



**ufolep**

**TOUS LES SPORTS AUTREMENT**

**YVELINES**

**#BOUGEZ  
CHEZ  
SOI**

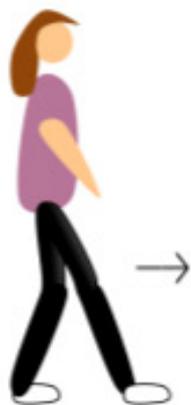
**DURANT LE CONFINEMENT,  
L'UFOLEP PROPOSE DES SÉANCES  
À FAIRE CHEZ SOI ET ACCESSIBLES À TOUS.  
A VOUS DE BOUGER, ET PRENEZ SOIN DE VOUS !**



# SÉANCE 1

## Echauffement :

1. Allers-retours dans le couloir
2. Rotations articulaires
3. Montée de genoux, 12x env.



Marche  
rapide



Montée de  
genoux

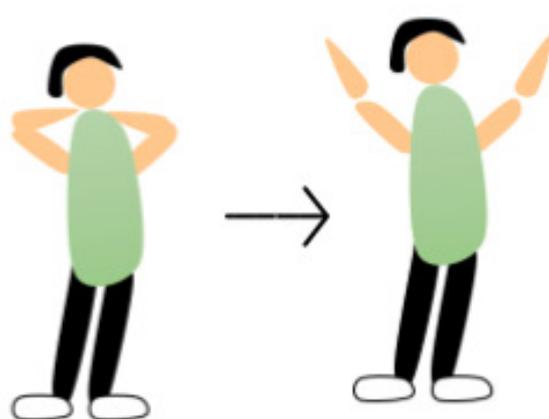


Flexions  
genoux

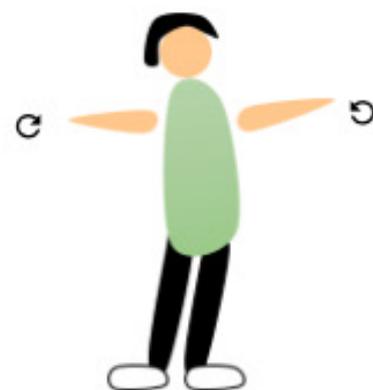
**30 secondes par exercice**  
**20 secondes de repos**  
**A répéter 2 ou 3 fois**



Talons /  
pointes



Élévation bras  
vers le haut



Cercles avec les  
bras

# SÉANCE 2

## Echauffement :

1. Allers-retours dans le couloir
2. Rotations articulaires
3. Montée de genoux, 12x env.



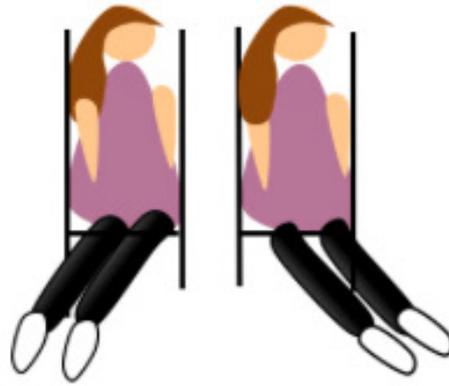
# SÉANCE 3

## Echauffement :

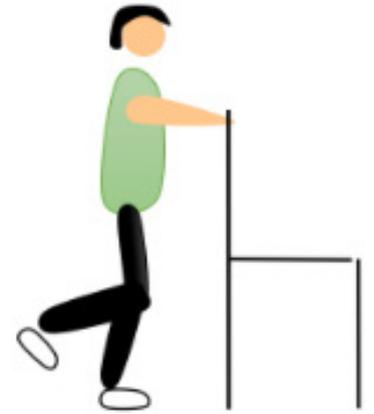
1. Allers-retours dans le couloir
2. Rotations articulaires
3. Montée de genoux, 12x env.



Coudes 90°  
Ouvrir / Fermer

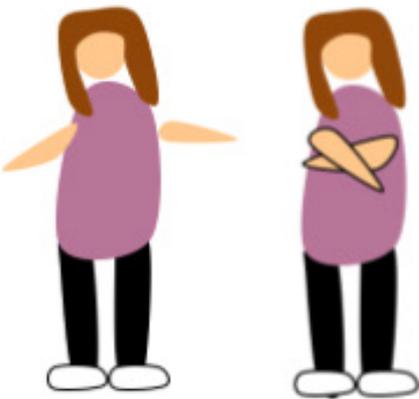


Pieds joints  
D / G



Appui  
unipodal \*

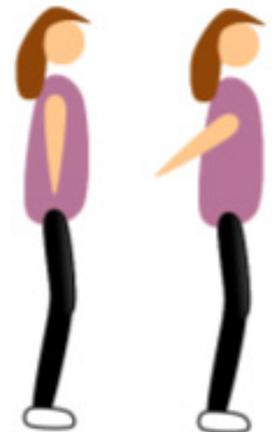
**30 secondes par exercice**  
**30 secondes de repos**  
**A répéter 2 ou 4 fois**



Ciseaux  
bras tendus



Garder jambes  
à l'horizontale



Tendre bras  
vers l'arrière

\*1er tour jambe droite, 2è tour jambe gauche  
Possibilité de raccourcir ou d'allonger le temps d'exercice selon votre forme  
Possibilité d'utiliser des petits poids si trop facile

# Les p'tits plus

## Relaxation : la cohérence cardiaque avec la règle 365

"3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes".

1

Inspirer lentement 5 sec par le nez et expirer lentement 5 sec par la bouche.

S'asseoir confortablement, dans un endroit calme et fermer les yeux pour ne pas se laisser disperser. Focaliser son attention sur sa respiration et démarrer dès que l'on se sent prêt.

En cas de difficultés à tenir le rythme de respiration au début, ne pas hésiter à commencer par des périodes plus courtes et plus adaptées. Essayez, l'effet d'apaisement est immédiat.

## Création de "poids maison"

Utiliser des bouteilles d'eau (500mL ou 1L).

Soulevez les bouteilles comme si vous soulevez des haltères.

Idem avec des boîtes de conserves, paquet de riz etc. Soyez inventifs !

Bien s'assurer à ce que les 2 poids soient les mêmes et bien veiller à faire des petits poids légers (500gr à 1kg).



2

Ne pas oublier de prendre du temps pour soi.

#restezchezvous

#bougezchezvous

Et prenez soin de vous !

3

L'équipe UFOLEP 78 se fera un plaisir de vous retrouver et de reprendre les ateliers dès que possible.