Bonjour à tous,

Voici le descriptif des exercices de la deuxième séance de gymnastique adaptée, conçue par Gilles de Lorenzo, membre et bénévole du GIAA/apiDV, kinésithérapeute, malvoyant.

Échauffement – 4 exercice enchaînés, sans pause. À chaque fois une série de 10.

1er mouvement :

Mains aux épaules (main gauche sur épaule gauche, man droite sur épaule droite), coudes en arrière.

=> On monte le bras le long de l’oreille. Bras droit le long de l’oreille droite, bras gauche le long de la gauche. On démarre avec le droit.

Puis le gauche

2ème mouvement :

Démarrez les mains posées sur vos épaules (main gauche sur épaule gauche, man droite sur épaule droite), les coudes en arrière.

=> Montez les deux bras à l’horizontal en même temps, puis allez doucement en arrière.

3ème mouvement :

Démarrez les mains aux épaules (main gauche sur épaule gauche, man droite sur épaule droite).

=> Faites des grands cercles avec les deux bras.

4ème mouvement :

Démarrez les bras le long du corps.

=> Allez rassembler vos mains en arrière jusqu’à les toucher en gardant le dos bien droit.

**Exercices de la semaine**

Pour chaque exercice, faire 3 séries de 10 avec 15 secondes de pause entre chaque série.

1er exercice – Avec un manche à balai

Debout ou assis sur une chaise, prendre le manche à balais avec les deux mains bien écartées. Lever les bras au-dessus de la tête et redescendre.

2ème exercice – Avec un manche à balai

Debout ou assis sur une chaise, prendre le manche à balais avec les deux mains bien écartées. Lever les bras au-dessus de la tête et redescendre.

Mais cette fois, le manche doit passer derrière la tête. Pour les plus raides, on s’arrête au sommet du crâne.

3ème exercice

Position de départ : les bras sont tendus à l’horizontal devant vous, dans l’axe des épaules, les mains dans le prolongement des épaules.

Faire une demie rotation du buste sur la droite puis sur la gauche.

4ème exercice

Même position de départ : les bras sont tendus à l’horizontal devant vous, dans l’axe des épaules, les mains dans le prolongement des épaules.

Le bras gauche décrit un quart de tour vers l’arrière et se retrouve perpendiculaire au corps.

Le bras droit se retrouve plié à l’horizontal au niveau de la poitrine, la tranche de la main contre la poitrine.

5ème exercice – Avec une serviette éponge

Assis ou debout, les bras serrés le long du corps. Passer la serviette entre les bras et la poitrine. Écraser la serviette pendant 5 secondes puis relâcher.

6ème exercice – Avec une serviette éponge

Assis ou debout, les bras tendus devant soi. La serviette roulée en boule entre les deux mains. Serrer fort 5 secondes.

7ème exercice – Avec une serviette éponge

Tordre la serviette dans un sens puis dans l’autre comme si vous vouliez l’essorer.