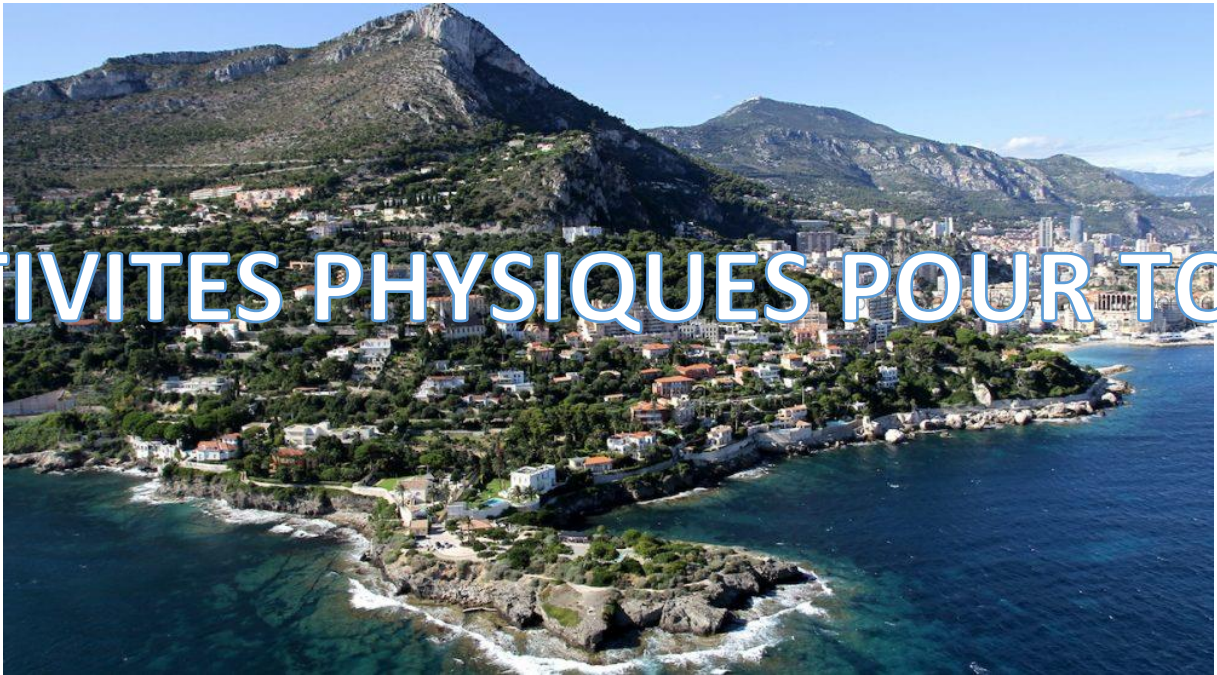
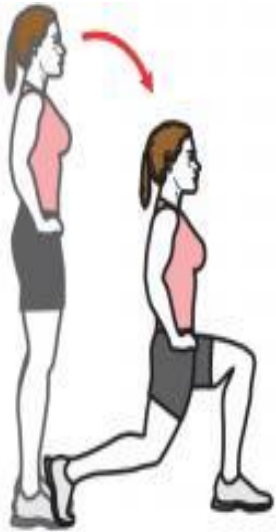


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p style="text-align: center;">Fente Avant</p> <p>Matériel : Facultatif : Une chaise pour plus de sécurité.</p> <p>Réalisation : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et mains sur la taille, faites un grand pas vers l'avant, puis réalisez une flexion de jambes, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant. Enfin, poussez avec votre jambe afin de revenir à la position de départ. Exécutez 4 séries de 8 à 12 répétitions pour chaque jambe, avec 45 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Quadriceps, ischio-jambiers, fessiers.</p>
	<p>Conseil : Placez une chaise à côté de vous, en prévention de chute lors de la descente.</p>