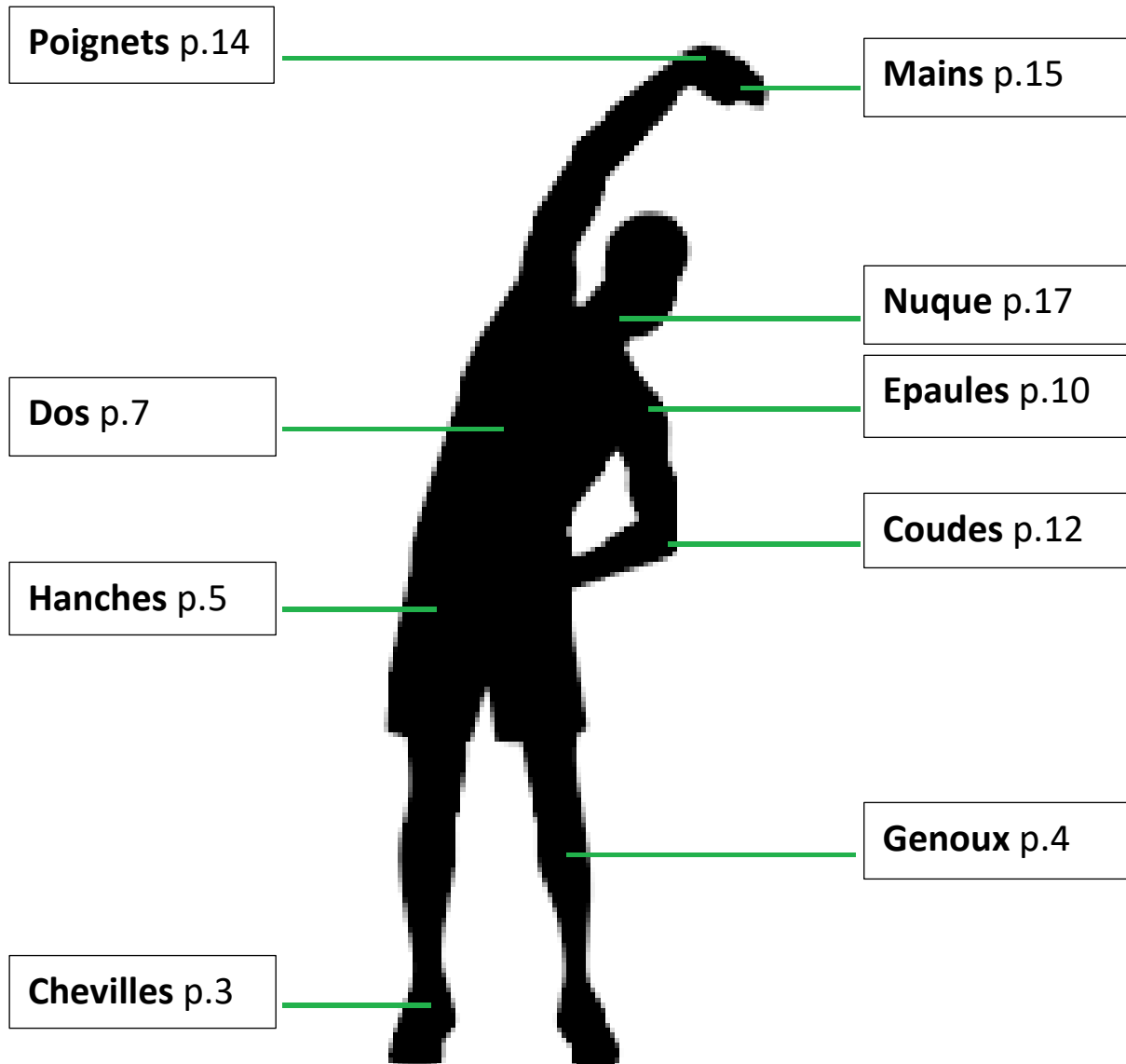


Avant de commencer

Voici quelques conseils pour améliorer votre pratique :

- Utilisez une chaise dans laquelle vous êtes bien installé (le dos repose sur le dossier, accoudoirs, les pieds touchent le sol).
- Pour chaque exercice, respectez le principe de non-douleur (arrêtez-vous dès que la douleur apparaît ou devient plus importante).
- Pensez à bien respirer pendant les exercices (inspirer par le nez puis souffler par la bouche).
- Ne bloquez pas votre respiration.
- Respectez des temps de repos entre chaque exercice.
- Pensez à vous hydrater régulièrement avant, pendant et après les exercices.

Sommaire



Mobilisations des chevilles

Position initiale : Assis sur une chaise, les pieds à plat au sol.

1) Battre le rythme avec les pointes de pied en alternant « pointe pied droit » et « pointe pied gauche ».

Répéter ce mouvement **20 fois** (10 fois de chaque pied).

2) Battre le rythme avec les talons en alternant « talon pied droit » et « talon pied gauche ».

Répéter ce mouvement **20 fois** (10 fois de chaque pied).

3) Battre le rythme avec les 2 pieds en même temps en alternant « les pointes de pied » et « les talons ».

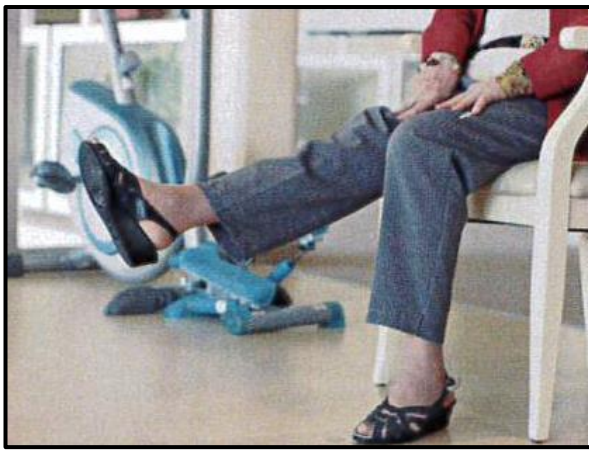


Répéter ce mouvement **15 fois**.

Mobilisations des genoux

Position initiale : Assis sur une chaise, les pieds au sol.

- Tendre les jambes en alternant la jambe droite et la jambe gauche.



Répéter ce mouvement **10 fois** (5 fois de chaque côté).

Marquer un temps de pause puis recommencer une 2^{ème} fois.

Mobilisations des hanches

Position initiale : Assis sur une chaise, les pieds au sol.

- 1) Monter le genou droit, le reposer, puis monter le genou gauche.



Répéter ce mouvement **10 fois** (5x de chaque côté).

Marquer un temps de pause puis recommencer une 2^{ème} fois.

- 2) Tendre les 2 jambes en même temps puis effectuer des petits battements de jambes (en gardant les jambes tendues).

Réaliser cet exercice **pendant 15 secondes**.

- 3) Tendre les 2 jambes en même temps, les pieds se touchent. Ecarter légèrement les jambes puis les rapprocher (tout en gardant les jambes tendues).

Réaliser cet exercice pendant 15 secondes.

Mobilisations du dos

Position initiale : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

- 1) Inspirer par le nez puis faire glisser lentement les mains le long des jambes jusqu'aux chevilles.



Répéter ce mouvement **5 fois**.

Souffler doucement par la bouche en descendant et inspirez doucement par le nez en remontant.

2) Sans bouger les fesses et les jambes, tourner le buste et la tête vers la gauche afin de poser les 2 mains sur l'accoudoir gauche de la chaise. Tourner ensuite vers la droite afin de poser les 2 mains sur l'accoudoir droit de la chaise.



Répéter ce mouvement **10 fois** (5 fois de chaque côté).

Inspirer profondément par le nez entre les 2 positions (position initiale) puis souffler doucement par la bouche en tournant.

Position initiale : Assis sur une chaise, le dos droit, les bras ballants de chaque côté de la chaise.

3) Tout en gardant le dos droit, inspirer profondément par le nez puis incliner légèrement le buste vers la gauche afin de rapprocher la main gauche du sol.

Remonter, puis incliner légèrement le buste vers la droite pour rapprocher la main droite du sol.



Répéter le mouvement **10 fois** (5 fois de chaque côté).

Mobilisations des épaules

Position initiale : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

1) Hausser les épaules.



Répéter ce mouvement **15 fois**.

2) Ramener les mains aux épaules puis tendre les 2 bras devant soi.

Photo

Répéter ce mouvement **10 fois**.

Inspirer par le nez en ramenant les mains aux épaules puis souffler par la bouche en tendant les bras.

2) Ramener les mains aux épaules puis tendre les 2 bras vers le ciel.

Photo

Répéter ce mouvement **10 fois**.

Inspirer par le nez en ramenant les mains aux épaules puis souffler par la bouche en tendant les bras.

Mobilisations des coudes

Position initiale : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

1) Ramener les mains pour toucher les épaules.



Répéter ce mouvement **10 fois**.

2) Bras tendus sur les côtés. Toucher les épaules avec les mains.



Répéter ce mouvement **10 fois**.

Mobilisations des poignets

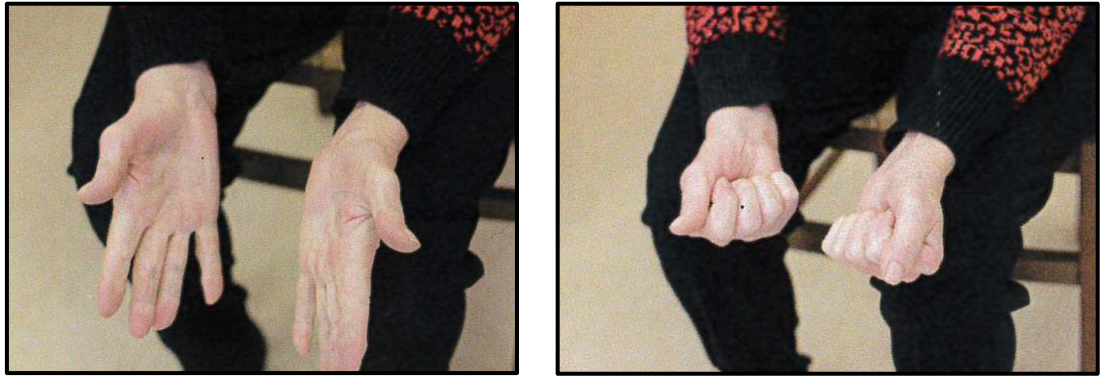
- Paume contre paume, incliner les mains en alternant à gauche et à droite.



Répéter ce mouvement **10 fois**.

Mobilisations des mains

- Ouvrir les mains en grand puis les refermer.

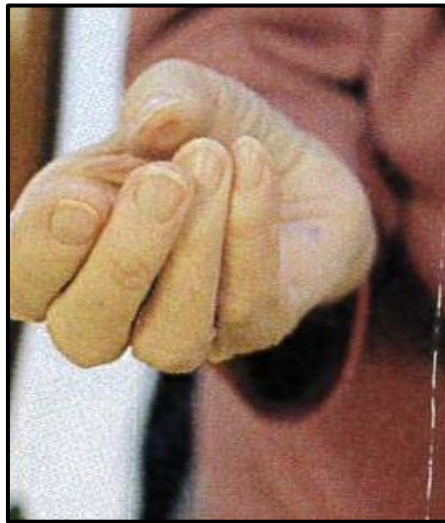


Répéter ce mouvement **10 fois**.

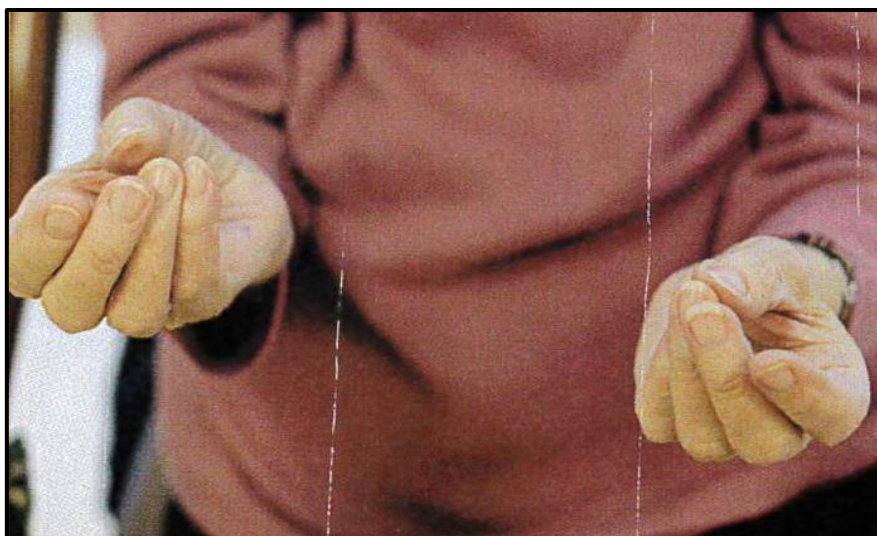
Cet exercice peut être réalisé avec une balle en mousse.

Mobilisations des doigts

- 1) Avec le pouce, toucher le bout de chaque doigt. Une main après l'autre.



- 2) Effectuer le même exercice avec les 2 mains en même temps.



Mobilisations de la nuque

Il est important de réaliser les mouvements suivants le plus lentement possible afin d'éviter une sensation de vertige et de tête qui tourne.

Position initiale : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

- 1) Ramener lentement le menton vers la poitrine puis lever la tête pour regarder le ciel.



Répéter ce mouvement 5 fois.

2) Tourner lentement la tête de droite à gauche.



Répéter ce mouvement **5 fois**.

3) Incliner lentement la tête d'un côté puis de l'autre en essayant de toucher l'épaule avec l'oreille.



Répéter ce mouvement **5 fois**.