



Fiche n°3 :

Exercices physiques adaptés au public senior

Mobilité et force de la main (10 min)

RAPPEL : n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement (avant, pendant et après l'effort)

Exercice 1 : Je travaille ma dextérité.

Je mets une main à hauteur d'yeux. Mon pouce ne bouge pas et mes autres doigts viennent un à un toucher mon pouce dans un ordre précis : index – majeur – annulaire – auriculaire – annulaire – majeur – index (plusieurs allers-retours)

Au début je cherche le maximum d'amplitude de mouvement, puis j'accélère petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse maximale d'exécution. Puis je change de main. Je peux faire l'exercice 2 fois de chaque côté.

Exercice 2 : J'échauffe ma main et travaille sur l'amplitude

Mes deux mains de part et d'autre de mon visage, je ferme mes deux poings. Puis j'ouvre simultanément mes deux mains le plus grand possible et je les referme. Je répète l'opération au moins 10 fois.

Exercice 3 : Je travaille ma force d'ouverture de ma main

Je positionne ma main à hauteur d'yeux. Je ferme mes doigts et positionne un élastique autour de ces derniers. Puis j'effectue 10 ouvertures de main avec l'élastique.

Exercice 4 : Je travaille ma force de fermeture de ma main

Je positionne mon bras tendu à hauteur d'épaule. Une balle en mousse ou une balle antistress ou une paire de chaussettes mise en boule dans le creux de ma main. J'effectue 10 pressions de balle puis je change de côté. J'effectue l'opération 3 ou 4 fois de chaque côté.

Exercice 5 : Je travaille la force de ma main

Je me positionne contre un mur ; bras pliés, mains au niveau des épaules et les coudes contre mon corps. J'essaie de me repousser du mur à la force de mes mains. J'effectue l'opération 10 fois.

Exercice 6 : Je travaille ma dextérité et ma coordination

Les deux mains à hauteur d'yeux. Mon pouce gauche pointé vers le bas touche mon index droit, et mon pouce droit pointé vers le haut touche mon index gauche. J'effectue une rotation des mains pour me retrouver dans la position suivante : mon pouce droit pointé vers le bas touche mon index gauche et mon pouce gauche pointé vers le haut touche mon index droit. Je répète l'opération plusieurs fois.

