

Gym douce, fiche 1 : Mobilité articulaire et échauffement

10 à 15 minutes

L'échauffement mobilise les articulations progressivement et prépare les muscles à l'effort sans les brusquer. Debout ou assis selon votre aisance : une chaise sans accoudoirs, à hauteur confortable, suffit pour les versions assises.

Exercice	Position de départ	Répétitions	Point de vigilance
Rotation de chevilles	Assis, pied légèrement décollé du sol	10 cercles par sens, par cheville	Mouvement lent et fluide, sans à-coup
Flexion-extension du genou	Assis, dos droit, mains sur les cuisses	10 par jambe	Ne pas verrouiller le genou en extension
Rotations d'épaules	Debout ou assis	10 vers l'avant, 10 vers l'arrière	Épaules relâchées, cou non crispé
Inclinaisons latérales de la tête	Assis, dos droit, regard droit devant	5 à 8 de chaque côté	Amplitude douce, sans forcer les cervicales
Marche sur place	Debout, une main sur le dossier de chaise	1 à 2 minutes	Genoux levés modérément, respiration régulière

Le conseil du coach

Avant de commencer, préparez votre espace : retirez les tapis glissants, assurez-vous qu'une chaise stable est à portée, posez un verre d'eau à côté.

À noter

Ces fiches sont un guide d'initiation, pas un protocole thérapeutique. Si vous ressentez une douleur vive pendant un exercice, arrêtez et consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de reprendre. En cas de pathologie cardio-vasculaire, de fracture récente ou de diabète non stabilisé, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.

Mon suivi : cochez chaque séance (3 par semaine)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séances	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Fiches gratuites proposées par VitaliHome, coachs sportifs à domicile diplômés en activité physique adaptée.

Version en ligne : vitalihome.fr/blog/exercices-gym-douce-pdf

Un enseignant APA chez vous, séance d'1 h :

06 44 60 88 28

44 € après crédit d'impôt, sans engagement