

Forme physique

Niveau 1-2

SOUPLESSE

La souplesse désigne la qualité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude (articulaire et musculaire) et aisance possible, que ce soit d'une manière active (en mouvement dynamique) ou passive. Elle permet une meilleure mobilité des articulations pour réaliser les activités de la vie quotidienne comme s'habiller, se coiffer, se laver...

Il est important de maintenir la position maximale entre 20 secondes et 1min30 pour obtenir un gain durable au niveau de l'amplitude articulaire.

EXERCICE 1

Escalade



Faire une série de 15 secondes.

Ne faire qu'un seul bras à la fois.



Faire des séries de plus de 30 secondes.

Rajouter du poids dans les mains.



- 1 Assis bien droit sur une chaise, lever les bras fléchis.
- 2 Lever une main plus haute que l'autre alternativement en mimant le geste de grimper.
- 3 Suivre la main du regard.
- 4 Relâcher la main qui se trouve plus haute et changer de côté.

Combien?

2
séries de
30
secondes

EXERCICE 2

1 2 3

Ischio sur chaise



Tenir moins de 10 secondes.



Maintenir le plus longtemps possible.



Combien?

2 séries de 10 secondes

- 1 Assis sur une chaise, une jambe fléchie, l'autre jambe tendue.
- 2 Expirer, fléchir le buste vers l'avant sans arrondir le dos.
- 3 Aller toucher la pointe de son pied, en position flexion.

EXERCICE 3

1

2

3

4

Une main qui cherche l'autre



Faire moins de répétitions.

Toucher le coude.



Tenir plus longtemps.
Faire plus de répétition.
Se mettre dos contre le mur.



Combien?

5 séries de 10 secondes

- 1 Debout bien droit, bras en croix à la hauteur des épaules.
- 2 Amener la main droite sur la main gauche en suivant la main du regard.
- 3 Revenir en position initiale en inspirant.
- 4 Souffler et changer de côté.

Conseil
du
mois

Mettez du soleil dans vos assiettes : osez la couleur avec des aliments riches en beta carotène. Tomates, carottes, abricots, melons et légumes verts stimulent la synthèse de mélanine (notre protection pigmentaire contre les radiations). A consommer sans modération !

Ces aliments peuvent participer à la prévention des coups de soleil. Mon cocktail anti coup de soleil : buvez un jus orange / kiwi / carotte chaque matin, à commencer dès le mois de mai !

N'hésitez pas à contacter votre professeur d'Activité Physique Adaptée en cas de doutes !