



CDOS

VAR



MON LIVRET SPORT-SANTÉ

Exercices sur chaise

GUIDE EN AUTONOMIE

À VOS CÔTÉS,
SUR TOUS
LES TERRAINS





INTRODUCTION



“Ce guide d'exercices sur chaise est conçu pour vous aider à améliorer votre bien-être grâce à des mouvements simples et accessibles, réalisables en autonomie.

Les exercices proposés visent à améliorer votre souplesse, réduire les tensions musculaires et renforcer votre équilibre et votre posture.”

Dr Nicole Reine

Médecin référent du CDOS 83

Conseils d'utilisation

- Choisissez un endroit calme et sécurisé, avec une chaise stable ;
- Adaptez les exercices à votre condition physique et respectez vos limites ;
- Suivez les illustrations et instructions pour une pratique correcte ;
- Pratiquez régulièrement (10 à 20 minutes par jour) ;
- Les 9 exercices doivent être effectués en 2 à 3 séries de 10 répétitions chacun, avec une récupération de 2 à 3 minutes entre les séries ;
- Respirez calmement pour optimiser détente et efficacité.

EXERCICES

1 Étirement du dos

Asseyez-vous droit sur une chaise, inclinez doucement le buste vers l'avant en gardant le dos droit.

Maintenez 10 secondes, puis relâchez.



2 Rotation du tronc

Tournez lentement le haut du corps vers la droite, en posant la main gauche sur le genou droit et la main droite sur le dossier de la chaise.

Maintenez la position 10 secondes, revenez au centre et répétez de l'autre côté.

3 Élévation des jambes

Asseyez-vous bien droit et soulevez une jambe tendue devant vous, parallèle au sol. Maintenez 5 secondes, puis redescendez lentement. Alternez les jambes.



EXERCICES

4 Roulé des épaules

Faites lentement rouler vos épaules vers l'arrière, en effectuant des cercles amples. Répétez 10 fois, puis changez de direction.



5 Extension des bras

Entrelacez vos doigts et poussez les paumes vers l'avant, bras tendus. Maintenez 10 secondes, puis relâchez.

6 Montée sur demi-pointe

Asseyez-vous droit, pieds à plat au sol. Soulevez les talons pour monter sur la pointe des pieds.

Maintenez 2 secondes, puis redescendez.



EXERCICES



7 Inclinaison latérale

Levez le bras droit au-dessus de votre tête et inclinez doucement votre buste vers la gauche.

Maintenez 10 secondes, puis changez de côté.

8 Pédalage sur place

Asseyez-vous légèrement en arrière sur la chaise, soulevez vos jambes et effectuez un mouvement de pédalage dans l'air.



9 Pression des genoux avec les mains

Placez vos mains sur l'extérieur de vos genoux. Exercez une légère pression avec vos mains tout en poussant vos genoux vers l'extérieur pour résister.

Maintenez 5 secondes, relâchez, et répétez 10 fois.

CONCLUSION



“Bravo pour votre engagement à découvrir ces exercices et à intégrer l’activité physique dans votre quotidien !”

Dr Pierre Trape
Vice-président du CDOS 83

“En pratiquant régulièrement ces mouvements simples et adaptés, vous contribuez à améliorer votre souplesse, réduire vos tensions musculaires, et préserver votre bien-être global.”

Dr Jean-Marie Lamoulère
Médecin référent du CDOS 83



Quelques conseils pour aller plus loin

- Pratiquez ces exercices à votre rythme, sans forcer, et écoutez votre corps ;
- Intégrez ces mouvements dans votre routine quotidienne pour en faire une habitude bénéfique ;
- N’hésitez pas à adapter les exercices selon vos besoins et vos capacités.



CDOS

VAR

133, Boulevard du Général-Brosset
83200 TOULON

04.94.46.01.92 / acdos@cdos83.fr

var.franceolympique.com

maisonsportsante83.fr

À VOS CÔTÉS,

SUR TOUS

LES TERRAINS

