



Activités physiques adaptées

Fiche 4

Quelques exercices pour commencer

Je peux faire des exercices simples.

Les exercices permettent un renforcement musculaire.

Un renforcement musculaire veut dire,
que je fais travailler mes muscles.

Mes muscles seront plus forts.



Je peux faire les exercices avec une chaise.

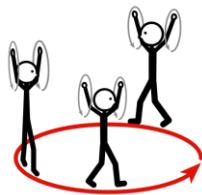
Ma chaise doit être en bon état.

Ma chaise doit être solide.



Avant de commencer, je m'échauffe.

Pour plus d'explications,
voir fiche 3 « Au début, je m'échauffe ».



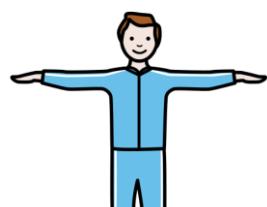
Exercices à faire avec les bras

Exercice 1

Je tends mes bras sur les côtés.

Mes bras sont à hauteur de mes épaules.

Je garde mon dos droit.



- Je fais 5 cercles avec mes bras vers l'avant,
- Je fais 5 cercles avec mes bras vers l'arrière.

C'est ce qu'on appelle un mouvement complet.



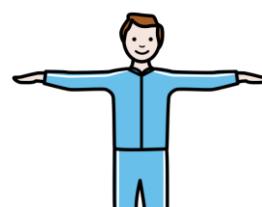
Je fais 5 fois le mouvement complet.

Exercice 2

Je tends mes bras sur les côtés.

Mes bras sont à hauteur de mes épaules.

Je garde mon dos droit.



Je lève mes bras vers le plafond.

Je fais revenir mes bras à hauteur de mes épaules.

Je fais 2 fois l'exercice.

C'est ce qu'on appelle un mouvement complet.



Je fais 10 fois le mouvement complet.

Exercices à faire avec les jambes et les fessiers

Exercice 1

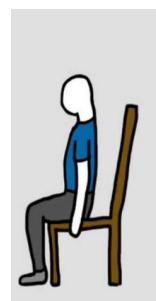
Je suis assis au milieu de ma chaise.

Mes pieds doivent être au sol.

J'écarte mes pieds à la largeur de mon bassin.

Je garde le dos droit.

Je laisse mes bras le long de mon corps.

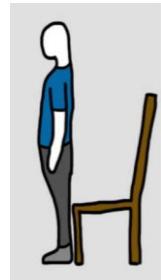


Je me relève complètement de la chaise en expirant.

Je ne m'aide pas de mes mains.

Expirer veut dire

que je fais sortir l'air par ma bouche ou mon nez.



Je me rassois doucement en inspirant.

Inspirer veut dire

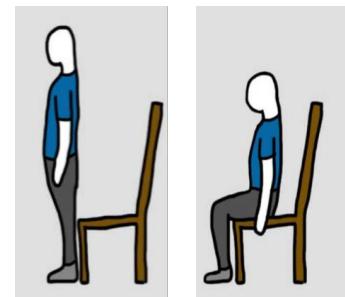
que je fais rentrer l'air par ma bouche ou par mon nez.



Je me lève et je m'assois 10 fois de suite.

C'est ce qu'on appelle le mouvement complet.

Je fais 2 fois le mouvement complet.



Exercice 2

Je me mets debout derrière la chaise.

Je pose mes mains sur le dossier de la chaise.

Je garde mon dos droit.

Mes pieds sont au sol.

J'écarte mes pieds à la largeur de mon bassin.



Je lève une jambe tendue sur le côté.

Je repose mon pied sur le sol.

Je fais l'exercice 10 fois de suite.

C'est ce qu'on appelle le mouvement complet.

Je fais le mouvement complet 2 fois
avec ma jambe droite.

Je fais le mouvement complet 2 fois
avec ma jambe gauche.

Exercices à faire avec les mollets

Je me mets debout derrière la chaise.

Je pose mes mains sur le dossier de la chaise.

Je garde mon dos droit.

Mes pieds sont au sol.

J'écarte mes pieds à la largeur de mon bassin.



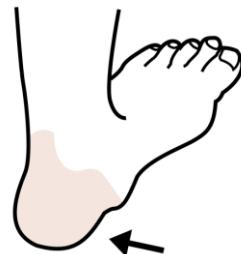
Je décolle mes talons du sol.

Je repose mes talons.

Je garde mes jambes tendues.

Je fais l'exercice 10 fois de suite.

C'est ce qu'on appelle le mouvement complet



Je fais le mouvement complet 2 fois.