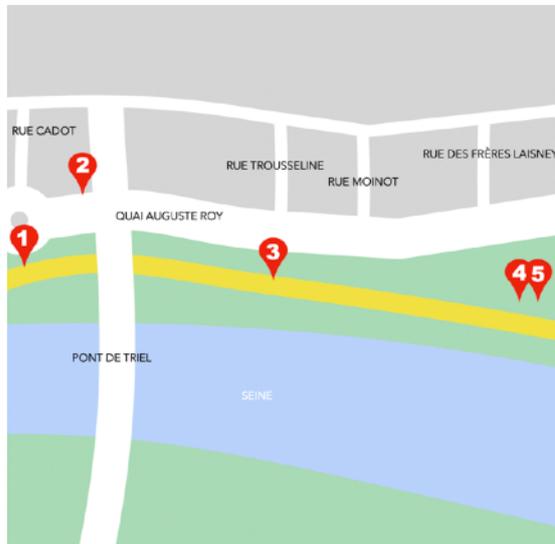


CIRCUIT PMR

QUAI DE SEINE



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

EXERCICE 1

RENFORCEMENT ÉPAULES

📍 ROND POINT RUE CADOT

1/ CONSIGNES ÉLÉVATIONS LATÉRALES

POSITION INITIALE // Les mains le long du corps.

RÉALISATION // Levez les bras tendus sur les côtés sans dépasser la ligne des épaules. Puis redescendez les bras tout en les contrôlant.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

2/ CONSIGNES ÉLÉVATIONS FRONTALES

POSITION INITIALE // Les mains le long du corps.

RÉALISATION // Levez les bras tendus devant vous sans dépasser la ligne des épaules. Puis redescendez les bras tout en les contrôlant.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

3/ CONSIGNES POUSSÉE VERS LE CIEL

POSITION INITIALE // Écartez les bras, les coudes dans l'alignement des épaules, les bras sont fléchis et les avant-bras sont parallèle au sol.

RÉALISATION // Réalisez un tirage puis revenez en position initiale. Contractez volontaire les omoplates.

RESPIRATION // Soufflez en montant les bras vers le ciel, inspirez sur la descente.

30 SEC PAR MOUVEMENT, 3 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 2

PUSH

 PRÈS DU PARC EUGÈNE SENET ET DU PONT

POSITION INITIALE // Assis, le dos bien appuyé au dossier, les deux mains tenant les poignées.

RÉALISATION // Poussez en éloignant les poignées de vous. Pensez à bien serrer vos omoplates. Le siège se soulève pendant l'exercice.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 3

RENFORCEMENT DU COU

 CROISEMENT RUE SAINT-VINCENT

1/ CONSIGNES DE RÉALISATION « MAIN / TÊTE »

POSITION INITIALE // La paume de la main gauche sur le côté gauche de la tête, le coude levé.

RÉALISATION // Créez une opposition entre la main qui pousse la tête et la tête qui résiste.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.

Suite exercice 3

2/ CONSIGNES DE RÉALISATION

« POING SOUS LE MENTON »

POSITION INITIALE // Le poing fermé est placé sous le menton.

RÉALISATION // Créez une opposition entre la main qui pousse la tête et la tête qui résiste.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.

3/ CONSIGNES DE RÉALISATION

« MAIN DERRIÈRE LA TÊTE »

POSITION INITIALE // Placez vos mains derrière la tête, tenez-vous droit.

RÉALISATION // Créez une opposition en reculant votre tête dans vos mains.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.

20 SEC PAR MOUVEMENT, 3 FOIS, 30 SEC DE REPOS.

1



2



3



EXERCICE 4

TRACTION ASSISE

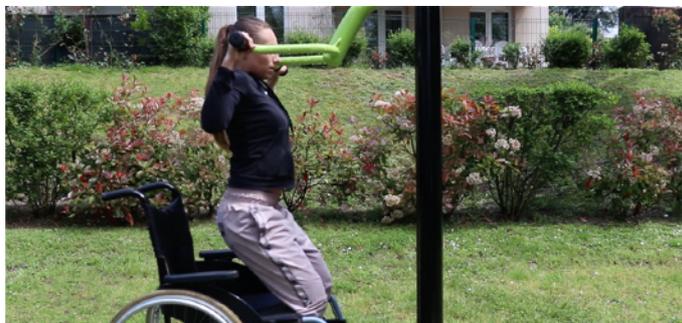
 GRAND CERISIER

POSITION INITIALE // Reprochez-vous et placez vos mains sur les poignées.

RÉALISATION // Réalisez une traction en tirant avec vos bras de manière à avoir la tête entre vos mains. Contractez votre dos et sortez la poitrine. Revenez en position initiale.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 5

PÉDALIER DUO PMR

 GRAND CERISIER

POSITION INITIALE // Reprochez-vous et placez vos mains sur les poignées.

RÉALISATION // Pédalez vers l'avant avec vos mains sans vous arrêter. Adaptez votre rythme pour faire augmenter votre fréquence cardiaque.

RESPIRATION // Respirez normalement tout le long de l'exercice.

30 SECONDES, 5 FOIS, 30 SEC DE REPOS.

