

ActiSenior

BONUS 1

Chaise Active

100 exercices assis, sur chaise et en fauteuil roulant

100 exercices assis, sur chaise et en fauteuil roulant

Comment utiliser ce bonus

- Tous les exercices se font assis : personne ne se lève jamais.
- En fauteuil roulant, serrez toujours les freins avant de commencer.
- Choisissez le niveau de chaque personne et ne changez que lorsque le niveau actuel devient facile.
- Composez la séance comme dans le Volume 1 : échauffement, exercices, retour au calme.

LES 3 NIVEAUX DE CE BONUS

Niveau 1 · Avec dossier — Dos appuyé, mouvement court : on peut s'aider des mains.

Niveau 2 · Sans dossier — Décollé du dossier, le buste travaille.

Niveau 3 · Avec résistance — Avec élastique, bouteille, plus de répétitions ou plus d'amplitude.



Important

Ce document ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute. Arrêtez en cas de douleur, de vertige ou d'essoufflement.

Sommaire

100 fiches, classées par section. Le numéro est celui de la fiche.

SE RÉVEILLER ET RESPIRER

1	L'air qui entre	● ● ●
2	Mains sur le ventre	● ● ●
3	Réveiller les cuisses	● ● ●
4	Souffler une bougie	● ● ●
5	Gonfler la poitrine	● ● ●
6	Compter sa respiration	● ● ●
7	Frotter les mains	● ● ●
8	Bâillement guidé	● ● ●

COU ET VISAGE

9	Dire oui	● ● ●
10	Dire non	● ● ●
11	Grand sourire	● ● ●
12	Gonfler les joues	● ● ●
13	Sourcils en haut	● ● ●
14	La langue en balade	● ● ●
15	Massage de la mâchoire	● ● ●
16	Les yeux en horloge	● ● ●

ÉPAULES ET BRAS

17	Hausser les épaules	● ● ●
18	Ouvrir les coudes	● ● ●
19	Bras de nageur	● ● ●
20	Poussée vers l'avant	● ● ●
21	Tirer sur la corde	● ● ●
22	Ciseaux avec les bras	● ● ●
23	Le bras en aiguille	● ● ●
24	Salut militaire	● ● ●
25	Lever le plateau	● ● ●

MAINS ET DOIGTS

26	Poing et étoile	● ● ●
27	Le pouce voyageur	● ● ●
28	Écarter les doigts	● ● ●
29	Presser l'éponge	● ● ●
30	Tourner la clé	● ● ●
31	Marcher avec les doigts	● ● ●
32	Plier la serviette	● ● ●
33	Pièces dans la boîte	● ● ●
34	Enrouler la laine	● ● ●

TRONC ET POSTURE

- | | | |
|----|--------------------------|-------|
| 35 | Le crâne vers le plafond | ● ● ● |
| 36 | La main vers le sol | ● ● ● |
| 37 | Regarder derrière assis | ● ● ● |
| 38 | Rentrer le ventre | ● ● ● |
| 39 | Le bateau qui berce | ● ● ● |
| 40 | L'étreinte qui tourne | ● ● ● |
| 41 | Demi-lune assise | ● ● ● |
| 42 | Coudes en arrière | ● ● ● |

HANCHES ET JAMBES

- | | | |
|----|-----------------------|-------|
| 43 | Marche assise | ● ● ● |
| 44 | Tendre le genou | ● ● ● |
| 45 | Serrer les genoux | ● ● ● |
| 46 | Glisser le talon | ● ● ● |
| 47 | Pédaler dans le vide | ● ● ● |
| 48 | Cheville sur le genou | ● ● ● |
| 49 | Serrer les fesses | ● ● ● |
| 50 | Serrer le genou | ● ● ● |
| 51 | Écarter les jambes | ● ● ● |

CHEVILLES ET PIEDS

- | | | |
|----|-------------------------|-------|
| 52 | Danser avec les pieds | ● ● ● |
| 53 | Dessiner des chiffres | ● ● ● |
| 54 | Froisser la serviette | ● ● ● |
| 55 | Appuyer fort au sol | ● ● ● |
| 56 | Éventail avec les pieds | ● ● ● |
| 57 | Massage avec la balle | ● ● ● |
| 58 | Talons en haut | ● ● ● |
| 59 | Les pieds se saluent | ● ● ● |

FORCE AVEC OBJETS DE LA MAISON

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 60 | Bouteilles sur les côtés | ● ● ● |
| 61 | Marteau à la bouteille | ● ● ● |
| 62 | Le sac de courses | ● ● ● |
| 63 | Pousser le livre | ● ● ● |
| 64 | Déchirer la serviette | ● ● ● |
| 65 | Une boîte dans chaque main | ● ● ● |
| 66 | Coussin contre la poitrine | ● ● ● |
| 67 | Le manche à balai | ● ● ● |

AVEC ÉLASTIQUE, ASSIS

- | | | |
|----|---------------------------|-------|
| 68 | Élastique sous les pieds | ● ● ● |
| 69 | Écarter l'élastique | ● ● ● |
| 70 | Coup de pied élastique | ● ● ● |
| 71 | Élastique vers le haut | ● ● ● |
| 72 | Tirage haut à l'élastique | ● ● ● |
| 73 | Élastique en diagonale | ● ● ● |
| 74 | Élastique aux chevilles | ● ● ● |
| 75 | Élastique dans le dos | ● ● ● |
| 76 | Poignets à l'élastique | ● ● ● |

VIE QUOTIDIENNE DEPUIS LA CHAISE

- 77 Attraper le verre
- 78 Ouvrir le bocal
- 79 Enfiler ses chaussettes
- 80 Se coiffer seul
- 81 Mettre la table
- 82 Plier le linge
- 83 S'approcher de la table
- 84 Ramasser le mouchoir



JEUX ET COORDINATION

- 85 Le ballon en l'air
- 86 Se passer la balle
- 87 Applaudir avec pause
- 88 Nommer et toucher
- 89 Main et pied croisés
- 90 Compter à l'envers
- 91 Passer le mouchoir
- 92 Jacques a dit, assis



RETOUR AU CALME

- 93 Les épaules qui tombent
- 94 Le cou qui se repose
- 95 Étirer les doigts
- 96 Les jambes lourdes
- 97 Relâcher avec le son
- 98 Balayage du corps
- 99 Noter sa séance
- 100 À demain



L'air qui entre

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Oxygéner avant de commencer



ATTENTION À

Freins de la chaise serrés

IL VOUS FAUT: Rien

1 Dos appuyé, détendez-vous

2 Inspirez par le nez en 4

3 Expirez par la bouche en 6

Mains sur le ventre



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Respirer avec le diaphragme



ATTENTION À

Sans forcer l'entrée de l'air

IL VOUS FAUT: Rien

1

Une main sur la poitrine

2

L'autre sur le ventre

3

Seule celle du bas bouge

Conseil de pro: le ventre monte à l'inspiration, pas la poitrine.

ActiSenior

Réveiller les cuisses

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Activer la circulation



ATTENTION À

Tapes douces, jamais douloureuses

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Tapotez les deux cuisses
- 2 Continuez par les mollets
- 3 Remontez, 30 secondes

Conseil de pro: nommez à voix haute chaque partie touchée.

ActiSenior

Souffler une bougie

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Allonger l'expiration



ATTENTION À
Arrêter en cas de vertige

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Inspirez par le nez
- 2 Lèvres comme pour souffler
- 3 Soufflez long et régulier

Conseil de pro: soufflez comme sur une bougie éloignée.

ActiSenior

Gonfler la poitrine

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Ouvrir la cage thoracique



ATTENTION À
Épaules loin des oreilles

IL VOUS FAUT: Rien

1

Mains sur les côtes

2

Inspirez en ouvrant les coudes

3

Expirez en fermant, 6 fois

Conseil de pro: sentez les côtes s'élargir.

ActiSenior

Compter sa respiration

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Calmer et concentrer l'esprit



ATTENTION À

Ne jamais bloquer la respiration

IL VOUS FAUT: Rien

1

Fermez les yeux si vous voulez

2

Comptez 10 respirations

3

Si vous perdez le fil, recommencez

Conseil de pro: compter à l'expiration calme davantage.

ActiSenior

Frotter les mains

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Se réchauffer et se réveiller



ATTENTION À

En douceur en cas d'arthrose

IL VOUS FAUT: Rien

1

Frottez paume contre paume

2

Jusqu'à sentir la chaleur

3

Posez-les tièdes sur le visage

Conseil de pro: la chaleur des mains détend le visage.

ActiSenior

Bâillement guidé



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Détendre mâchoire et cou



ATTENTION À

Sans forcer si la mâchoire fait mal

IL VOUS FAUT: Rien

1

Ouvrez grand la bouche

2

Tendez les deux bras en haut

3

Expirez avec du son

Dire oui

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Détendre la nuque



ATTENTION À
Mouvement court et lent

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Dos appuyé, épaules basses
- 2 Baissez le menton doucement
- 3 Revenez au centre, 8 fois

Conseil de pro: ne basculez jamais la tête en arrière.

ActiSenior

Dire non

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Tourner le cou pour regarder



ATTENTION À

Arrêter en cas de vertige

IL VOUS FAUT: Rien

1

Regardez devant vous

2

Tournez la tête d'un côté

3

Alternez 6 fois par côté

Grand sourire

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Activer les muscles du visage



ATTENTION À
Sans serrer les dents



IL VOUS FAUT: Un miroir

- 1 Souriez le plus grand possible
- 2 Tenez 5 secondes
- 3 Relâchez, 5 fois

Gonfler les joues



Niveau 2



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force des lèvres et des joues



ATTENTION À

Arrêter si le souffle manque

IL VOUS FAUT: Rien

1

Inspirez et fermez les lèvres

2

Gonflez les deux joues

3

Relâchez doucement, 5 fois

Sourcils en haut

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Réveiller le visage et le regard



ATTENTION À

Mouvement doux

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Montez bien haut les sourcils
- 2 Ouvrez grand les yeux
- 3 Relâchez, 8 fois

Conseil de pro: faites-le face à quelqu'un qui vous imite.

ActiSenior

La langue en balade

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Mobilité de la langue et parole



ATTENTION À

Sans se presser

IL VOUS FAUT: Rien

1

Sortez la langue devant

2

Portez-la à chaque commissure

3

Longez les dents par l'intérieur

Massage de la mâchoire



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Détendre la tension
à la mastication



ATTENTION À
Pression douce
avec les doigts

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Doigts devant les oreilles
- 2 Faites de petits cercles
- 3 Ouvrez et fermez la bouche

Les yeux en horloge

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Bouger les yeux sans tourner le cou



ATTENTION À

Arrêter en cas de vertige

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Tête immobile, regard devant
- 2 Haut, bas, puis les deux côtés
- 3 Revenez au centre à chaque fois

Hausser les épaules



Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Relâcher la tension du cou



ATTENTION À

Baisser les épaules doucement

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Montez les épaules aux oreilles
- 2 Tenez 3 secondes
- 3 Relâchez-les, 8 fois

Conseil de pro: en relâchant, expirez par la bouche.

ActiSenior

Ouvrir les coudes



Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Ouvrir la poitrine et les épaules



ATTENTION À

Sans cambrer le dos

IL VOUS FAUT: Rien

1

Mains derrière la nuque

2

Ouvrez les coudes sur les côtés

3

Fermez-les devant, 10 fois

Conseil de pro: sinon, posez les mains sur le front.

ActiSenior

Bras de nageur

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX



À QUOI ÇA SERT

Grande mobilité des épaules



ATTENTION À

Amplitude confortable,
sans douleur

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Bras le long du corps
- 2 Faites le mouvement du crawl
- 3 10 mouvements par côté

Conseil de pro: un bras entre pendant que l'autre sort.

ActiSenior

Poussée vers l'avant

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force de la poitrine et des bras



ATTENTION À

Ne pas bloquer les coudes

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Mains à la poitrine, paumes devant
- 2 Poussez devant doucement
- 3 Revenez lentement, 10 fois

Conseil de pro: expirez pendant la poussée vers l'avant.

ActiSenior

Tirer sur la corde

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Renforcer le haut du dos



ATTENTION À

Épaules basses, loin des oreilles

IL VOUS FAUT: Rien

1

Bras tendus devant vous

2

Tirez comme sur une corde

3

Alternez les bras, 12 fois

Conseil de pro: serrez les omoplates à chaque traction.

ActiSenior

Ciseaux avec les bras



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Coordination et épaules



ATTENTION À

Amplitude confortable

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Bras devant vous
- 2 Croisez-les et ouvrez-les
- 3 Alternez le bras du dessus

Conseil de pro: commencez lentement, puis accélérez.

ActiSenior

Le bras en aiguille



Niveau 2



3 NIVEAUX



● Avec dossier



● ● Sans dossier



● ● ● Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Gagner en amplitude à l'épaule



ATTENTION À

Arrêter avant la douleur

IL VOUS FAUT: Rien

1

Un bras sur le côté

2

Montez-le comme une aiguille

3

Baissez et changez de bras

Conseil de pro: l'autre main reste posée sur la cuisse.

ActiSenior

Salut militaire

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Mobilité du coude et de l'épaule



ATTENTION À

Sans cogner le front

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Main ouverte sur le côté
- 2 Portez-la jusqu'au front
- 3 Redescendez, 10 par côté

Conseil de pro: regardez devant vous pendant le geste.

ActiSenior

Lever le plateau

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force des épaules



ATTENTION À
Ne pas monter si l'épaule fait mal

IL VOUS FAUT: Rien

1

Paumes vers le haut

2

Montez les deux mains

3

Baissez lentement, 8 fois

Conseil de pro: imaginez porter un plateau bien rempli.

ActiSenior

Poing et étoile

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Mobilité des doigts



ATTENTION À
Sans serrer en cas d'arthrose

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Fermez doucement les poings
- 2 Ouvrez les doigts en étoile
- 3 Répétez 10 fois lentement

Conseil de pro: dans l'eau tiède si les mains sont raides.

ActiSenior

Le pouce voyageur

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Précision des doigts



ATTENTION À
Mouvement lent et précis

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Touchez chaque doigt du pouce
- 2 Faites l'aller et le retour
- 3 Utilisez les deux mains

Conseil de pro: si vous bloquez, regardez vos doigts.

ActiSenior

Écarter les doigts

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Détendre les mains raides



ATTENTION À

Arrêter en cas de fourmillements



IL VOUS FAUT: Une table

- 1 Mains posées sur la table
- 2 Écartez bien les doigts
- 3 Resserrez-les, 10 fois

Conseil de pro: les paumes ne se décollent pas.

ActiSenior

Presser l'éponge



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de préhension



ATTENTION À
Sans douleur au poignet

**IL VOUS FAUT:** Une éponge

1

Éponge dans une main

2

Serrez 3 secondes

3

Relâchez, 10 fois par main

Tourner la clé

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Mobilité du poignet



ATTENTION À
Petit mouvement en cas de douleur



IL VOUS FAUT: Une clé

- 1 Tenez la clé à deux doigts
- 2 Tournez d'un côté
- 3 Puis de l'autre, 10 fois

Conseil de pro: c'est le geste pour ouvrir sa porte.

ActiSenior

Marcher avec les doigts


Niveau 1



3 NIVEAUX




Avec dossier




Sans dossier




Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Coordination fine



ATTENTION À
Table à bonne hauteur



IL VOUS FAUT: Une table

- 1** Doigts posés sur la table
- 2** Faites-les marcher vers l'avant
- 3** Revenez en marchant, 4 fois

Conseil de pro: ce sont les doigts qui marchent, pas le bras.

ActiSenior

Plier la serviette

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Précision pour la vie quotidienne



ATTENTION À

Sans presser le mouvement



IL VOUS FAUT: Serviettes en papier

1

Serviette sur les genoux

2

Pliez-la en quatre

3

Dépliez-la et recommencez

Conseil de pro: marquez bien le pli avec les doigts.

ActiSenior

Pièces dans la boîte

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Pince fine et attention



ATTENTION À
Surveillance en cas de démence



IL VOUS FAUT: Pièces et une boîte

1

Pièces sur la table

2

Prenez-en une à deux doigts

3

Mettez-la dans la boîte

Enrouler la laine

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Endurance des mains



ATTENTION À
Arrêter en cas de crampe



IL VOUS FAUT: Une pelote de laine

- 1 Tenez la pelote
- 2 Enroulez avec l'autre main
- 3 Changez de main après 1 minute

Conseil de pro: bon pour la force et pour la tête.

ActiSenior

Le crâne vers le plafond

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Corriger la posture assise



ATTENTION À

Sans lever le menton

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Pieds posés au sol
- 2 Étirez le sommet du crâne
- 3 Tenez 5 secondes

Conseil de pro: grandissez-vous sans lever le menton.

ActiSenior

La main vers le sol

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Étirer le côté du tronc



ATTENTION À
Ne pas pencher en cas de vertige

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Un bras pend sur le côté
- 2 Descendez la main vers le sol
- 3 Revenez et changez de côté

Conseil de pro: les fesses ne décollent pas du siège.

ActiSenior

Regarder derrière assis

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Tourner le tronc en sécurité



ATTENTION À

Freins serrés et rotation lente

IL VOUS FAUT: Rien

1

Mains sur les cuisses

2

Tournez le tronc d'un côté

3

Regardez derrière et revenez

Conseil de pro: les yeux d'abord, le tronc ensuite.

ActiSenior

Rentrer le ventre

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Activer la ceinture abdominale



ATTENTION À

Attention à la sonde ou à la perfusion

IL VOUS FAUT: Rien

1

Appuyez bien le dos

2

Rentrez le nombril vers l'intérieur

3

Tenez 5 secondes et relâchez

Le bateau qui berce



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Mobilité du bassin



ATTENTION À

Freins de la chaise serrés

IL VOUS FAUT: Rien

1

Mains sur les genoux

2

Portez le poids vers l'avant

3

Puis en arrière, 10 fois

Conseil de pro: bougez le bassin, pas les épaules.

ActiSenior

L'étreinte qui tourne

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Rotation douce du tronc



ATTENTION À

Petite rotation si le dos fait mal

IL VOUS FAUT: Rien

1

Serrez-vous dans vos bras

2

Tournez d'un côté puis de l'autre

3

Faites 10 rotations lentes

Demi-lune assise

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Étirer tout le côté



ATTENTION À
Sans douleur à l'épaule

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Levez un bras vers le haut
- 2 Penchez-vous du côté opposé
- 3 3 respirations par côté

Conseil de pro: l'autre main se pose sur le siège.

ActiSenior

Coudes en arrière



Niveau 1



3 NIVEAUX

●
Avec dossier● ●
Sans dossier● ● ●
Avec résistance

À QUOI ÇA SERT

Ouvrir la poitrine voûtée



ATTENTION À

Sans cambrer le bas du dos

IL VOUS FAUT: Rien

1

Mains sur les hanches

2

Portez les coudes en arrière

3

Tenez 5 secondes

Marche assise



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Activer les jambes



ATTENTION À

Freins serrés avant de commencer

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Appuyez bien le dos
- 2 Levez un genou et reposez-le
- 3 Alternez pendant 1 minute

Tendre le genou

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de la cuisse



ATTENTION À
Ne pas bloquer le genou

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Tendez une jambe devant vous
- 2 Tenez 3 secondes
- 3 Baissez lentement, 10 par côté

Serrer les genoux

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force de l'intérieur des cuisses



ATTENTION À

Ne pas forcer avec prothèse de hanche



IL VOUS FAUT: Un coussin

1 Coussin entre les genoux

2 Serrez 5 secondes

3 Relâchez, 10 fois

Conseil de pro: continuez à respirer pendant que vous serrez.

ActiSenior

Glisser le talon

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Mobilité du genou



ATTENTION À
Pied bien posé au sol

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Posez un pied devant vous
- 2 Glissez le talon vers vous
- 3 Puis en avant, 10 par côté

Pédaler dans le vide



Niveau 3



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Circulation des jambes



ATTENTION À

Arrêter si le bas du dos tire

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Levez les deux pieds
- 2 Pédalez comme à vélo
- 3 Faites 20 coups de pédale

Conseil de pro: si c'est dur, pédalez une jambe à la fois.**ActiSenior**

Cheville sur le genou

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Étirer la hanche



ATTENTION À
Ne pas croiser avec
prothèse de hanche

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Posez une cheville sur le genou
- 2 Penchez-vous un peu en avant
- 3 20 secondes par côté

Conseil de pro: avec une prothèse de hanche, passez cet exercice.

ActiSenior

Serrer les fesses

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force des fessiers assis



ATTENTION À

Continuer à respirer

IL VOUS FAUT: Rien

1

Assis et bien droit

2

Serrez les deux fessiers

3

Tenez 5, relâchez, 10 fois

Serrer le genou

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Mobilité de la hanche



ATTENTION À
Attention à la sonde ou
à la perfusion

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Levez un genou
- 2 Prenez-le à deux mains
- 3 Tenez 10 secondes

Écartier les jambes

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de la hanche



ATTENTION À
Mouvement court et sans douleur

IL VOUS FAUT: Rien

1

Mains à l'extérieur des genoux

2

Écartez contre vos mains

3

10 fois, 5 secondes

Conseil de pro: les mains freinent, les jambes poussent.

ActiSenior

Danser avec les pieds

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Réveiller chevilles et pieds



ATTENTION À

Pieds bien posés au départ

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Talons posés au sol
- 2 Montez et baissez les pointes
- 3 Ajoutez le rythme en musique

Conseil de pro: en musique, ça vient tout seul et ça dure.

ActiSenior

Dessiner des chiffres

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Mobilité fine de la cheville



ATTENTION À
Arrêter en cas de crampe

IL VOUS FAUT: Rien

1

Levez un pied du sol

2

Dessinez de 1 à 5 dans l'air

3

Puis changez de pied

Conseil de pro: bougez la cheville seule, pas la jambe.

ActiSenior

Froisser la serviette

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force des orteils



ATTENTION À
En cas de diabète, vérifier la peau



IL VOUS FAUT: Une serviette

- 1 Serviette sous les deux pieds
- 2 Froissez-la avec les orteils
- 3 Étalez-la et recommencez

Appuyer fort au sol

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Activer la plante du pied



ATTENTION À

Ne pas pousser sans freins serrés

IL VOUS FAUT: Rien

1

Pieds bien posés

2

Pressez le sol avec force

3

Relâchez, 10 fois

Conseil de pro: sentez le poids réparti sur tout le pied.

ActiSenior

Éventail avec les pieds

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Mobilité de la cheville



ATTENTION À

Amplitude confortable

IL VOUS FAUT: Rien

1

Talons joints au sol

2

Ouvrez les pointes vers l'extérieur

3

Refermez-les, 10 fois

Conseil de pro: les talons restent toujours joints.

ActiSenior

Massage avec la balle

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Soulager la plante du pied



ATTENTION À

En cas de diabète, vérifier la peau



IL VOUS FAUT: Une petite balle souple

- 1 Balle sous un pied
- 2 Roulez-la d'avant en arrière
- 3 1 minute par pied

Conseil de pro: l'autre pied reste bien posé au sol.

ActiSenior

Talons en haut

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force des mollets



ATTENTION À
Freins de la chaise serrés

IL VOUS FAUT: Rien

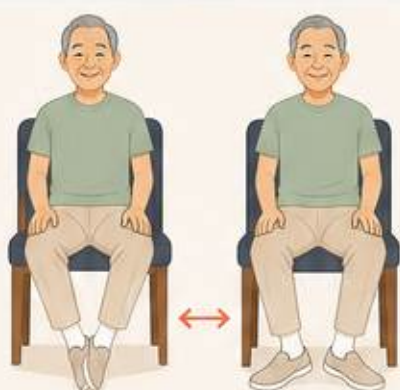
- 1 Pointes posées au sol
- 2 Levez les deux talons
- 3 Baissez lentement, 15 fois

Les pieds se saluent

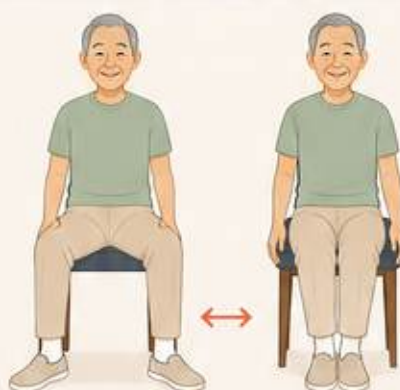
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Coordination des pieds



ATTENTION À
Sans cogner les chevilles

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Joignez les deux pointes
- 2 Puis joignez les talons
- 3 Alternez 10 fois

Conseil de pro: commencez lentement pour trouver le rythme.

ActiSenior

Bouteilles sur les côtés

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force des épaules



ATTENTION À
Commencer avec 50 cl



IL VOUS FAUT: 2 petites bouteilles d'eau

- 1 Une bouteille dans chaque main
- 2 Levez les bras sur les côtés
- 3 Baissez lentement, 10 fois

Conseil de pro: ne dépassez pas la hauteur des épaules.

ActiSenior

Marteau à la bouteille

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force du bras et de la prise



ATTENTION À

Coude collé au corps



IL VOUS FAUT: 1 bouteille d'eau

- 1 Bouteille dans une main
- 2 Pouce tourné vers le haut
- 3 Montez et baissez, 10 par côté

Le sac de courses

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force pour porter du poids



ATTENTION À

Poids confortable, jamais lourd



IL VOUS FAUT: Un sac avec du poids

1

Sac accroché à une main

2

Levez ce bras sur le côté

3

Baissez et changez de main

Conseil de pro: s'il tombe, le sac était trop lourd.

ActiSenior

Pousser le livre

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de la poitrine



ATTENTION À
Ne pas bloquer les coudes



IL VOUS FAUT: Un livre

- 1 Livre entre les deux paumes
- 2 Serrez et tendez devant vous
- 3 Revenez lentement, 10 fois

Conseil de pro: serrez le livre pendant tout le trajet.

ActiSenior

Déchirer la serviette

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force du dos et des bras



ATTENTION À

Épaules basses



IL VOUS FAUT: Une serviette

- 1 Serviette tendue entre les mains
- 2 Tirez vers l'extérieur
- 3 Tenez 5 secondes et relâchez

Conseil de pro: rien ne se déchire : la serviette se tend.

ActiSenior

Une boîte dans chaque main



Niveau 1



3 NIVEAUX



● Avec dossier



● ● Sans dossier



● ● ● Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force de l'avant-bras



ATTENTION À

Petites boîtes au début

**IL VOUS FAUT:** 2 boîtes de conserve**1**

Coudes posés sur les cuisses

2

Montez les deux poignets

3

Baissez lentement, 15 fois

Conseil de pro: seuls les poignets bougent.**ActiSenior**

Coussin contre la poitrine



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force des bras et de la poitrine



ATTENTION À

Continuer à respirer

**IL VOUS FAUT:** Un coussin

1

Coussin entre les mains

2

Serrez-le 5 secondes

3

Relâchez, 10 fois

Conseil de pro: bloquer l'air fait monter la tension.**ActiSenior**

Le manche à balai

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Mobilité des épaules guidée



ATTENTION À

Ne pas le passer derrière le cou



IL VOUS FAUT: Un manche à balai

1

Tenez-le à deux mains

2

Montez-le à la poitrine

3

Baissez lentement, 10 fois

Conseil de pro: le manche aide l'épaule la plus raide.

ActiSenior

Élastique sous les pieds

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force du dos assis



ATTENTION À
Bien tenir les deux extrémités



IL VOUS FAUT: Élastique

- 1 Élastique sous les deux pieds
- 2 Tirez vers le ventre
- 3 Revenez lentement, 10 fois

Conseil de pro: serrez les omoplates en fin de traction.

ActiSenior

Écarter l'élastique

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Ouvrir la poitrine et le dos



ATTENTION À

Épaules loin des oreilles



IL VOUS FAUT: Élastique

- 1 Élastique tendu devant vous
- 2 Écartez les deux mains
- 3 Revenez doucement, 10 fois

Conseil de pro: les coudes restent presque tendus.

ActiSenior

Coup de pied élastique

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de la cuisse



ATTENTION À
Ne pas bloquer le genou



IL VOUS FAUT: Élastique

1

Élastique accroché à un pied

2

Tendez le genou devant vous

3

Revenez lentement, 10 par côté

Élastique vers le haut

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force des épaules



ATTENTION À
Ne pas monter si l'épaule fait mal



IL VOUS FAUT: Élastique

- 1** Une extrémité sous la cuisse
- 2** Montez l'autre main
- 3** Baissez lentement, 10 par côté

Tirage haut à l'élastique

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Épaules et haut du dos



ATTENTION À
Coudes jamais plus haut que l'épaule



IL VOUS FAUT: Élastique

- 1 Élastique sous les deux pieds
- 2 Montez les coudes à la poitrine
- 3 Baissez lentement, 10 fois

Conseil de pro: si l'épaule gêne, montez moins haut.

ActiSenior

Élastique en diagonale

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force du tronc



ATTENTION À
Rotation courte et contrôlée



IL VOUS FAUT: Élastique

- 1 Élastique sous un pied
- 2 Tirez en diagonale vers l'épaule
- 3 Faites 8 fois par côté

Conseil de pro: le tronc accompagne, sans à-coups.

ActiSenior

Élastique aux chevilles

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de la hanche



ATTENTION À
Mouvement court

IL VOUS FAUT: Élastique

- 1 Élastique aux deux chevilles
- 2 Écartez un pied sur le côté
- 3 Revenez, 10 par côté

Conseil de pro: l'autre pied reste bien ancré au sol.

ActiSenior

Élastique dans le dos

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de la poitrine



ATTENTION À
Sans cambrer le dos



IL VOUS FAUT: Élastique

- 1 Élastique passé derrière le dos
- 2 Poussez les mains vers l'avant
- 3 Revenez lentement, 10 fois

Poignets à l'élastique

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Force de l'avant-bras



ATTENTION À
Arrêter si le poignet fait mal



IL VOUS FAUT: Élastique

- 1** Élastique sous un pied
- 2** Coude posé sur la cuisse
- 3** Montez le poignet, 12 fois

Conseil de pro: l'autre main tient le coude immobile.

ActiSenior

Attraper le verre

Niveau 1



3 NIVEAUX



À QUOI ÇA SERT

Attraper sans perdre l'équilibre



ATTENTION À

Freins toujours serrés



IL VOUS FAUT: Un verre

1

Verre loin sur la table

2

Tendez le bras et prenez-le

3

Revenez au centre, 8 fois

Conseil de pro: l'autre main se pose sur l'accoudoir.

ActiSenior

Ouvrir le bocal

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Force de préhension réelle



ATTENTION À

Ne pas forcer si la main fait mal



IL VOUS FAUT: Un bocal avec couvercle

1

Bocal posé sur les genoux

2

Tenez-le d'une main

3

Dévissez le couvercle de l'autre

Conseil de pro: un chiffon fait mieux tenir le couvercle.

ActiSenior

Enfiler ses chaussettes



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

S'habiller seul depuis la chaise



ATTENTION À

Ne pas pencher en cas de vertige



IL VOUS FAUT: Une paire de chaussettes

1

Montez un pied sur le genou

2

Enfilez la chaussette à la main

3

Puis changez de pied

Conseil de pro: sinon, utilisez un enfile-chaussettes.

ActiSenior

Se coiffer seul

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Porter la main à la tête



ATTENTION À
Sans forcer l'épaule



IL VOUS FAUT: Un peigne

- 1 Peigne dans une main
- 2 Peignez de l'avant vers l'arrière
- 3 Puis changez de main

Mettre la table

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



● Avec dossier



● ● Sans dossier



● ● ● Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Coordination dans les vraies tâches



ATTENTION À

Table à la bonne hauteur



IL VOUS FAUT: Assiettes et couverts

- 1 Tout rassemblé sur la table
- 2 Placez chaque chose à sa place
- 3 Puis rangez tout à nouveau

Plier le linge

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Précision et endurance



ATTENTION À
Faire une pause si fatigué



IL VOUS FAUT: Du linge propre

- 1 Linge sur les genoux
- 2 Pliez chaque vêtement
- 3 Empilez-le sur le côté

Conseil de pro: dix minutes suffisent largement.

ActiSenior

S'approcher de la table

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Se déplacer en fauteuil
en sécurité



ATTENTION À

Freiner avant de lâcher
les mains



IL VOUS FAUT: Une table

- 1 Desserrez les freins pour avancer
- 2 Poussez avec les deux pieds
- 3 Freinez en arrivant à la table

Conseil de pro: resserrez les freins dès l'arrivée.

ActiSenior

Ramasser le mouchoir

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Se baisser en sécurité, assis



ATTENTION À

Freins serrés et sans vertige

IL VOUS FAUT: Un mouchoir



1

Mouchoir à côté du pied

2

Tenez-vous d'une main

3

Descendez l'autre et prenez-le



Conseil de pro: remontez doucement pour éviter le vertige.

ActiSenior

Le ballon en l'air



Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Coordination et réflexes



ATTENTION À

Ne pas se pencher hors de la chaise



IL VOUS FAUT: Un ballon de baudruche

1

Gonflez un ballon

2

Frappez-le avec les mains

3

Qu'il ne touche pas le sol

Se passer la balle

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Coordination à deux



ATTENTION À
Passes courtes et douces



IL VOUS FAUT: Une balle souple

1

Assis l'un face à l'autre

2

Passez la balle à deux mains

3

Accélérez peu à peu

Applaudir avec pause

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Rythme et attention



ATTENTION À
Arrêter si les mains font mal

IL VOUS FAUT: Rien

1

Applaudissez 3 fois

2

Faites une pause

3

Répétez en changeant le rythme

Nommer et toucher

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Mémoire et mouvement



ATTENTION À
Sans presser la réponse

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Dites une partie du corps
- 2 Touchez-la à deux mains
- 3 Ajoutez une partie à chaque fois

Conseil de pro: ajouter dans l'ordre entraîne la mémoire.

ActiSenior

Main et pied croisés

● ● ●
Niveau 3



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Coordination croisée



ATTENTION À
Mouvement lent au début

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Levez le genou droit
- 2 Touchez-le de la main gauche
- 3 Alternez 10 fois

Compter à l'envers



Niveau 2



3 NIVEAUX



● Avec dossier



●● Sans dossier



●●● Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Attention pendant le mouvement



ATTENTION À

Simplifier en cas de blocage

IL VOUS FAUT: Rien

1

Marchez assis

2

Comptez à rebours depuis 20

3

Si vous bloquez, continuez

Passer le mouchoir

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Coordination et rotation



ATTENTION À

Rotation courte du tronc



IL VOUS FAUT: Un mouchoir

1

Mouchoir dans une main

2

Passez-le derrière le tronc

3

Prenez-le de l'autre main

Conseil de pro: changez de sens tous les 5 passages.

ActiSenior

Jacques a dit, assis



Niveau 2



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Attention et mémoire



ATTENTION À
Rythme tranquille

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Quelqu'un donne l'ordre
- 2 Obéissez si Jacques l'a dit
- 3 Donnez les ordres à tour de rôle

Conseil de pro: rire fait aussi partie de l'exercice.

ActiSenior

Les épaules qui tombent

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Relâcher la tension accumulée



ATTENTION À

Sans laisser tomber la tête

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Montez les épaules en inspirant
- 2 Laissez-les tomber en expirant
- 3 Répétez 5 fois

Conseil de pro: le soupir au relâchement aide encore plus.

ActiSenior

Le cou qui se repose

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Détendre le cou pour finir



ATTENTION À
Ne pas tourner en cas de vertige

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Baissez le menton doucement
- 2 Laissez le poids de la tête
- 3 Remontez lentement, 3 respirations

Conseil de pro: ne tirez jamais la tête avec les mains.

ActiSenior

Étirer les doigts

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Détendre les mains



ATTENTION À
Étirement doux

IL VOUS FAUT: Rien

1

Tendez un bras devant vous

2

Portez les doigts en arrière

3

15 secondes par main

Les jambes lourdes

Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Détendre les jambes



ATTENTION À
Continuer à respirer

IL VOUS FAUT: Rien

1

Pieds posés au sol

2

Imaginez-les très lourdes

3

Relâchez pendant 1 minute

Conseil de pro: relâcher fait aussi partie de l'exercice.

ActiSenior

Relâcher avec le son

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Se détendre en expirant



ATTENTION À

Sans forcer la gorge

IL VOUS FAUT: Rien

1

Inspirez par le nez

2

Expirez avec un long ahhh

3

Répétez 5 fois

Balayage du corps

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



Avec dossier



Sans dossier



Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Sentir comment va le corps



ATTENTION À

Sans s'endormir sur la chaise

IL VOUS FAUT: Rien

1

Fermez les yeux

2

Parcourez des pieds à la tête

3

Rouvrez les yeux doucement

Conseil de pro: demandez quelle partie est la plus légère.

ActiSenior

Noter sa séance

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT
Suivre ses progrès



ATTENTION À
Sans se comparer aux autres



IL VOUS FAUT: Un cahier

- 1 Notez la date du jour
- 2 Marquez ce qui a été dur
- 3 Et ce qui a bien marché

À demain

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Avec dossier



● ●
Sans dossier



● ● ●
Avec résistance



À QUOI ÇA SERT

Terminer la séance avec entrain



ATTENTION À

Freins serrés à la fin

IL VOUS FAUT: Rien

1

Tendez les deux bras en haut

2

Baissez-les en expirant

3

Dites comment vous vous sentez