

# Programme d'entraînement à domicile pour atelier équilibre

---

Semaine du 20/04 au 25/04

Animateur : SCIESZKA EWA

Objectifs de la semaine : activités supérieurs de la marche et l'équilibre

## Recommandations :

- je garde une petite bouteille d'eau vers moi pour m'hydrater
- je vérifie que mes chaussures sont bien attachées
- je ne dois pas ressentir de douleur en faisant les exercices
- si je suis essoufflée, je m'assure que je suis quand même capable de parler. Autrement, je me repose

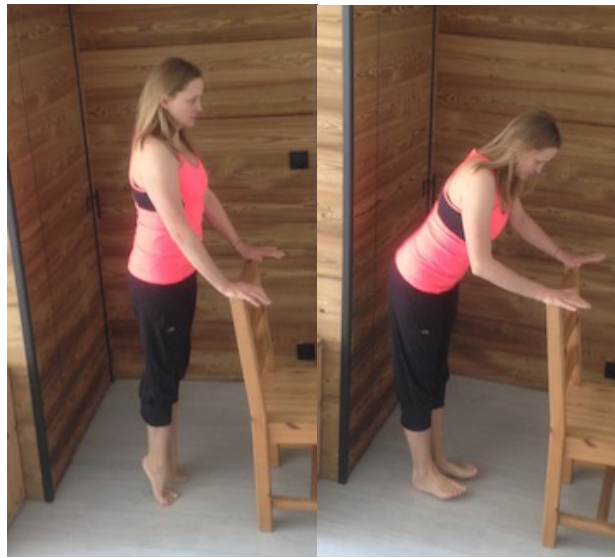
## Rituel de début de séance avec indication du nombre de répétitions

### ECHAUFEMENT

Les exercices assis sur une chaise :

- **MOUVEMENTS DE LA TETE** – tourner la tête à droite puis à gauche, pencher la tête à gauche et à droite, baisser la tête vers le bas et lever en regardant le plafond.
- **MOUVEMENTS DES EPAULES** – lever puis baisser les épaules
- **MOUVEMENTS DES COUDES** – des cercles de plus en plus grands avec le coude droit ensuite gauche
- **MOUVEMENTS DES POIGNETS** – faire des cercles avec les poignets ensuite fermer/ouvrir les mains
- **MOUVEMENTS DES HANCHES** – ramener une jambe contre sa poitrine
- **MOUVEMENTS DU DOS** – toucher les pieds avec les mains et se redresser en douceur
- **MOUVEMENTS DES CHEVILLES** – Tenez-vous droit derrière la chaise et posez vos mains sur le dossier de la chaise. Levez-vous sur vos orteils aussi hauts que possible, puis abaissez-vous doucement et basculez sur les talons.

**Répétitions** : soulevez et abaissez-vous 20 fois.



### EXERCICES QUOTIDIENS PROPOSES :

Après l'échauffement habituel on peut commencer les exercices de la semaine :

#### **Exercice 1 : le créneau entre les casseroles**

**But de l'exercice :** travail de la marche en avant et en arrière



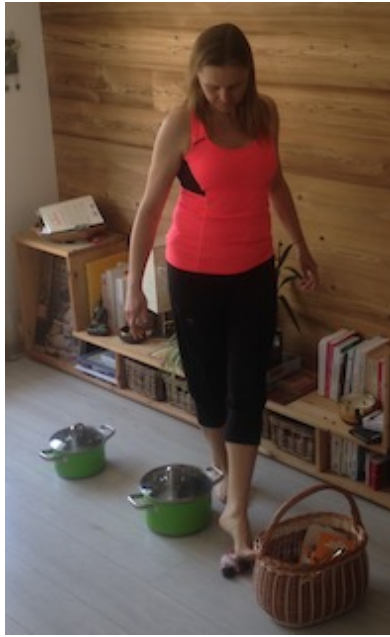
**Comment faire :** placez vous en face du parcours. Avancez entre les deux casseroles ensuite reculez entre la casserole et panier. Recommencez plusieurs fois. Restez bien droit, en regardant devant en reculant.

**Variation pour un exercice plus difficile :** En même temps vous pouvez jongler avec les foulards

**Répétitions :** 10 fois.

## Exercice 2 : slalome géant entre les casseroles

**But de l'exercice :** travail de la souplesse des pieds et l'équilibre



**Comment faire :** posez au sol une chaussette et déplacez la avec le pied droit et pied gauche, en slalomant entre les casseroles en avant ensuite en arrière

**Variation pour un exercice plus difficile :** vous pouvez au même temps citer les lieux dans le monde où vous voudriez voyager 😊

**Variation pour exercice plus facile :** placez vous près du mur

**Répétitions :** 6 parcours en avant et en arrière

## Exercice 3 : enjamber la rivière

**But de l'exercice** : travail d'ouverture des hanches et de largeur du pas



**Comment faire** : placez vous contre le mur sur un pied, gardez l'équilibre 20 secondes (en comptant de 30, 29, 28...1) ensuite enjamber le coussin et restez en équilibre de l'autre coté contre une chaise, durant 20 secondes (en citant les capitales européennes)

**Variation pour un niveau de difficulté** : mettez une plus grande distance entre le mur et la chaise ou trouvez un obstacle plus haut à enjamber.

**Variation pour exercice plus facile** : rapprochez la chaise du mur et diminuez l'écart à franchir.

**Répétitions** : 8 allers/retours

## Rituel de fin de séance avec indication du nombre de répétitions

### MOBILITE ARTICOLAIRE 1 – ouverture du pied à la hanche.



**Comment faire :** asseyez-vous au bord de la chaise le dos bien droit, genoux et pieds écartés. Placez les pieds en parallèles, ensuite soulevez vos pointes et faites-les pivoter vers l'extérieur. Reposez vos pieds le plus à l'horizontal possible. Revenez en position initiale en décollant à nouveau vos pointes de pieds.

**Attention :** limiter l'ouverture en cas de douleurs aux genoux ou aux hanches.

**Répétitions :** 5 à 10 fois

### - ETIRERMENTS MUSCULAIRES 2- étirement du dos de chat dos de chien



**Comment faire :** l'exercice du chat et du chien permet d'étirer le haut des épaules, le cou et la colonne vertébrale. Etirez votre colonne vertébrale vers le haut, mettez les mains sur les genoux. En inspirant, redressez-vous, tirez la poitrine en avant, regardez au plafond, mais sans pencher la tête en arrière. En expirant, pliez le dos en arrière, et en même temps, poussez votre coccyx en avant. Baissez le menton vers la poitrine, mettez les épaules en avant.

### - ETIREMENTS MUSCULAIRES 3 – inclinaisons du corps



**Comment faire :** les inclinaisons à droite et à gauche étirent les muscles obliques.

Mettez votre main droite sur l'accoudoir gauche, levez la main gauche au-dessus de la tête. En expirant, inclinez le corps vers la droite et tirez le bras en diagonale vers le haut.

Répétez l'exercice dans l'autre sens.

**EXERCICES DE RESPIRATION** – En cette période de stress, il est souvent difficile de se relaxer et trouver le sommeil.

On se retourne dans tous les sens, on compte les moutons et pour autant rien n'y fait, le marchand de sommeil ne passe pas.

Se centrer sur sa respiration permet de s'apaiser mentalement et physiquement et favoriser la relaxation et une plongée douce et progressive vers l'endormissement.

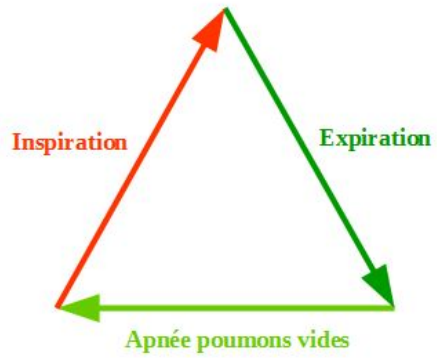
Les exercices de respiration font partie intégrante de la sophrologie et peuvent s'intégrer de façon très simple dans le quotidien de chacun.

Il existe de très nombreuses combinaisons d'exercices, d'une manière générale, allonger ses expirations favorise la détente et la relaxation.

Je vous propose ci après l'**exercice de la respiration en triangle**.

**Comment faire :** Installez-vous confortablement et posez vos mains sur votre ventre. Fermez les yeux si vous le souhaitez.

L'exercice se découpe en 3 temps :



1. J'inspire avec le ventre sur 3 temps (mon ventre se gonfle)
2. J'expire sur 3 temps (mon ventre se dégonfle)
3. Je reste en apnée poumons vides sur 3 temps

Pour vous aider, vous pouvez imaginer un triangle.

**Répétitions** : à répéter au moins 3 fois.



**ET VOILA LE RESULTAT LEGER ET ZEN !!!**