En inspirant**, revenir en position initiale.

*Réaliser l'exercice 10 fois à droite puis 10 fois à gauche.*

#### - Exercice 2 - Applaudir avec les pieds



- ▶ Toujours en position assise. Les pieds écartés de la largeur des épaules, surélever les jambes devant soi. **En expirant**, joindre les pieds comme pour applaudir. **En inspirant**, écarter les pieds et revenir en position initiale

*Répéter le mouvement 10 fois.*

*Variante : rajouter un mouvement rapide à la suite*

#### - Exercice 3 - Marche sur chaise



- ▶ Position assise, dos droit. Lever un genou puis alterner les jambes pour simuler la marche.  
Penser à **l'inspiration** et **l'expiration** pendant l'effort.

*Maintenir l'effort pendant 8 sec., 10 sec. ou 12 sec.*

*Possibilité d'augmenter la vitesse.*

### Retour au calme

### Étirements

- ▶ Poser les mains sur les genoux. En soufflant, les faire glisser le long des tibias pour se rapprocher au maximum des chevilles. En inspirant, revenir en position initiale.

*Recommencer 2 à 3 fois*

## Solutions sport-santé