

# PIED MAISON

**Faites vos exercices en toute sécurité!**



- Aménagez votre espace pour faire vos exercices.
- Utilisez un point d'appui solide : une chaise, une table ou un mur.
- Rappelez-vous la bonne position des pieds : espacés de la largeur des épaules, les orteils alignés avec les genoux.
- Faites vos mouvements lentement, ne forcez jamais une articulation.
- Respirez profondément pendant les exercices.
- Arrêtez au moindre malaise.
- Rendez vos exercices agréables : faites-les en écoutant de la musique, avec des amis...
- Commencez par un petit nombre de répétitions, puis augmentez au fil des semaines.

## Échauffement : 5 minutes

**1** Penchez le tronc de côté, alternez d'un côté à l'autre.



Faites vos exercices lentement!

5 fois chaque côté

**2** Nu pied, plissez une serviette sur le sol avec les orteils.



5 fois chaque pied

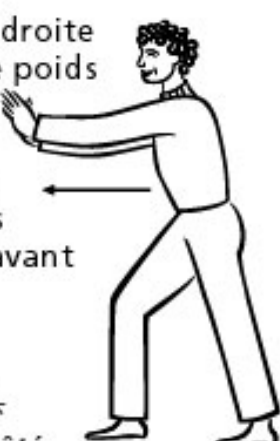
**3** Les yeux fermés, roulez et pressez la balle sous le pied, du talon vers les orteils et inversement.



5 fois chaque pied

## Équilibre : 10 minutes

**4** La jambe droite devant, le poids sur la jambe gauche, déplacez votre poids de l'arrière vers l'avant et de l'avant vers l'arrière.



10 fois chaque côté

**5** Faites des pas de côté : pliez les genoux, déplacez une jambe, transférez votre poids, déplacez l'autre jambe et dépliez les genoux.



5 fois chaque côté

**6** Les pieds espacés, les genoux fléchis, levez le genou et touchez-le avec la main opposée, alternez.



Respirez profondément!

5 fois chaque côté

## Renforcement : 10 minutes

**7** Faites 10 petits cercles avec la jambe sans la déposer au sol.



3 fois chaque jambe

**8** Les pieds espacés et un peu ouverts, pliez les genoux comme pour vous asseoir et redressez-vous.



10 fois

**9** À un bras de distance du mur, les mains appuyées à la hauteur des épaules, portez lentement votre poids sur vos bras (push-up).



10 fois

## Assouplissement : 5 minutes

**10** Étendez une jambe vers l'avant en appui sur le talon et penchez lentement votre corps. Gardez la position.



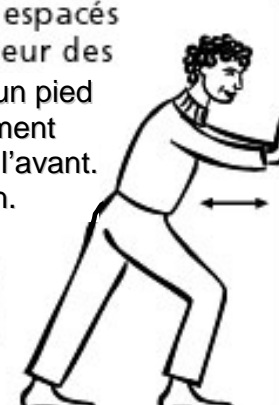
3 fois chaque jambe

**11** Une main en appui au mur, tenez votre pantalon avec l'autre main. Rapprochez le talon de votre fesse. Gardez la position.



3 fois chaque jambe

**12** Les pieds espacés de la largeur des épaules, reculez un pied et, amenez lentement votre bassin vers l'avant. Gardez la position.



Évitez douleur et fatigue!

3 fois chaque jambe