

**"Chacun chez soi, chacun son sport"**

**La Municipalité de Saint-Martin de Crau  
vous accompagne durant  
la période de confinement**

**Bel âge  
PMR**

# Séance de travail

## Mobilisation des hanches et renforcement des jambes

**Matériel** : une chaise, un coussin et un pack d'eau

**Echauffement** : faites les exercices de la séance sur le réveil musculaire

**1**

Assis sur une chaise, placez un coussin entre vos genoux. Dans cette position, pressez le coussin avec vos genoux, 5 fois de suite.



**2**

Dans la même position que précédemment, pressez le coussin en maintenant la pression pendant 5 secondes avant de relâcher. Répétez le mouvement 5 fois.



**3**

Assis sur une chaise, montez les genoux, l'un après l'autre, 5 fois de chaque côté.



**4**

Assis sur une chaise, posez les mains sur un des genoux. Montez ce dernier tout en exerçant une pression dessus. Faites cela 5 fois de chaque côté.



# 5

Faites la même chose que l'exercice précédent mais cette fois, c'est en descendant le genou que vous exercerez une pression. Faites 5 répétitions de chaque côté.



# 6

Assis sur une chaise, tendez les jambes vers l'avant, les pieds flex. Montez les jambes, l'une après l'autre, en les maintenant tendues. Faites 5 répétitions.



# 7

Gardez la même position que précédemment. Cette fois, montez une jambe et basculez-la vers l'extérieur, en la gardant tendue. Faites cela 5 fois de chaque côté.



# 8

Même exercice que précédemment sauf que la jambe tendue va monter et basculer vers l'intérieur. Faites le mouvement 5 fois de chaque côté.



# 9

En position debout, je fais des pas sur le côté en poussant le pack d'eau à l'horizontale. Répétez cela plusieurs fois, à gauche et à droite.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>  
[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr) - [www.facebook.com/stmartin13](https://www.facebook.com/stmartin13)