



## Solutions sport-santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE,  
LA CLÉ DE LA SANTÉ



# Semaine 1

## Gym sur Chaise

### Échauffement

#### Mouvements articulaires

##### Consignes

*Bouger les articulations  
du haut vers le bas.*

*Faire plusieurs répétitions  
pour chaque exercice  
en marquant une pause  
entre les exercices.*

##### ▶ Travail du cou

- Lentement, faire des rotations de la tête dans un sens et puis l'autre.

##### ▶ Travail des épaules

- Mains sur les épaules, faire tourner les épaules, lever une main puis la 2<sup>ème</sup>.
- Monter une épaule vers l'oreille, puis la 2<sup>ème</sup>.

##### ▶ Travail des coudes

- Mettre les mains sur les épaules et tendre les bras.
- On peut alterner les bras : bras droit et ensuite bras gauche.

##### ▶ Travail des poignets et des mains

- Faire les « marionnettes » en tournant les poignets.
- Bouger les doigts comme si on jouait au piano.

##### ▶ Travail des quadriceps (cuisses) + genoux

- Taper des pieds et faire le + de bruit possible.
- Mettre un pied en avant et l'autre en arrière et alterner les 2 pieds.
- Tendre une jambe puis la 2<sup>ème</sup>.
- Monter les 2 jambes tendues.

##### ▶ Travail des mollets

- Alterner pointe – talon.

##### ▶ Travail des mollets

- Lever les jambes et tourner les 2 chevilles.

## - Exercice 1 - Renforcement musculaire

- ▶ Joindre les deux paumes de mains au niveau du sternum, écartier les coudes. Effectuer une pression entre les deux mains. Maintenir 5s, 10s et 15s.
- Bras tendus, les deux paumes de main l'une contre l'autre. Idem, effectuer une pression.
- Placer les deux mains à l'intérieur des genoux, serrer les jambes et essayer d'écartier avec la force des bras.
- Placer les deux mains sur les genoux, avancer le buste légèrement en avant, compresser les genoux à l'aide des bras.

*Ces exercices peuvent être fait en stimulant la mémoire (exemple : contractez jusqu'à avoir trouvé 5 couleurs...)*

## - Exercice 2 - Chorégraphie

### Consignes

*Apprendre à tout le monde  
une chorégraphie  
avec ou sans musique de fond.*

### ▶ 3 mouvements à apprendre :

- Taper 2 fois sur les cuisses et 1 fois dans les mains (s'aider du rythme de la musique si possible).
- Tourner les bras comme faisaient les « Claudettes » de Claude François
- Envoyer des coups de poing, alterner gauche droite

*Possibilité de faire moins de mouvement que ce qui est proposé pour faciliter l'apprentissage. Répéter plusieurs fois chaque mouvement et refaire plusieurs fois la chorégraphie.*

## - Exercice 3 - Jeu d'échange

### Consignes

*Exercice facultatif  
si vous avez un ballon.  
Le ballon sera touché uniquement  
par le pied pour éviter  
tout contact avec les mains.*

### ▶ En individuel :

- Le participant fait une passe au pied à l'animateur.
- Le participant fait une passe avec l'autre pied à l'animateur.
- Reculer pour que le participant envoie le ballon le plus loin possible, toujours avec le pied.

### En groupe et en cercle :

- Faire une passe aux pieds à la personne de son choix.

## Retour au calme

## Réveil en douceur

- ▶ **Un petit temps d'étirement et de respiration, comme au réveil.**  
Se laisser aller comme le matin au réveil, en étirant toutes les parties du corps chacun à sa manière. Et en se concentrant sur la respiration (grandes inspirations suivies de longues expirations pendant les étirements).