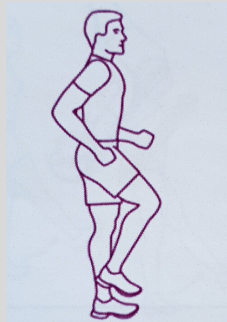


# Séance Équilibre Renforcement Mjc - Cs des Bourroches

**Séance avec chaise, prévoir des baskets et 2 bouteilles d'eau de 50cl en guise d'haltères, et ...n'oubliez pas de vous hydrater!!!**

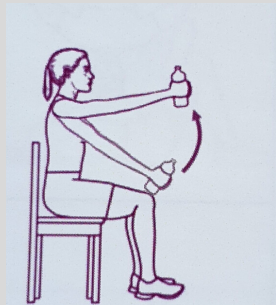


## 1/ ENDURANCE marche à plat

Position debout, nuque étirée, épaules abaissées, coudes flechis près du buste. Marcher sur place d'un pas décidé, en se grandissant.

**2 fois 5 minutes**  
récupération 2 min

Augmenter ou diminuer la vitesse selon le ressenti.



## 2 / RENFORCEMENT DES BRAS

Assis sur une chaise, une bouteille d'eau dans chaque main. Bras tendus et paumes tournées vers le ciel.

Lever la bouteille jusqu'à la hauteur des yeux puis la redescendre au niveau des cuisses en gardant les bras tendus.

**4 fois 15 montées**  
récupération : 1mn  
entre chaque série



## 3/ ÉTIREMENT

Allonger le bras droit devant vous, à l'horizontal, placer la main gauche sur le coude droit, sur une expiration rapprocher le bras droit vers l'épaule gauche, sans forcer, cela étirera l'arrière du bras et les muscles à l'arrière de l'épaule. Alternier au bout de 10 s.

**3 fois 10 Sec de**  
chaque côté

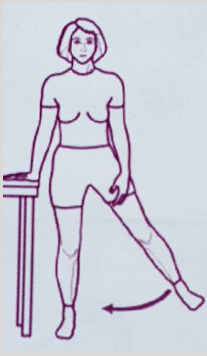


## 4/ ENDURANCE ASSIS-DEBOUT

Assis au bord de la chaise, pieds parallèles, largeur de hanches et bras croisés sur la poitrine.

Se relever sans l'aide des mains,

**3 fois 8 repetitions** Se rasseoir sans l'aide des mains  
récupération 30 s



## 5/ RENFORCEMENT DES JAMBES

Position debout, à côté de la chaise, main droite posée sur le dossier, genoux légèrement fléchis, Sur une expiration, lever la jambe gauche tendue, en gardant le buste droit, puis ramener.  
Alterner avec l'autre jambe

**3 fois 8 répétitions**  
**de chaque côté**  
**recupération 30 s**



## 6/ EQUILIBRE UNIPODAL

Position debout près d'un mur, les pieds placés largeur de hanches, bras le long du corps. Soulever un pied, fléchir le genou. Maintenir l'équilibre le plus longtemps possible et, dans la limite de 60s.  
Reposer le pied, **alterner** avec l'autre côté.

**Répétition 1 fois de**  
**chaque côté**

## 7/ EQUILIBRE : le pendule

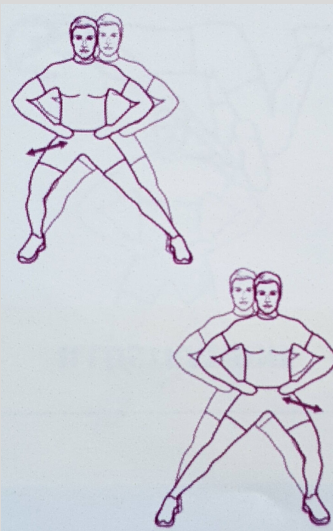
Position debout, les pieds écartés, genoux légèrement fléchis.

Déplacer son poids au-dessus de la jambe droite puis revenir au centre.

Position debout, les pieds écartés, genoux légèrement fléchis.

Déplacer son poids au-dessus de la jambe gauche puis revenir au centre.

**Répétitions : 5 de**  
**chaque côté**  
**recupération 1mn**



## 8/ GAINAGE RENFORCEMENT

Position debout, paumes de mains contre un mur. Les pieds espacés largeur de hanche, et éloignés du mur ( entre 30 à 60 cm du mur).

Fléchir les coudes pour rapprocher le buste du mur. Garder le dos bien droit, engager votre périnée et transverse, seuls les bras se plient.

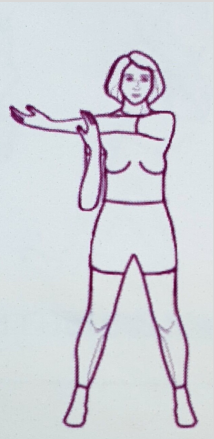
Sur une expiration, tendre les bras pour revenir en position de départ.



**2X 10 fois**  
récupération 30s

## 9/ ETIREMENT DES BRAS

Allonger le bras droit devant vous, à l'horizontal, placer la main gauche sur le coude droit, sur une expiration rapprocher le bras droit vers l'épaule gauche, sans forcer, cela étirera l'arrière du bras et les muscles à l'arrière de l'épaule. Alternier au bout de 10 s.



**3 fois 10 sec. de**  
chaque côté

## 10/ ETIREMENT DES JAMBES

Assis au bord de la chaise, jambe fléchie, pied à plat sur le sol. L'autre jambe est tendue, talon au sol, la pointe vers le ciel.

Dos droit, en expirant pencher le buste progressivement vers l'avant sans donner des à-coups

Revenir en position de départ et changer de jambe.



**3 fois 10 sec. de**  
chaque côté