



# Livret d'activités n°6

DU 11 AU 17 MAI 2020

---

Edition spéciale : gymnastique douce !



En ces temps de confinement, nous bougeons beaucoup moins notre corps , alors nous avons décidé de consacrer une semaine entière à de simples exercices physiques à réaliser tous les jours. Ce livret pourra donc vous servir au quotidien !

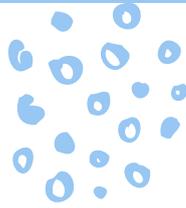


Fondation  
**Maison des Champs**  
de Saint François d'Assise

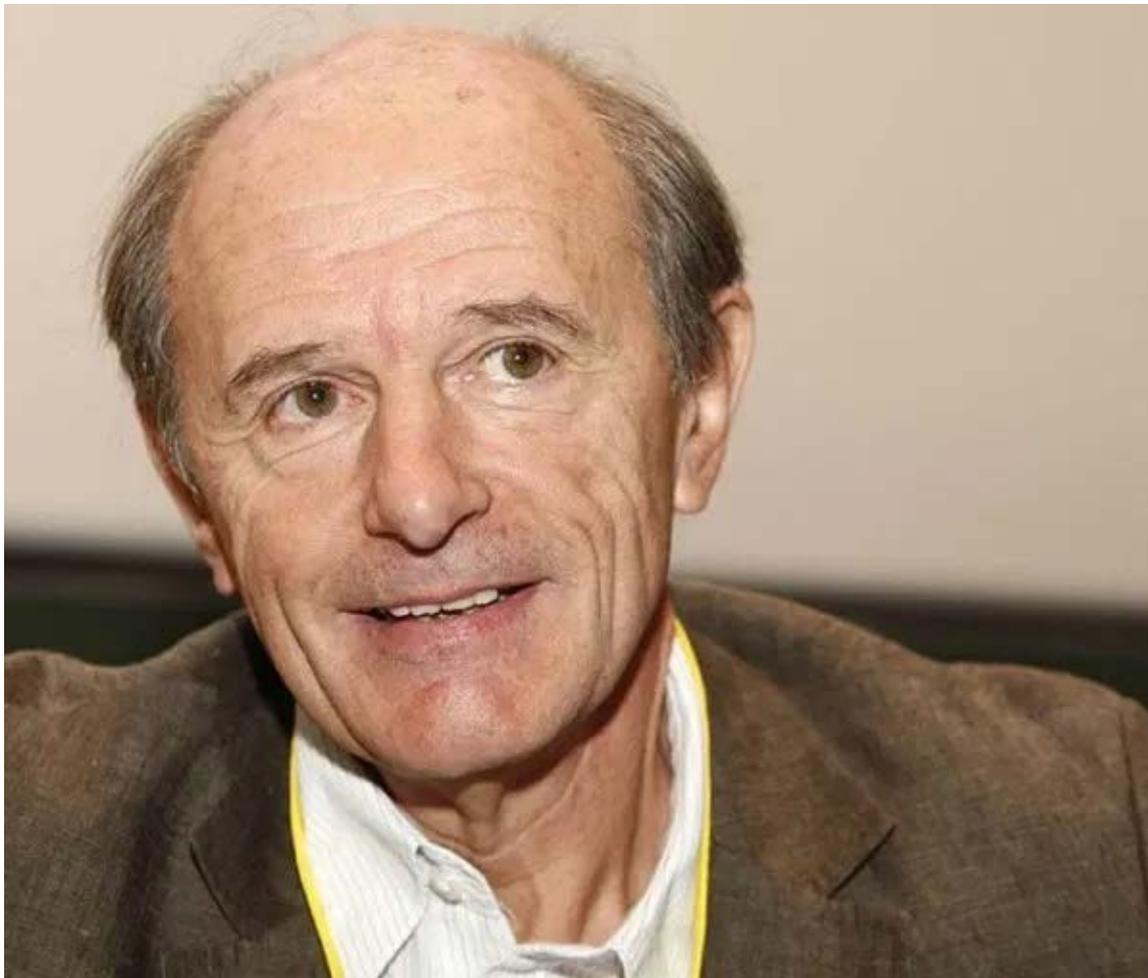
Reconnue d'utilité publique depuis 1932

# Lundi 11 Mai 2020

AUJOURD'HUI NOUS FÊTONS SAINTE ESTELLE



## EVENEMENT DU 11 MAI 1986 :



JEAN-LOUIS ETIENNE ATTEINT LE PÔLE NORD EN SOLITAIRE AVEC ASSISTANCE, IL EST LE PREMIER À RÉALISER CET EXPLOIT.

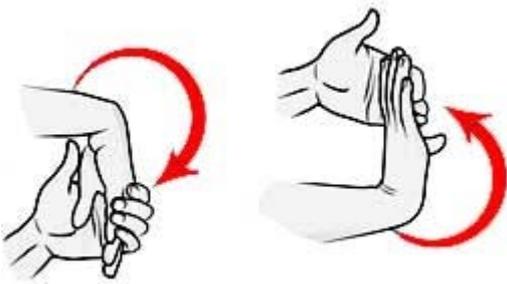
A réaliser avant chaque exercice physique, pour  
"veiller" le corps



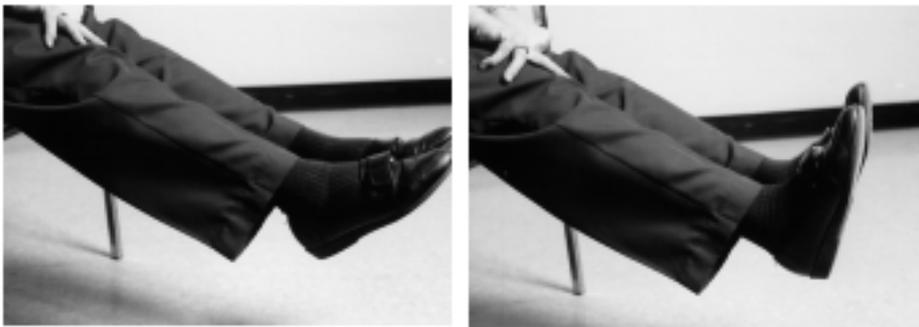
Lentement, baissez et levez la tête (comme pour dire "oui" de la tête)



Pencher la tête de gauche à droite en amenant les oreilles vers chaque épaule



Bras tendus, placez une main sur les doigts de l'autre main qui est tendue, doigts vers le plafond. Appuyez doucement vers vous, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Poussez ensuite sur le dos de la main, main avec les doigts vers le sol



Pliez et dépliez les genoux. Puis pointez et tirez les pieds

**Répétez 5 à 10 fois chaque mouvement**

# Mardi 12 Mai 2020

AUJOURD'HUI NOUS FETONS SAINT ACHILLE !

---



## EVENEMENT DU 12 MAI 1949 :



LE BLOCUS DE BERLIN PREND FIN, L'UNION SOVIÉTIQUE LÈVE LES BLOCAGES DE CIRCULATION, CONSIDÉRÉS COMME LA PREMIÈRE DÉFAITE SOVIÉTIQUE DANS LA GUERRE FROIDE.



Fondation  
Maison des Champs

# renforcement musculaire

## membres supérieurs

---



Etendre et plier le bras droit. Refaire l'exercice avec le bras gauche



Prenez un poids dans les deux mains et celles-ci sont tendues devant soi. Dirigez le poids vers la droite puis vers la gauche.

- **Vous pouvez faire ces exercices SANS poids.**
- **Pour être plus à l'aise, faites ces exercices assis sur une chaise**
- **Répétez 5 à 10 fois chaque mouvement.**



# Mercredi 13 Mai 2020

AUJOURD'HUI NOUS FETONS SAINTE ROLANDE

---



## EVENEMENT DU 13 MAI 1968 :



UNE GRANDE MANIFESTATION ET LE DÉBUT D'UNE GRÈVE GÉNÉRALE PARALYSENT LA FRANCE, UN DES TEMPS FORTS DES ÉVÈNEMENT DE MAI 68.



Fondation  
Maison des Champs

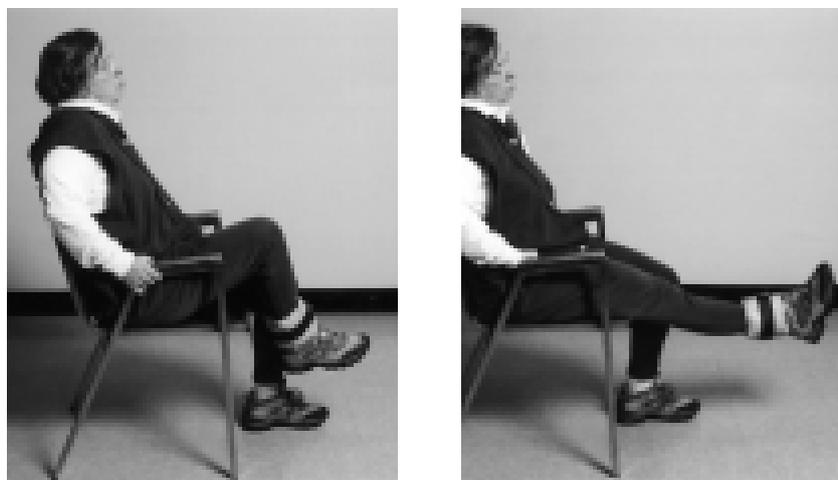
# Renforcement musculaire

## Membres inférieurs

---



En position assise : Calez un ballon (ou un objet mou entre les genoux). Inspirez et, sur l'expiration écrasez au maximum ce ballon.



En position assise (en ajoutant ou non des poids aux chevilles) : Etendre et plier la jambe gauche.  
Refaire l'exercice avec la jambe droite

**Répétez 5 à 10 fois chaque mouvement**

# Jeudi 14 Mai 2020

AUJOURD'HUI NOUS FETONS SAINTE MATTHIAS

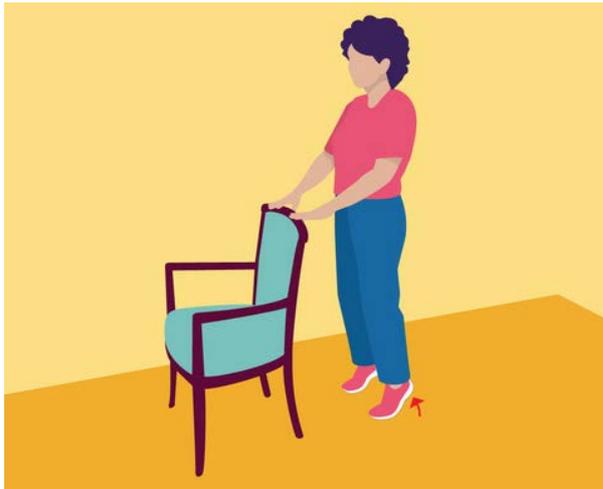


## EVENEMENT DU 14 MAI 1610 :



LOUIS XIII DEVIENT ROI DE FRANCE SUITE À L'ASSASSINAT D'HENRI IV. LOUIS XIV PRENDRA SA PLACE 33 ANS PLUS TARD.

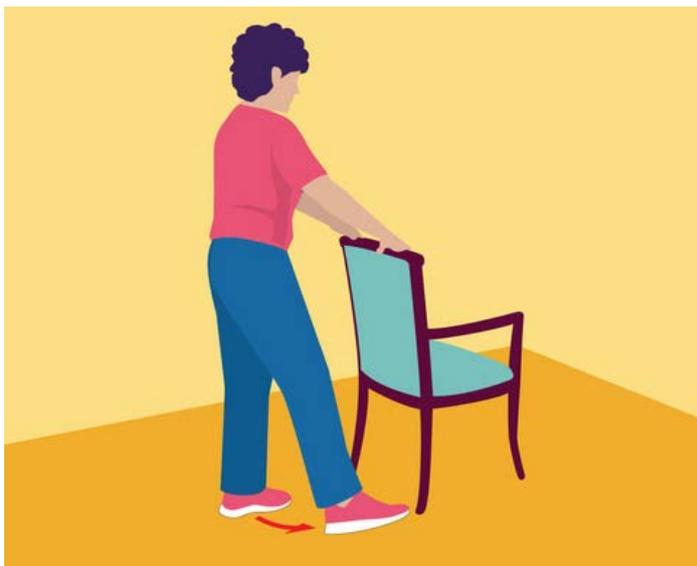
# Exercices d'équilibre



Tenez-vous droit au dossier d'une chaise. Levez-vous sur vos orteils aussi haut que possible puis abaissez vous doucement.



En position debout et en s'appuyant sur une chaise, balancez une jambe de l'avant vers l'arrière. Reprendre l'exercice avec l'autre jambe

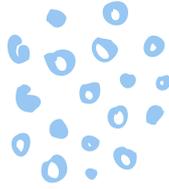


En appui sur une chaise, le poids du corps sur la jambe gauche : déposez votre pied droit en avant, puis sur le côté droit, puis en arrière. Faites la même chose avec l'autre jambe.

**Répétez 5 à 10 fois chaque mouvement**

*Vendredi 15 Mai 2020*

AUJOURD'HUI NOUS FETONS SAINT DENISE



EVENEMENT DU 15 MAI 1889 :



LA TOUR EIFFEL OUVRE AU PUBLIC.



Fondation  
Maison des Champs

# Exercices de coordination



En position assise : Levez simultanément le bras gauche de côté en levant le genou droit. Relâchez. Levez simultanément le bras droit de côté en levant le genou gauche. Alternez ces deux mouvements.



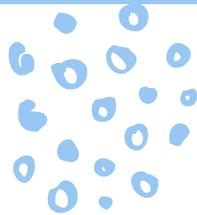
En position assise : Placez les mains sur les cuisses, une paume vers le haut et une paume vers le bas. Dans un mouvement alterné, inversez la position de vos mains. Augmentez progressivement la cadence.

**Répétez ces exercices une dizaine de fois**

# Samedi 16 Mai 2020

AUJOURD'HUI NOUS FETONS SAINT HONORÉ

---



## EVENEMENT DU 16 MAI 1975 :



POUR LA PREMIÈRE FOIS, UNE FEMME ARRIVE AU  
SOMMER DE L'EVEREST, UNE JAPONAISE DE 36  
ANS NOMMÉE JUNKO TABELI.



Fondation  
Maison des Champs

# Gymnastique faciale



1. Sourire exagérément en montrant les dents.



2. Faire semblant de boire avec une paille (aspirer).



3. Gonfler les joues simultanément ou en mouvements alternés.



4. Froncer les sourcils.



5. Étirer la langue de haut en bas et de chaque côté.

**Répétez 10 fois chacun des mouvements**

# Dimanche 17 Mai 2020

AUJOURD'HUI NOUS FETONS SAINT PASCAL



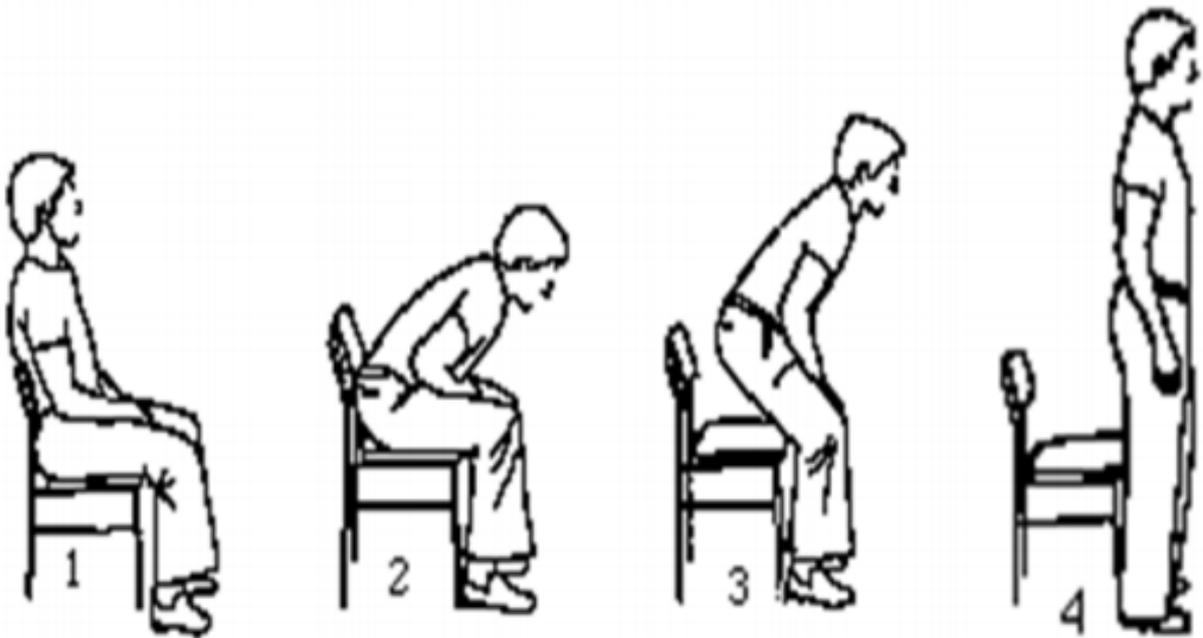
## EVENEMENT DU 17 MAI 1973 :



A MAZAMET DANS LE TARN (FRANCE), TOUS LES HABITANTS S'ALLONGENT DANS LES RUES DE LA VILLE POUR MATÉRIALISER LE NOMBRE DE VICTIMES SUR LES ROUTES DU PAYS L'ANNÉE PRÉCÉDENTE. UNE CAMPAGNE CHOC QUI A EU COMME EFFET D'OBLIGER LE PORT DE LA CEINTURE DE SÉCURITÉ LE 9 JUILLET SUIVANT, ET DE LIMITER LA VITESSE SUR LES ROUTES À 100KM/H SUR L'ENSEMBLE DU RÉSEAU, DÈS LE PREMIER JUILLET.

# Se relever d'une chaise

Pour vous aider à vous lever d'une chaise avec peu d'effort et moins de risque de chute !



1. Mettez vos pieds en arrière.
2. Basculez les fessiers vers le bord de la chaise.
3. Penchez-vous en avant.
4. Poussez sur les jambes.

*Notre équipes spécialisée ré ouvre, nous reprenons donc petit à petit notre activité en l'adaptant au vue de la situation. Nous ne savons pas encore si ce livret va évoluer ou bien disparaître (il était jusqu'à maintenant l'occasion de maintenir le lien durant ce confinement). Nous réfléchissons en équipe... N'hésitez pas à nous dire si c'est devenu un outil précieux ou non... !  
A bientôt et prenez bien soin de vous !*



Fondation  
**Maison des Champs**  
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932