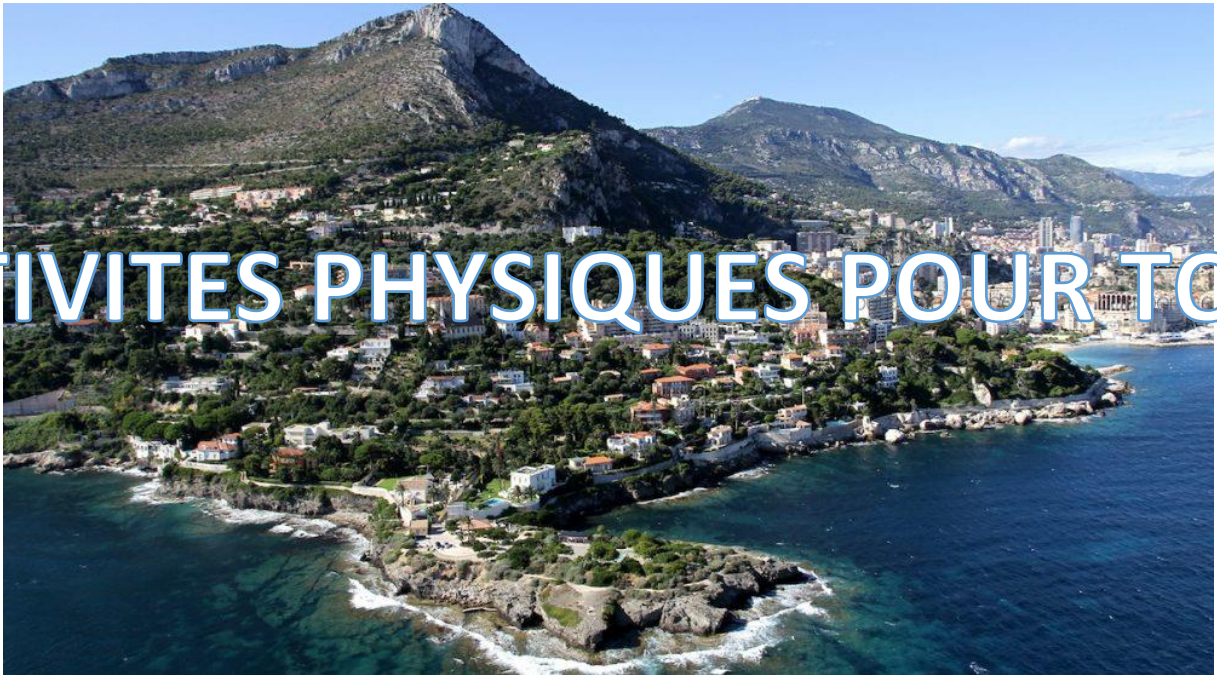



# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## SENIORS

	<p style="text-align: center;"><b>Travailler son équilibre</b></p> <p><b>Matériel :</b> Aucun</p> <p><b>Descriptif de l'exercice :</b> Positionnez-vous dos au mur de façon à ce que vos mains puissent atteindre la paroi sans que votre dos ne puisse s'y reposer. Une fois cette position adoptée, levez doucement une jambe et maintenez cette position en fléchissant toujours la jambe qui touche le sol. Alternez jambe droite, jambe gauche.</p> <p><b>Objectif :</b> Maintenez la jambe levée pendant 20 secondes en alternant jambe droite, jambe gauche et cela 3 fois.</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> Chaînes musculaires des jambes.</p>
	<p><b>Notre conseil :</b> Il est important de réaliser l'exercice en douceur, afin de bien travailler l'équilibre.</p>