

BOUGEZ 30' EN MAI AVEC LA FSCF, ET BOUGEZ TOUTES LES 30'

1 CONTEXTE

Bouge30'jour à la FSCF, c'est être actif physiquement au moins 30 mn tous les jours en une ou plusieurs fois quelle que soit l'activité (marche, vélo, jardinage, sports, etc.). Mais c'est aussi, se lever "pour se dégourdir les jambes" après 30 mn passées en position assise, et être actif aussi dans sa tête. En plus des activités physiques, la pratique d'activités artistiques et culturelles aussi met en mouvement !

Alors maintenant, à vous de jouer !

2 COMMENT BOUGER ?

Et si vous « faisiez » la chaise au lieu de vous « asseoir » sur une chaise ?!

- Placez-vous dos à un mur
- Pieds écartés de la largeur du bassin
- Bras le long du corps
- Avancez les pieds (20 à 30 cm du mur environ)
- Abaissez les fessiers jusqu'à avoir les cuisses à l'horizontale et les pointes de pieds à l'aplomb des genoux

Pressez les pieds dans le sol, montez et descendez le bassin contre le mur, de 20 cm environ, pendant 30 secondes.
Ne gardez pas la position statique.

Répétez l'enchaînement 3 fois, en respectant 30 sec. de repos entre chaque enchaînement.



"Non !! On a dit sans la chaise !"

*"Voilà ! Cette fois-ci c'est la bonne !"
"On respiiiiire !"*



Et maintenant vous pouvez vous rasseoir sur une vraie chaise pour mobiliser le haut de votre corps. Répétez 10 fois chacun de ces mouvements :



Arrondissez le dos doucement pour vous pencher vers l'avant en expirant. Restez penchés 3" pendant l'inspiration et relevez-vous doucement en expirant.



Croisez vos doigts et étirez-vous en vous grandissant, sans hausser les épaules pendant 3 cycles respiratoires.



Croisez vos doigts derrière la tête et écartez vos coudes pour resserrer vos omoplates l'une contre l'autre pendant 3 cycles respiratoires.