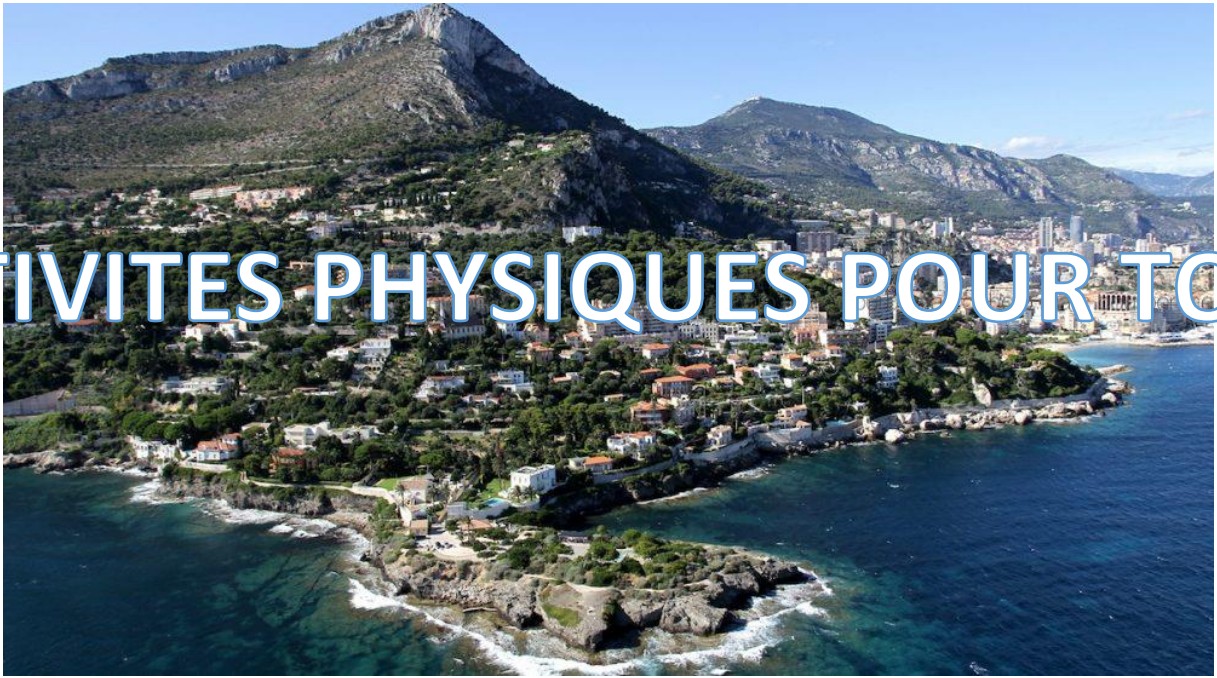
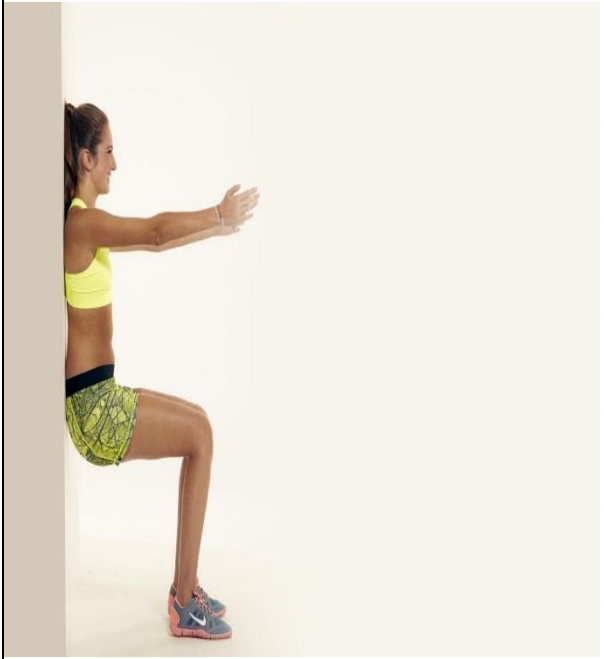


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## SENIORS

	<p><b>Exercice de « La chaise »</b></p> <p><b>Matériel :</b> Aucun</p> <p><b>Réalisation :</b> Se positionner debout contre un mur, les bras détendus et les pieds joints, on s'abaisse le long du mur en essayant de descendre le plus bas possible. Réalisez 4 séries de 20 secondes à 30 secondes.</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> L'exercice de la chaise sollicite les ischio-jambiers (arrière des cuisses) et les quadriceps (devant des cuisses.)</p> <p><b>Conseil :</b> Pour un maximum de sécurité, mettez une chaise à côté de vous vous rattraper en cas de chute.</p>
---	--