



# 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.

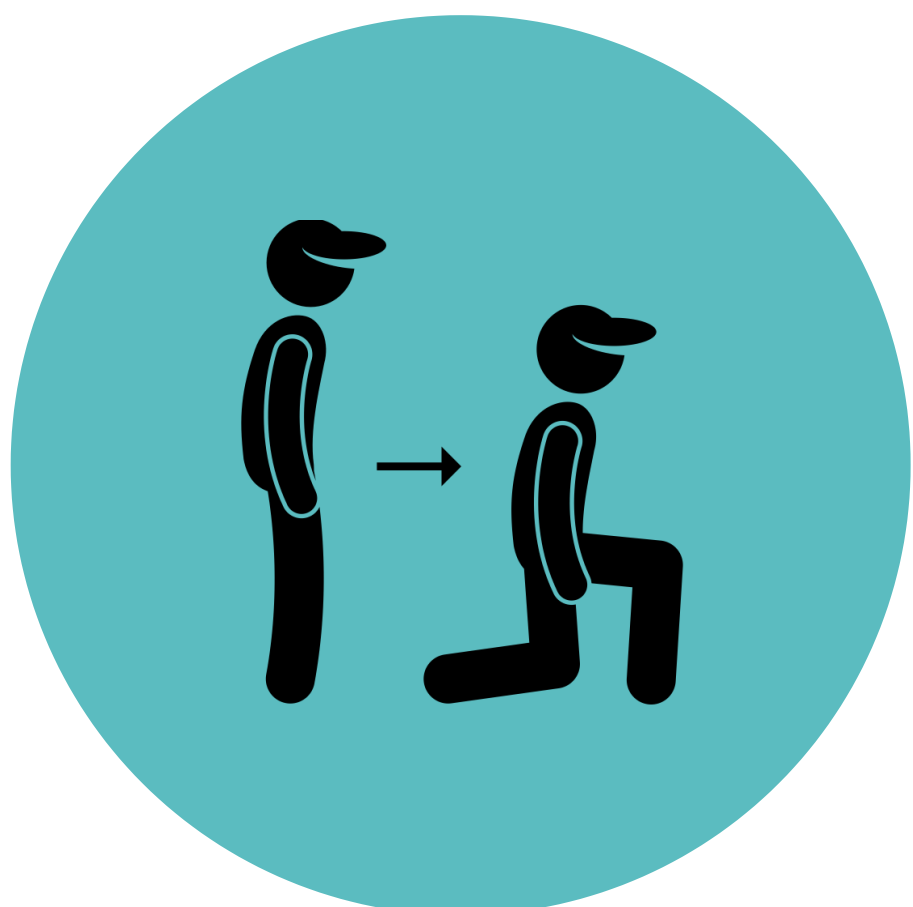
Pour vous aider vous pouvez vous appuyer sur un bâton, un manche à balai ou une chaise.



## 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

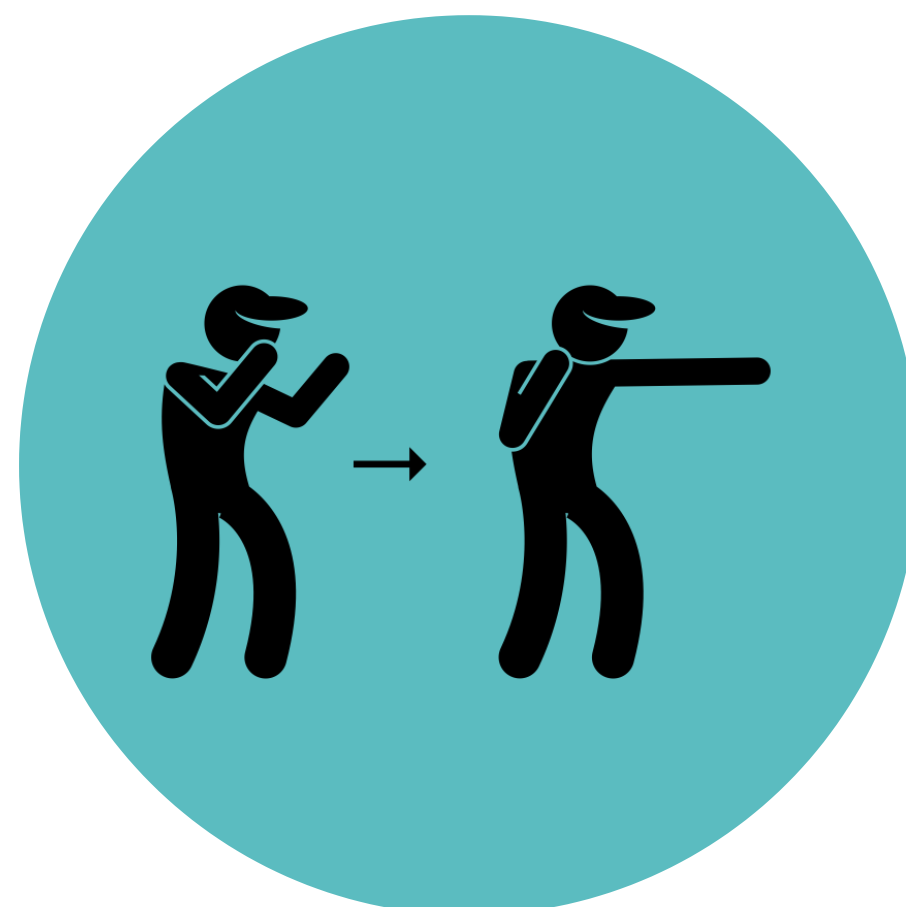
correspond à vos capacités et...commencez à pomper !



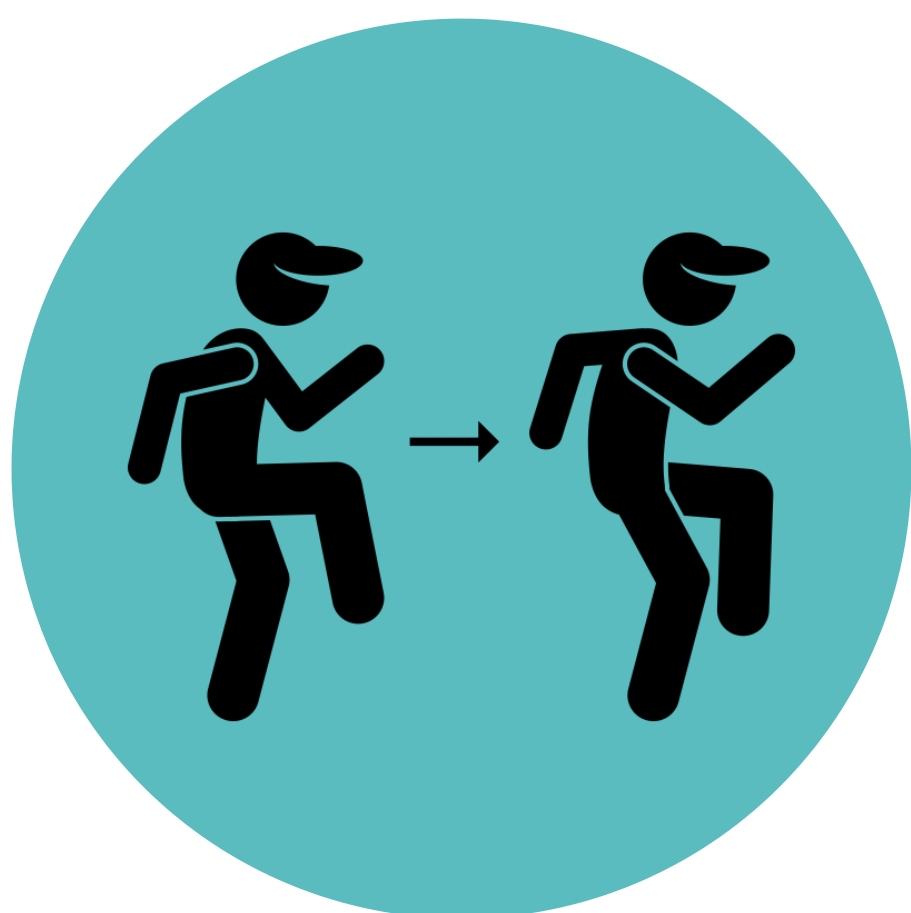
## FENTE AVANT

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.