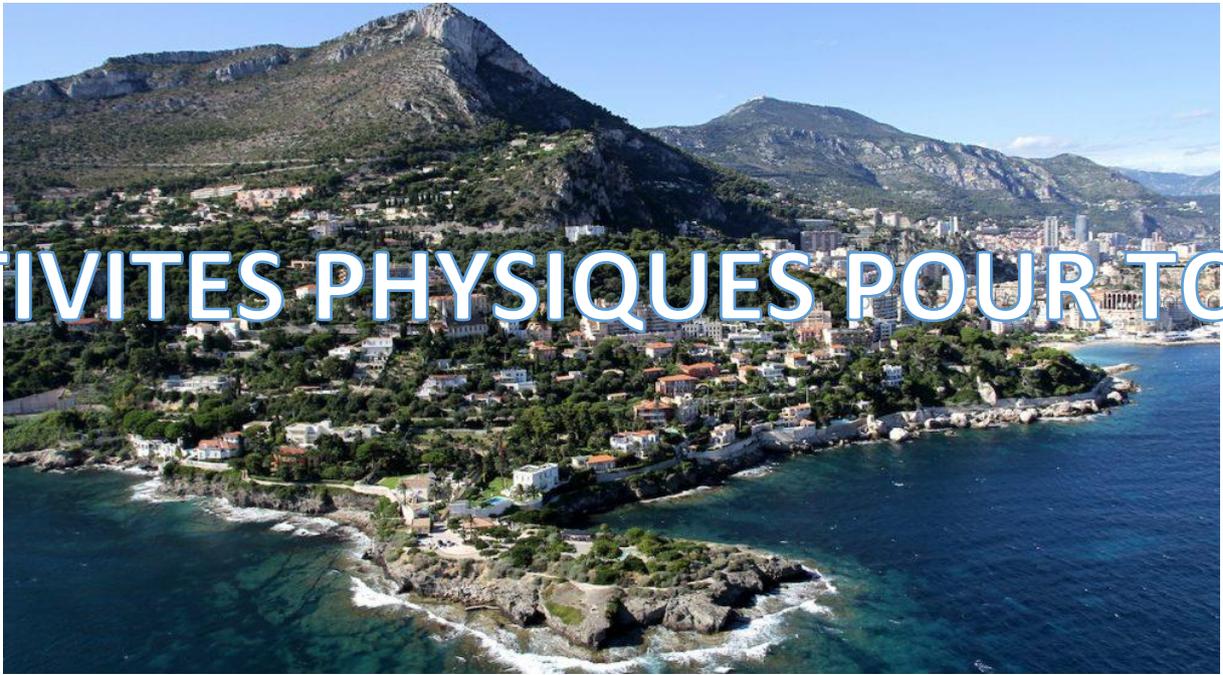


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## SENIORS

	<p style="text-align: center;"><b>Fente Latérale</b></p> <p><b>Matériel</b> : Facultatif : Une chaise.</p> <p><b>Réalisation</b> : Tenez-vous debout avec le dos droit. Faites un grand pas sur la droite de façon à vous retrouver avec les jambes écartées. Descendez vos fesses en pliant uniquement une jambe, en tentant de descendre le plus bas possible, en ramenant la fesse près du mollet. Faites le même mouvement de l'autre côté.</p> <p><b>Muscles sollicités</b> : Ischio-jambiers, adducteurs et quadriceps.</p>
	<p><b>Conseil</b> : Placez une chaise devant vous, pour vous assurer en cas de chute lors de votre descente.</p>