

## EXERCICES POUR RESTER EN FORME SEANCE N°9

### BONNE SEANCE

**1) Echauffement.** Marchez sur place. Faites 10 pas, pied droit devant descendez légèrement en fente et passez le chapeau sous la jambe puis 10 pas, pied gauche devant descendez légèrement en fente et passez le chapeau sous la jambe. Répétez 5 fois. Faites 20 pas de plus en plus rapide et en même temps passez le chapeau d'une main dans l'autre.

**2) Equilibre.** Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Mettez le chapeau sur la tête. Tendez la jambe droite devant et en même temps retirez votre chapeau. Stabilisez environ 10 secondes. Changez de jambe. Répétez 3 séries de 5.

**3) Renforcement musculaire.** Bras et jambes. Assis sur une chaise. Prenez le chapeau entre vos mains au niveau de la poitrine. En même temps, tendez les bras et tendez la jambe droite. Revenez position de départ. En même temps, tendez les bras et tendez la jambe gauche. Répétez 3 séries de 10.

**4) Equilibre.** Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Prenez votre chapeau. Montez sur vos pointes de pieds et en même temps faites passer le chapeau autour de la taille. Faites 5 tours. Répétez 10 fois.

**5) Renforcement musculaire.** Bras. Assis sur une chaise. Départ chapeau sur la tête. Emmenez le chapeau sur épaule droite. Revenez position départ et emmenez le chapeau sur épaule gauche. Répétez 3 séries de 10.

**6) Equilibre.** Tenez-vous debout à côté d'une chaise stable et solide. Prenez le chapeau entre vos mains au niveau de la poitrine. Montez le genou droit et en même temps montez le chapeau côté gauche. Changez de jambe et le chapeau de côté. Répétez 3 séries de 10.

**7) Renforcement musculaire.** Bas du corps. Départ debout pieds écartés largeur des épaules, pointes de pieds vers l'extérieur, chapeau sur la tête. En même temps fléchissez les jambes et levez le chapeau. Répétez 3 séries de 10.

**8) Renforcement musculaire.** Bras. Assis sur une chaise. Prenez votre chapeau entre vos mains, devant vous. Fléchissez à moitié les bras. Tracez des grands cercles avec le chapeau. Dans un sens puis dans l'autre. Répétez 3 séries de 10.

**9) Pour les doigts, la coordination et la réaction.** Prenez votre chapeau. Fermez votre poing et posez votre chapeau dessus. Faites tourner votre chapeau dans un sens puis dans l'autre. Vous pouvez tester de faire tourner votre chapeau sur un doigt. Changez de main. Répétez 5 fois.

**10) Mémoire.** Prenez de quoi écrire. Les villes de France.

But : mémorisez l'image en 30 secondes ; cependant, s'il vous faut plus de temps, prenez-le.

Défi : mémorisez l'image puis attendez 5 minutes (ou plus) avant de suivre les instructions.

Répondez aux questions :

- 1) Combien de villes étaient inscrites ?
- 2) Donnez les couleurs d'écritures des villes ?
- 3) Citez le plus de villes possibles ?
- 4) Associez la ville et sa couleur d'écriture ?
- 5) Donnez la ville et de quel département elle est ?
- 6) Essayez de réécrire les villes comme le modèle ?

Les villes se trouvent en deuxième page.

MARSEILLE

O Y  
U O  
E N

NIORT

ORLEANS

I  
CANNES  
E

BOURGES

O

RENNES.

J

E

NANTES

U

X

LILLE

T  
TOULOUSE  
S  
R