



Post 4 sur l'activité physique du 18/05/2020

Chers pratiquants

Le virus continue de circuler. Continuons donc de prendre soin de nous.

Les activités en présentiel de la MRSS ne reprendrons pas avant le 31 mai. Nous vous tiendrons informé de la suite et de la possibilité de se retrouver physiquement en fonction de l'évolution de la situation.

*En attendant, voici un nouveau post pour répondre à votre **envie impérieuse** de bouger.*



*Je vous invite à relire les **conseils et précautions de pratique** sur le post 1 du 25 mars :*

<https://www.mrss.fr/uploaded/docs/post-1-ap-25-mars-2020.pdf>

ALLEZ ON Y VA



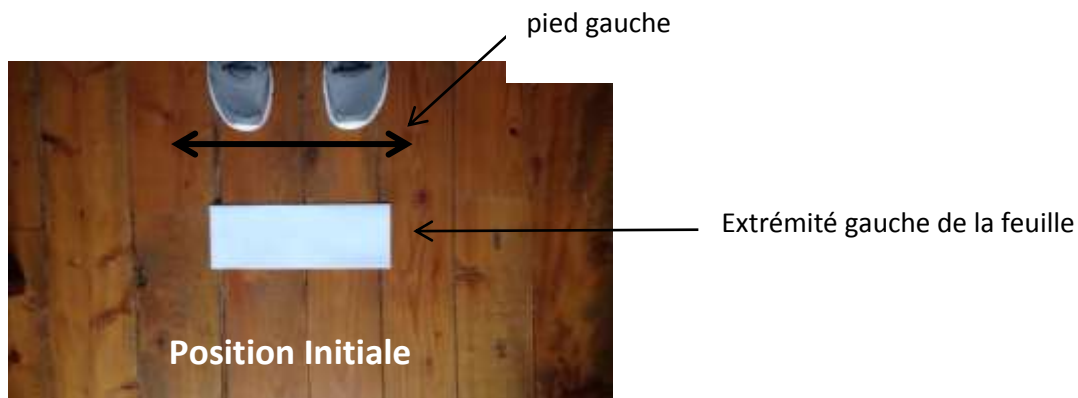
PARTIE 1 : Florence vous propose des exercices **d'équilibre et mémoire**

avec une feuille de papier A4

- pliez votre feuille A4 en deux dans le sens de la longueur
- placez là au sol et scotchez là pour éviter qu'elle glisse si vous marchez dessus

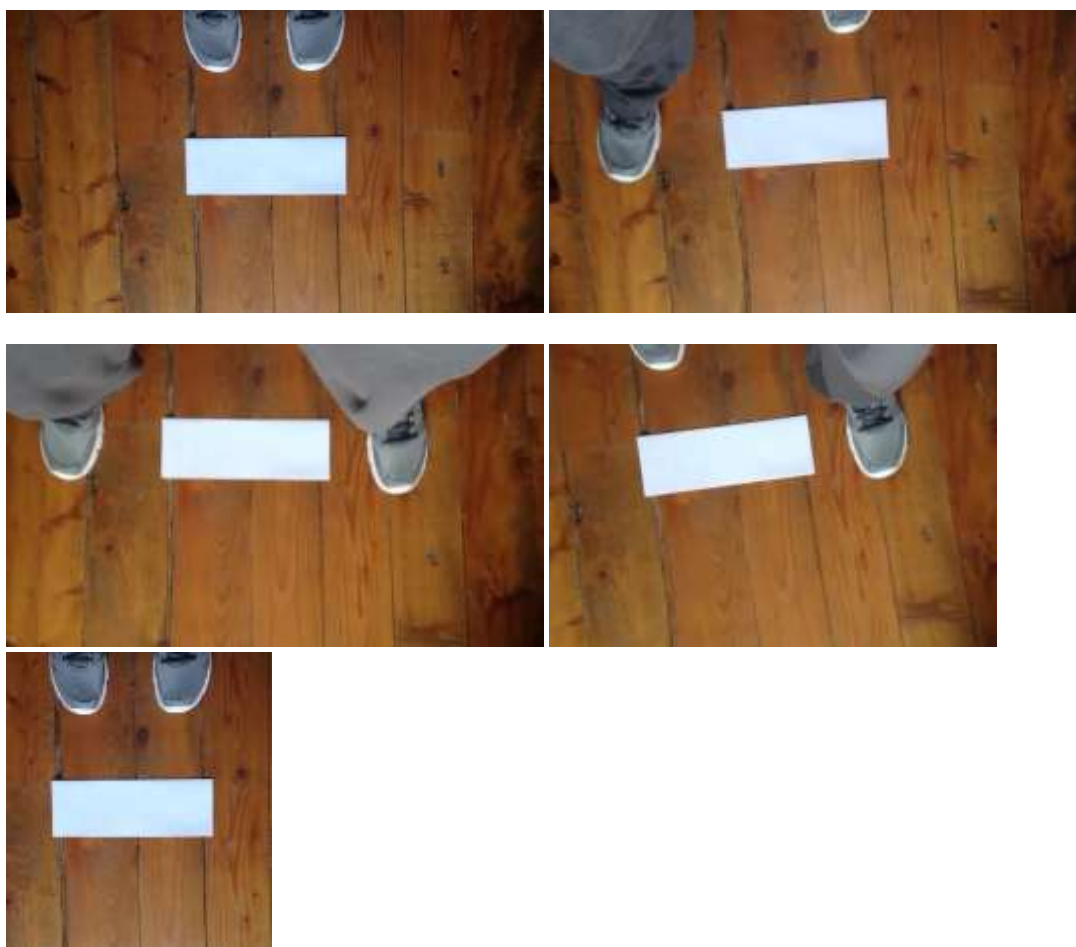
La position initiale

- placez-vous les 2 pieds alignés, écartés largeur du bassin à distance de la feuille
 - testez d'abord les exercices à quelques centimètres de la feuille
 - si vous êtes très à l'aise, éloignez-vous un peu



Première combinaison

- avancez le pied droit à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied gauche à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied droit à sa position initiale
- reculez le pied gauche à sa position initiale



Deuxième combinaison

- avancez le pied gauche à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied droit à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied gauche à sa position initiale
- reculez le pied droit à sa position initiale



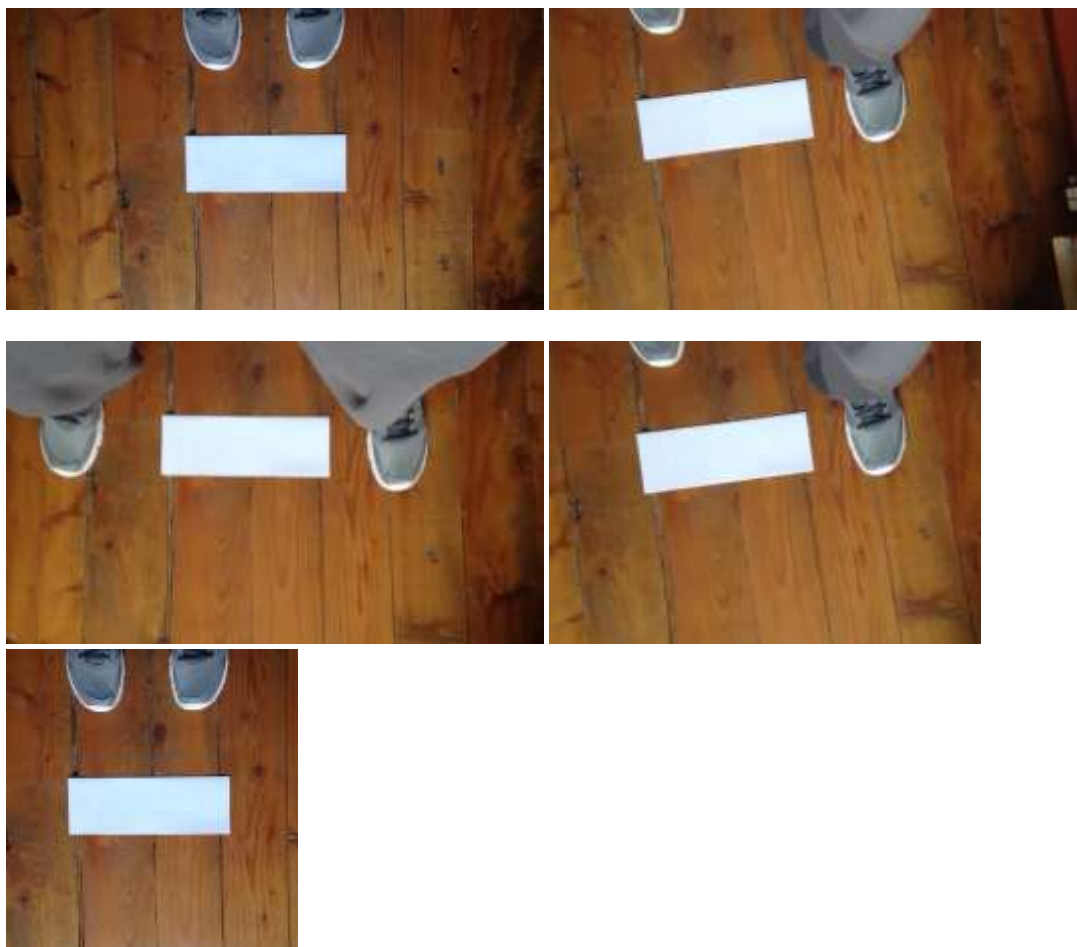
Troisième combinaison

- avancez le pied droit à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied gauche à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied gauche à sa position initiale
- reculez le pied droit à sa position initiale



Quatrième combinaison

- avancez le pied gauche à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied droit à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied droit à sa position initiale
- reculez le pied gauche à sa position initiale



Et maintenant **enchaînons**, sur une petite musique rythmée



Première combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied **droit** à sa position initiale
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale

Deuxième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale
- reculez le pied **droit** à sa position initiale

Troisième combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale
- reculez le pied **droit** à sa position initiale

Quatrième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied **droit** à sa position initiale
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale

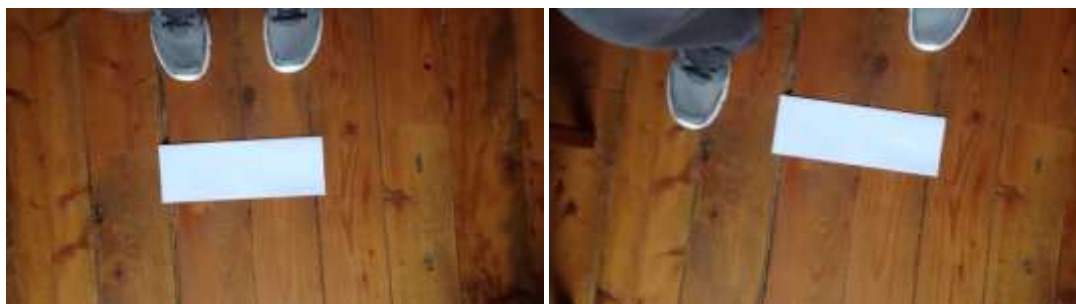
Répétez l'enchaînement pour le mémoriser



Cinquième combinaison

- avancez le pied droit à l'extrémité droite de la feuille
- passez le pied gauche par-dessus la feuille et posez-le
- reculez le pied gauche par-dessus la feuille pour le remettre à sa position initiale
- remplacez votre pied droit à sa position initiale

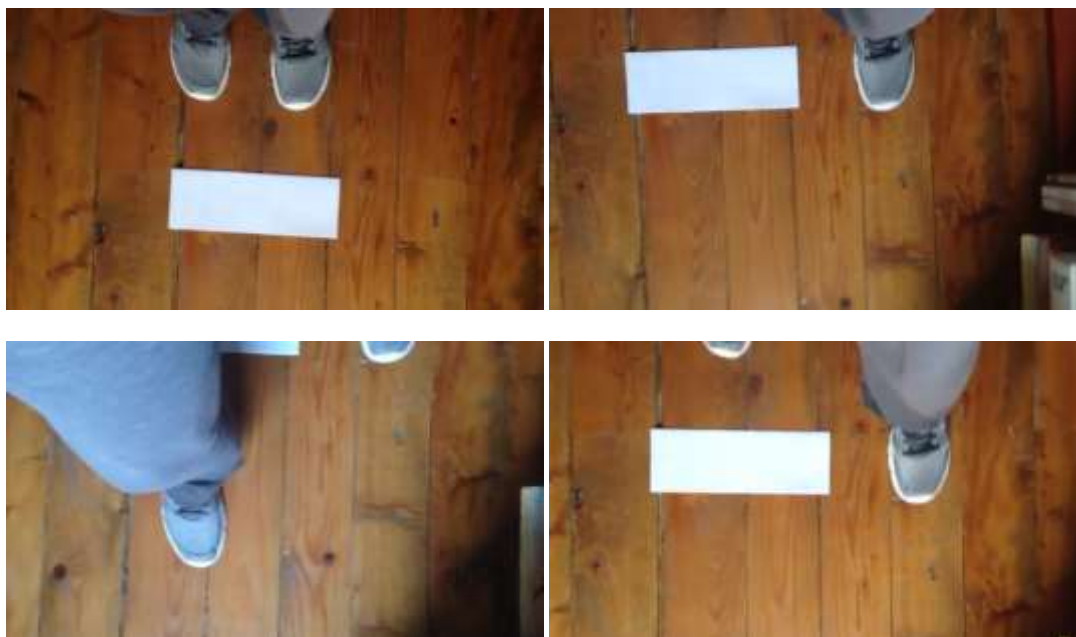
Répétez 3 fois



Sixième combinaison

- avancez le pied gauche à l'extrémité gauche de la feuille
- passez le pied droit par-dessus la feuille et posez-le
- reculez le pied droit par-dessus la feuille pour le remettre à sa position initiale
- remplacez votre pied gauche à sa position initiale

répétez 3 fois



Et maintenant **enchaînons** les 6 combinaisons, sur une petite musique rythmée



Première combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied **droit** à sa position initiale
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale

Deuxième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale
- reculez le pied **droit** à sa position initiale

Troisième combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale
- reculez le pied **droit** à sa position initiale

Quatrième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied **droit** à sa position initiale
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale

Cinquième combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- passez le pied **gauche** par-dessus la feuille et posez-le
- reculez le pied **gauche** par-dessus la feuille pour le remettre à sa position initiale
- replacez votre pied **droit** à sa position initiale

Répétez 3 fois

Sixième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- passez le pied **droit** par-dessus la feuille et posez-le
- reculez le pied **droit** par-dessus la feuille pour le remettre à sa position initiale
- replacez votre pied **gauche** à sa position initiale

Répétez 3 fois

Répétez l'enchaînement pour le mémoriser

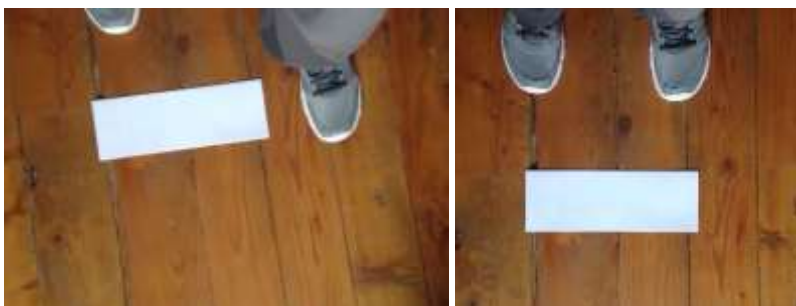
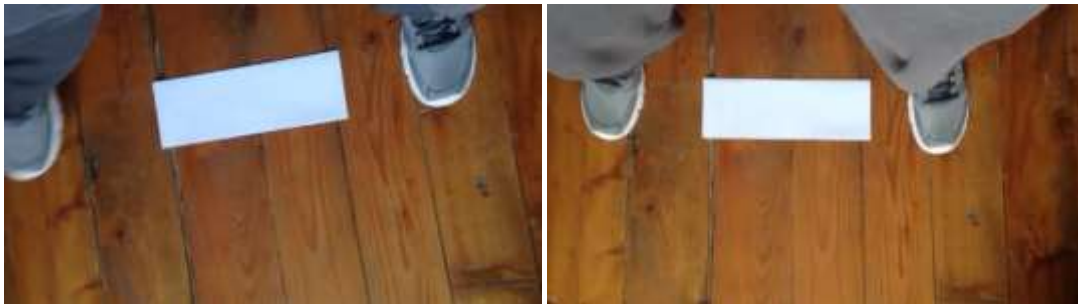


Septième combinaison

- avancez le pied droit à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied gauche à l'extrémité gauche de la feuille
- soulevez le pied droit sur le côté et repositionnez-le à l'extrémité droite de la feuille
- soulevez le pied gauche sur le côté et repositionnez-le à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied droit à sa position initiale
- reculez le pied gauche à la position initiale

Répétez

3 fois



Et maintenant **enchaînons** les 7 combinaisons, sur une petite musique rythmée



Première combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied **droit** à sa position initiale
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale

Deuxième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale
- reculez le pied **droit** à sa position initiale

Troisième combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droit de la feuille
- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale
- reculez le pied **droit** à sa position initiale

Quatrième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- reculez le pied **droit** à sa position initiale
- reculez le pied **gauche** à sa position initiale

Cinquième combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droite de la feuille
- passez le pied **gauche** par-dessus la feuille et posez-le
- reculez le pied **gauche** par-dessus la feuille pour le remettre à sa position initiale
- replacez votre pied **droit** à sa position initiale

}] Répétez 3 fois

Sixième combinaison

- avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
 - passez le pied **droit** par-dessus la feuille et posez-le
 - reculez le pied **droit** par-dessus la feuille pour le remettre à sa position initiale
 - replacez votre pied **gauche** à sa position initiale
- } Répétez 3 fois

Septième combinaison

- avancez le pied **droit** à l'extrémité droit de la feuille
 - avancez le pied **gauche** à l'extrémité gauche de la feuille
 - soulevez le pied **droit** sur le côté et repositionnez-le à l'extrémité droite de la feuille
 - soulevez le pied **gauche** sur le côté et repositionnez-le à l'extrémité gauche de la feuille
 - reculez le pied **droit** à sa position initiale
 - reculez le pied **gauche** à la position initiale
- } répétez
3 fois



PARTIE 2 : Michael vous propose des exercices **d'équilibre**

avec une boîte de conserve



Pour voir la séance complète (20 min)

<https://www.facebook.com/micranson/videos/3765506626854533/>

Exercice 1

- je suis proche d'une table pour pouvoir me retenir
- je pose le pied gauche légèrement en retrait de la boîte de conserve
- je fléchi légèrement le genou gauche (jambe d'appui) et je contracte mon ventre
- je fais le tour de la boîte de conserve de l'intérieur vers l'extérieur avec mon pied **droit**
- je répète ce mouvement 2,3,4,5,6 fois....
- puis je change de sens : de l'extérieur vers l'intérieur, toujours avec mon pied droit



- je fais la même chose avec mon pied **gauche**
- si c'est trop facile,
 - je rajoute une boîte de conserve sur la première
 - et / ou j'agrandi les cercles

Exercice 2

- je suis proche d'une table pour pouvoir me retenir
- je pose la boîte de conserve sur la tranche
- je fais rouler la boîte de conserve d'avant en arrière sous mon pied **droit**
- je répète ce mouvement 2,3,4,5,6 fois



- je fais la même chose sous mon pied **gauche**

A vous de nous proposer des exercices autour de la feuille et de la boîte de conserve

A PLUS TARD ...

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, à nous maillez un commentaire, une photo ou vidéo de vos exercices...

Florence ODIN

Coordinatrice APA à la MRSS

Icons clipart / <https://pixabay.com/fr/>