

## *MON CAHIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE*

Il est difficile en ce moment de faire de l'activité physique et il n'est pas évident non plus de se motiver à en faire seul chez soi.

Sur la fiche qui suit, je vous propose quelques exercices qui ne prennent pas beaucoup de temps (10 minutes) et qui vous feront du bien (surtout au moral !), en les pratiquant tous les jours.

Surtout :

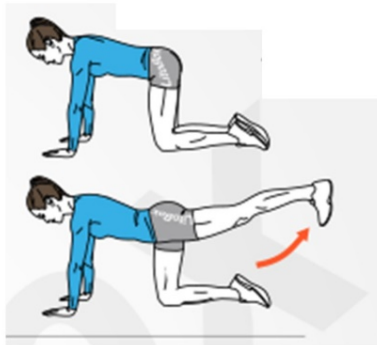
- Si vous le pouvez, aérez vous en allant marcher 20 minutes (N'oubliez pas votre dérogation !)
- Essayez de garder un rythme (éventuellement mettre le réveil le matin, les heures de repas...)
- Aidez à faire le ménage, la cuisine... (c'est du sport aussi !)

N'oubliez pas lors de cette pratique : **lorsque je fournis l'effort, je souffle !**



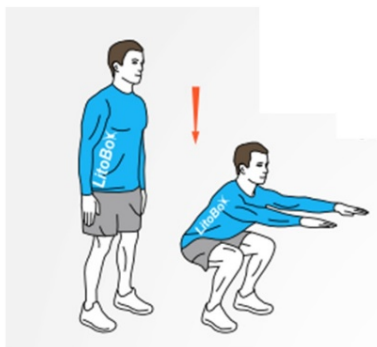
Sur place, Je monte un genou. Je reviens en position pieds joints puis je monte l'autre genou.

10 mouvements de chaque côté.



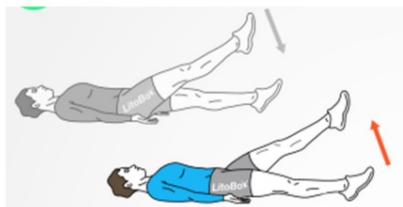
Je tends une jambe après l'autre.

10 mouvements de chaque côté.



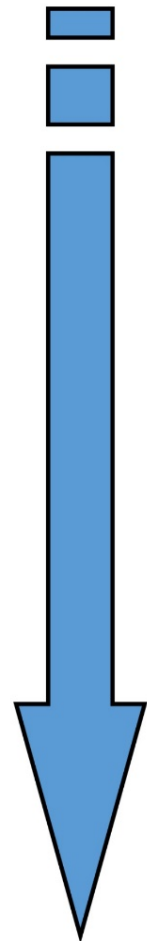
Descendre jambes pliées à moitié (maximum !).

10 mouvements de chaque côté.



L'exercice jambes tendues reste difficile. N'hésitez pas à plier les genoux et gardez l'angle du genou bloqué pour tout l'exercice.

10 mouvements de chaque côté.





Gardez votre regard vers le sol, bras et jambes tendus. Décollez à peine vos membres du sol, puis relâchez.

10 mouvements de chaque côté.

Suivez les exercices les uns après les autres sans mettre trop de rythme.

**Réalisez deux tours de ce circuit d'exercices.**

**Important :** Ne réalisez pas ces exercices juste après le repas et ne mangez pas directement après. Le mieux étant de les faire en milieu de matinée ou d'après-midi.

Pensez à boire de l'eau !

**Surtout surtout : prenez du plaisir !!!**

	Exos réalisés ?	Mes sensations (fatigué (e), trop dur, agréable...)
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		