

# P.I.E.D. MAISON 3



- ☑ Aménagez votre espace pour faire vos exercices.
- ☑ Utilisez un point d'appui solide : une chaise, une table ou un mur.
- ☑ Rappelez-vous la bonne position des pieds : espacés de la largeur des épaules, les orteils alignés avec les genoux.
- ☑ Faites vos mouvements lentement, ne forcez jamais une articulation.
- ☑ Respirez profondément pendant les exercices.
- ☑ Arrêtez au moindre malaise.
- ☑ Rendez vos exercices agréables : Faites-les en écoutant de la musique, avec des amis...
- ☑ Commencez par un petit nombre de répétitions, puis augmentez au fil des semaines.

## Échauffement et équilibre



Debout, yeux fermés.  
Faites des demi-cercles vers l'avant avec la tête.  
**5 fois chaque sens**

Nu pied, essayez de ramasser un crayon avec vos orteils.

**5 fois chaque côté**



Yeux fermés, mettez une balle sous le devant du pied. Pesez sur la balle. Sans décoller le talon.

**5 fois chaque côté**



Debout, pieds espacés. Serrez une balle dans la main. Changez le pied devant et la balle de main.

**5 fois chaque côté**



## Équilibre et renforcement

Assis sur la Chaise. Levez-vous en gardant les bras croisés sur la poitrine et les talons au sol.

**10 fois**



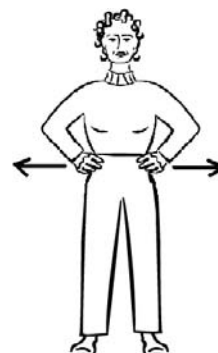
Debout. Écrivez votre prénom sur le sol avec la pointe du pied.

**1 fois chaque jambe**



Balancer votre poids du côté Droit jusqu'à ce que votre pied gauche quitte le sol. Revenez au centre.

Répétez du côté gauche.  
**5 fois chaque côté**



Faites un pas vers l'arrière. Revenez au centre. Répétez en faisant des pas vers le côté et l'avant.

**5 fois chaque jambe**



## Renforcement et assouplissement

Adossé à un mur, un peu en avant, décollez votre dos du mur puis revenez doucement contre le mur

**10 fois**



Levez le pied. Rapprochez le talon le plus possible de la fesse. Ramenez-le au sol.  
**3 fois chaque jambe**

Assis, le dos droit. Attrapez le genou avec vos mains et tirez-le vers vous.



Gardez la position.  
**3 fois chaque jambe**



Levez les bras sur les côtés ou devant. Joignez les mains au dessus de la tête en inspirant par le nez. Descendez-les doucement en expirant par la bouche.  
**3 fois**