

FICHE PRATIQUE 5



ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE : PILATES



MON OBJECTIF

Bouger régulièrement pour entretenir
ma mobilité et mon bien-être.

Guide pratique



MON SUIVI :

Date	--/--	--/--	--/--	--/--	--/--	--/--
Niveau douceur						
Niveau élan						
Niveau énergie						



Compléter régulièrement ce tableau pour visualiser votre évolution.

➡ JE PASSE À L'ACTION



L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.

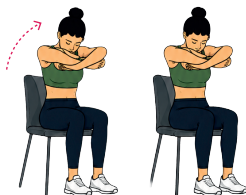
★ NIVEAU DOUCEUR

Étirement du dos

- Assis sur une chaise
- Croiser les bras devant vous
- Arrondir doucement le dos
- Maintenir 10 secondes



Répéter 3 fois



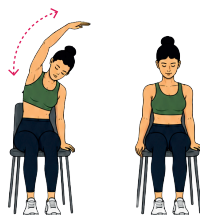
★★ NIVEAU ÉLAN

Étirement latéral

- Debout ou assis
- Lever un bras au-dessus de la tête
- Se pencher doucement sur le côté
- Revenir au centre



Répéter 5 fois de chaque côté



★★★★ NIVEAU ÉNERGIE

Demi-squat avec chaise

- Debout devant une chaise
- Plier légèrement les genoux comme pour vous asseoir
- Remonter doucement



Répéter 10 fois

