

"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

L'équilibre et la marche

1

En position debout, faites pivoter le buste vers la droite, revenez au centre et pivotez ensuite vers la gauche.
Répétez le mouvement 10 fois.



2

Basculer les hanches vers la gauche puis vers la droite, 10 fois.



3

Faites 5 rotations des hanches vers la droite, puis 5 autres vers la gauche.



4

Sur demi-pointes, faites 5 rotations de la cheville droite dans un sens puis dans l'autre. Faites la même chose avec la gauche.



5

Les jambes ouvertes, basculez vers la droite, en pliant le genou, puis répétez le mouvement à gauche. Faites 10 répétitions.



6

En prenant appui sur une chaise, montez sur la pointe des pieds, maintenez la position 5 secondes, posez et décollez les orteils. Faites 10 répétitions.



7

En appui sur une chaise, levez la jambe droite sur le côté et faites 5 cercles dans un sens puis dans l'autre. Faites la même chose avec la jambe gauche.



8

En appui sur une chaise, les jambes fléchies, montez un genou, posez la pointe du pied vers l'avant, montez à nouveau le genou et posez la pointe du pied vers l'arrière. Répétez 10 fois avant de passer à l'autre jambe.



9

Faites 5 pas en avant puis enchaînez avec 5 pas en arrière.



10

Faites 5 pas en avant en montant le genou puis enchaînez avec 5 pas en arrière.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>
www.saintmartindecrau.fr - www.facebook.com/stmartin13