



Bonjour à toutes et à tous,



L'équipe Prescri'Bouge vous propose ce petit calendrier de l'avent. Un voyage dans le grand nord boréal, en Laponie ! Ici, pas de chocolats ou de gourmandises derrière chaque numéro ! Non, ici, vous trouverez des petits exercices (et quelques blagues) qui vous permettrons de garder la pêche et de vous réchauffer le coeur en ce frais mois de décembre.

Alors vous êtes prêt.es ?

Réalisez tous les défis quotidiens et vous dégusterez votre dinde de Noël sans scrupule !



45 s
de boxe avec
altères ou
bouteilles d'eau
5

45 s de boxe
45 s de montée
de genoux
19

10 grandes
inspirations et
expirations
22

2x10-5 = ?
montées
de genoux
15

Monter
15 fois sur la
pointe des pieds
*en écoutant le lac
des cygnes*
7

À table !
24

30 secondes en
équilibre sur
jambe Droite
18

30
montées de
genoux
*en chantant du
Dalida*
1

45 secondes de
boxe avec altères
contre Bruce Lee
14

Marcher 30
minutes *en
sifflant comme
blanche neige*
10

Écouter une
musique et
danser tout du
long
8

Faire des cookies
pour
Prescri'Bouge
11

15 assis/debout
sur une chaise
pas cassée
23

30 secondes en
équilibre sur
jambe Gauche
3

10 squats *avec
une pomme sur la
tête*
6

Marcher 30 min
pas les yeux bandés
17

10 pompes
contre mur + 3
carreaux de
chocolat
20

20
Fentes avant
*avec une carotte
entre les dents*
2

20 montées de
genoux
10 fentes avant
12

10 pompes
contre un mur
avec le sourire
4

10 pompes
contre un mur
10 squats
13

1 min
en faisant des
grands cercles
avec ses bras
9

10 montées sur
pointe de pieds
10 squats
16

30 sec
équilibre
-jambe gauche
-jambe Droite
21

Coup d'oeil sur les exercices



SQUAT

Pieds à largeur des épaules, venez fléchir les genoux en ayant l'impression de vous asseoir sur une chaise, puis remontez.

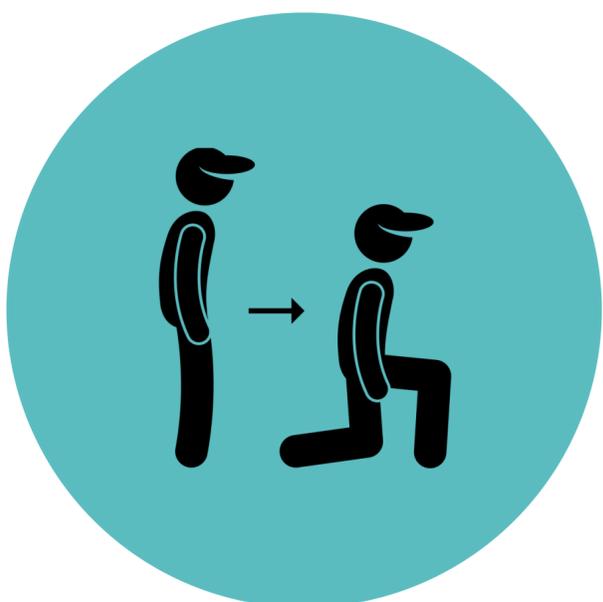
Pour vous aider vous pouvez vous appuyer sur un bâton, un manche à balai ou une chaise.



POMPE

Contre le mur : C'est simple, il vous suffit juste d'un mur et de vos biceps ! Trouvez l'inclinaison qui vous convient et qui

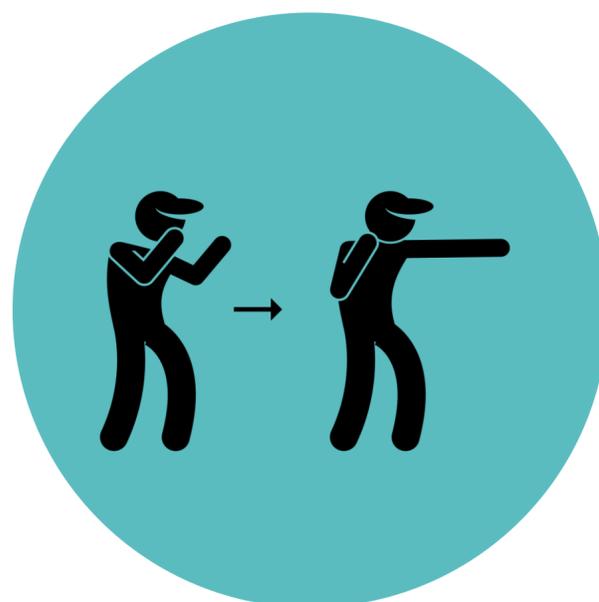
correspond à vos capacités et...commencez à pomper !



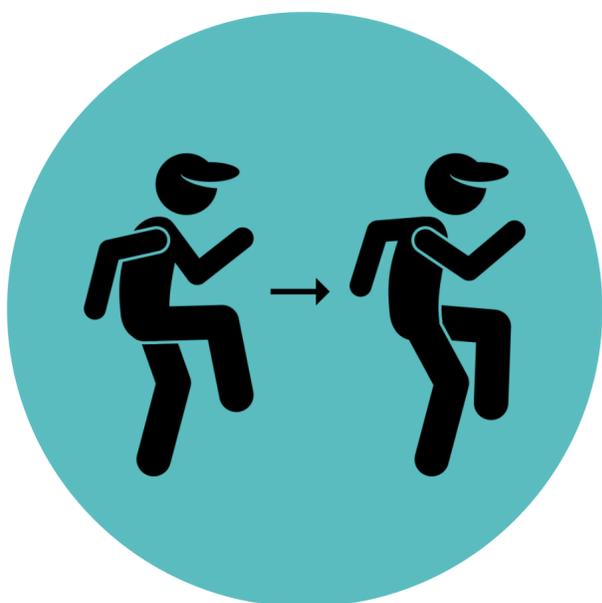
FENTE AVANT

Tel un samouraï, faites un grand pas vers l'avant. Vos deux pieds sont l'un derrière l'autre à plus ou moins un mètre de distance.

Fléchissez les genoux. En voilà une belle fente avant !



BOXE



MONTÉE DE GENOUX

Pour vous aider vous pouvez vous appuyer sur un bâton, un manche à balai ou une chaise.

MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS



Être en position debout et contractez vos mollets afin de finir sur la pointe des pieds, puis reposez vos talons.