



Mobilisation des mains et des doigts avec sa télécommande TV

Échauffement

Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer,** sans oublier de passer entre les doigts. Ensuite, les bras semi fléchis, mains à hauteur des épaules et poings fermés. Ouvrir les doigts les uns après les autres en les écartant le plus possible. Et faire le chemin inverse pour revenir les poings fermés.

Corps de séance - réaliser 2 à 3 séries selon la forme

- Exercice 1 -

Frotter la télécommande



- Exercice 2 -

Le pâtissier



- ▶ **Saisir la télécommande entre les paumes de main ouvertes.** Rouler la télécommande avec des petits va-et-vient entre les deux mains.

Effectuer plusieurs allers-retours.

- ▶ Poser la télécommande sur les cuisses, les paumes de mains par-dessus. Rouler la télécommande tel un rouleau de pâtisserie jusqu'aux genoux en tendant les bras, puis revenir vers le ventre.

Effectuer plusieurs allers-retours.

- ▶ Tenir le haut de la télécommande dans une main.

Monter la télécommande puis la faire redescendre grâce à un mouvement spécifique de la main.

Effectuer plusieurs allers-retours.

- Exercice 3 -

Monter – Descendre



Retour au calme

Étirements



- ▶ Pour tous les doigts de la main. Saisir complètement le doigt et l'étirer. Le ramener doucement vers le dos de la main sans avoir de douleurs. Pendant l'extension du pouce, le ramener vers le dos de la main, puis l'écartez de la main (extension et abduction).

Solutions sport-santé