



# 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.

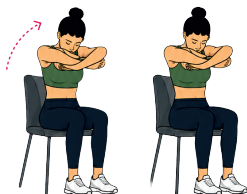


## ★ NIVEAU DOUCEUR

### Étirement du dos

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

🔄 Répéter 3 fois

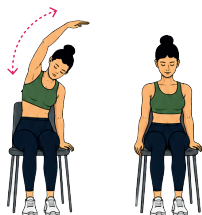


## ★★ NIVEAU ÉLAN

### 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

