

Séance du 15 Janvier 2024 de 10h à 10h45

- Routine de déverrouillage articulaire (15 min) : Faire de petites rotations avec les différentes articulations afin de mettre en mouvement le corps

- Tête
- Epaules
- Coudes
- Poignets
- Rotation du dos à droite et à gauche
- Inclinaison du dos à droite et à gauche
- Bassin
- Ouverture des hanches
- Genoux
- Chevilles

- Exercice 1 :

- Exercice d'équilibre : Un pied devant l'autre, monter sur pointe de pied puis avancer à nouveau un pied devant l'autre puis faire la même chose en marche arrière.

-> Limiter l'appui pour travailler l'équilibre

- 2 séries de 10 passages

- Exercice 2 :

- Renforcement musculaire membres inférieurs : Partir pieds joint puis écarter une jambe sur le côté en la fléchissant
- 2 séries de 10 répétitions

