



EXERCICES DE MOBILITÉ ARTICULAIRE



MON OBJECTIF

Retrouver de la souplesse et faciliter les mouvements du quotidien.

Guide pratique



MON SUIVI :

Date	../..	../..	../..	../..	../..	../..
Niveau douceur						
Niveau élan						
Niveau énergie						



Compléter régulièrement ce tableau pour visualiser votre évolution.

➔ JE PASSE À L'ACTION

Effectuer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration régulière.

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

Adapter
les exercices
à votre niveau
du jour:



**Niveau
Douceur**

5 répétitions
par mouvement



Niveau Élan

15 répétitions
par mouvement



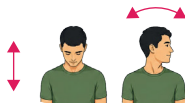
**Niveau
Découverte**

25 répétitions
par mouvement

1

COU

Mouvements haut / bas
puis droite / gauche



2

ÉPAULES ET BRAS

Cercles vers l'avant
puis l'arrière



3

BASSIN

Cercles de bassin



4

GENOUX

Rotations douces



5

CHEVILLES

dessinez un cercle
avec votre pied

