



## Etirements tout en douceur



Centre d'animation Monséjour  
Agréé Centre social par la CAF 33  
Pôle d'Excellence Arts plastiques et Artisanat d' Art  
Association Centre d'Animation de Bordeaux – Cultivons le Partage

Rue François Coppée - 33200 Bordeaux. Tel: 05 56 97 58 10

[monsejour@cabordeaux.fr](mailto:monsejour@cabordeaux.fr)

<https://centresanimationbordeaux.fr/> [www.facebook.com/centresanimationbordeaux](http://www.facebook.com/centresanimationbordeaux)

Il est important lorsque nous faisons de l'exercice physique quel que soit son intensité, d'adopter une bonne respiration et un bon positionnement du corps.

**Respiration ventrale** : à l'inspiration vous devez bien ressentir le gonflement du ventre et le soulèvement des côtes; puis à l'expiration le relâchement du ventre et le retour en place des côtes. (Positionner votre main droite sous la poitrine et la gauche sur le ventre)

Au cours des exercices suivants, penser à synchroniser les mouvements avec la respiration (expiration à l'effort)



Nous allons dans un premier temps s'asseoir sur une chaise, le dos bien droit, jambes serrées pieds à plats.

### 1<sup>er</sup> exercice : les doigts :

- Ouvrir et fermer les mains en pliant les doigts (X5)

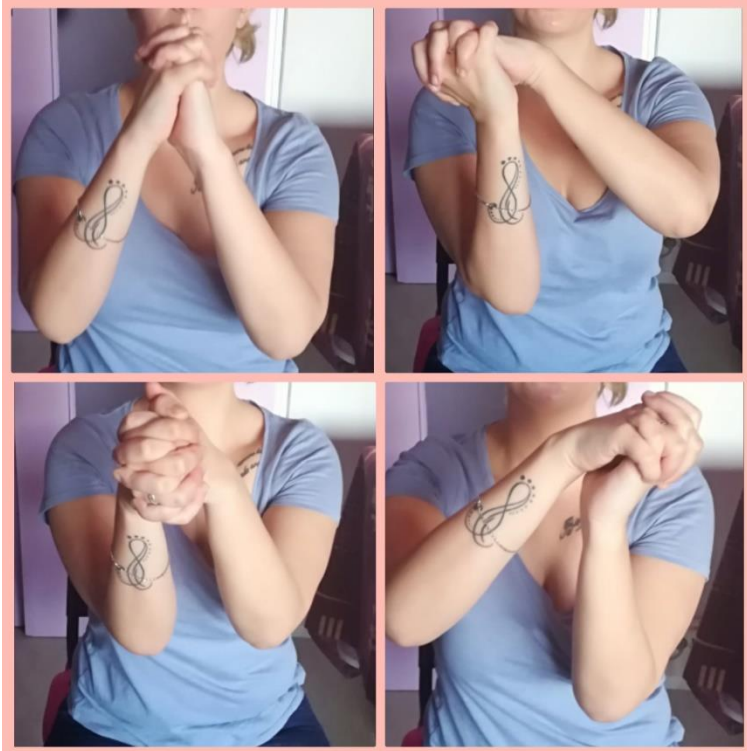


- Bras tendus devant, paumes vers le ciel : étirer les doigts, une main après l'autre



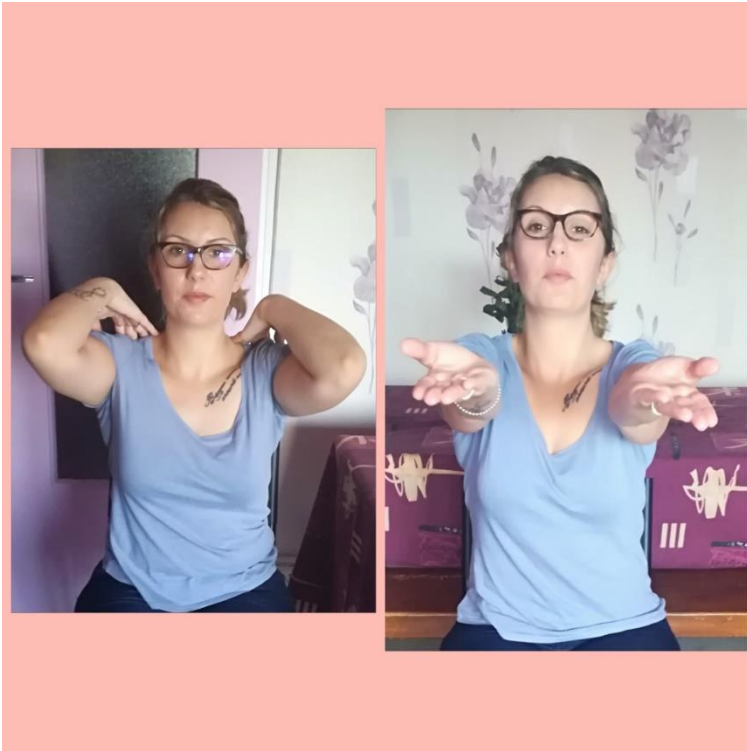
## 2<sup>ème</sup> exercice : les poignets :

Mains croisés, faire des mouvements circulaires (X5).



## 3<sup>ème</sup> exercice : les coudes :

Main sur les épaules ; ouvrir et fermer le bras devant soi, paume de main vers le ciel (X5)



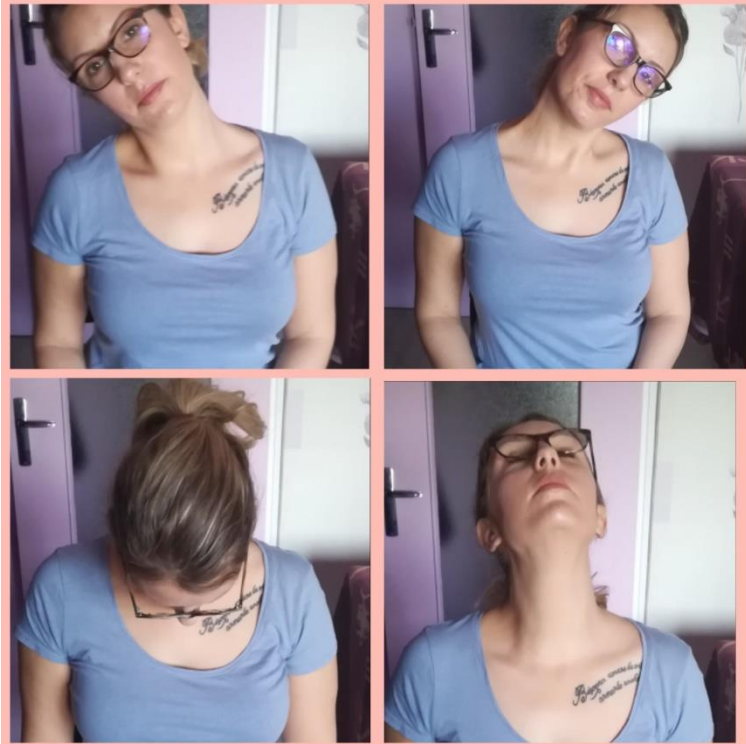
**\*Faites 3 grandes respiration\***



**4<sup>ème</sup> exercice : la tête :**

1- Incliner la tête à droite, puis à gauche, comme pour toucher l'épaule avec l'oreille (mais sans lever l'épaule)  
(X5)

2- Pencher la tête en avant puis lever la tête au ciel ; (X5)





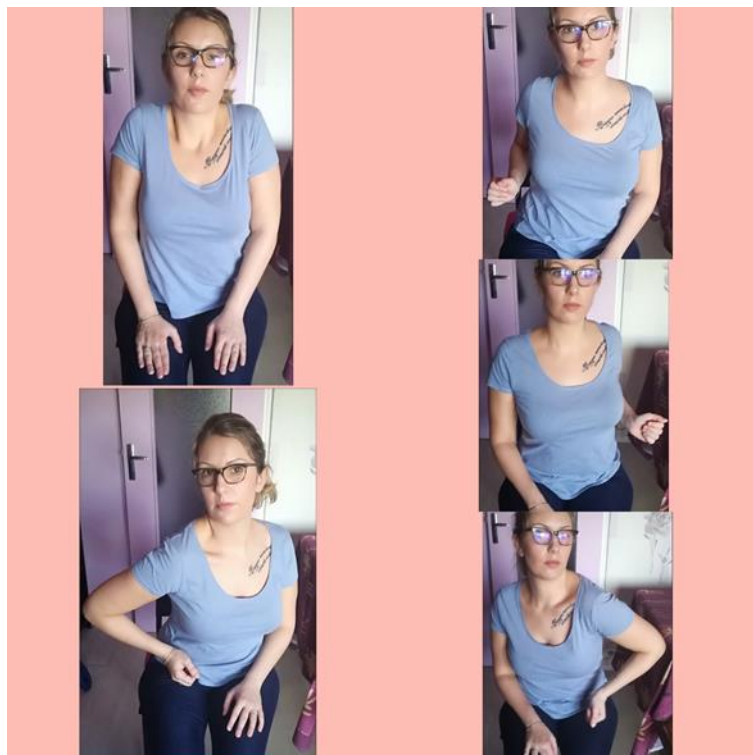
3- Faire des mouvements circulaires avec la tête, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre



### 5<sup>ème</sup> exercice : les épaules

1- Les monter en inspirant, les relâcher en expirant (X8)

2- Avancer les épaules vers l'avant en expirant, les redresser vers l'arrière en inspirant (X3) (mouvement d'enroulement des épaules)

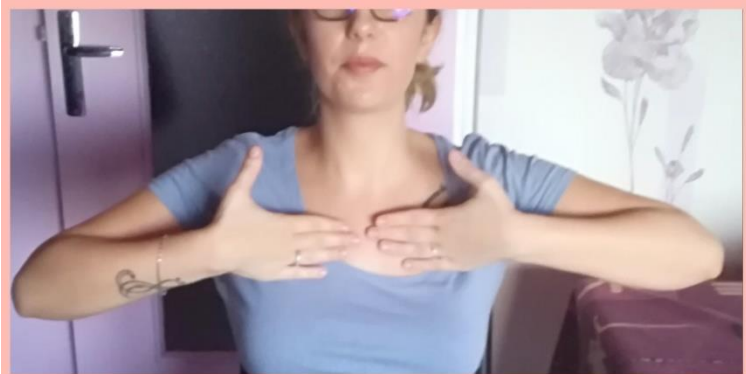


3- Main sur les épaules, mouvements circulaires des coudes (X5)

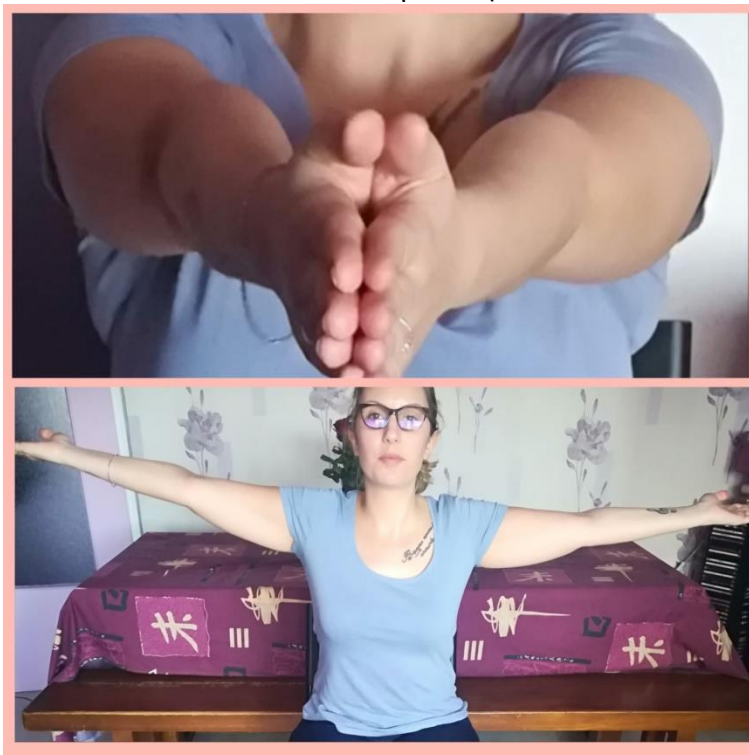


### 6<sup>ème</sup> exercice : les bras

1- Mains sur le thorax, ouvrir les bras **en expirant** ; ramener les bras **en inspirant** (X8)



2- Bras tendus devant, paumes collées l'une contre l'autre; ouvrir sur le côté en expirant, revenir à la position initiale en inspirant (X8)



### 7<sup>ème</sup> exercice : le buste

Mouvement de rotation du buste, mains sur les hanches (3 séries de 5 avec 30 secondes de pause entre chaque série : 1 série : mouvement droite et gauche)



**\*Faites 3 grandes respiration\***



**8<sup>ème</sup> exercice : les jambes/les genoux**

1-

2- Flexion / extension des 2 jambes successivement (X8)





- 3- Lever la jambe à hauteur du genou. Faire successivement des mouvements de gauche à droite de chaque côté



- 4- Monter les deux genoux successivement (X8) en contractant les abdominaux



9<sup>ème</sup> exercice : les bras et les jambes:

Lever alternativement le genou droit et gauche et le toucher du coude opposé (x 8)



10<sup>ème</sup> exercice : les chevilles :

1- Alternier talon / pointe sur chaque pied (X8)



2- Faire successivement des mouvements de rotation des deux chevilles. (x 8)



Pour finir position debout, je croise mes mains, je tends les bras au-dessus de ma tête et j'essaie de me « grandir » au maximum sans décoller les talons du sol. Je reste 5 secondes dans cette position et je relâche mes bras. (X5)

