**NIV 1 : reprise lente à l’activité physique, débutants ou séniors, voire à mobilité réduite  . Séances douces, plus ou moins complètes avec échauffement, étirements, mobilisation articulaire et renforcement musculaire très doux et des séances avec appui sur chaise ou complètement assis sur chaise.**

**Entretien de son autonomie :**

<https://www.youtube.com/watch?v=-FVAUdGyB3o&feature=youtu.be> 15mn partie 1/2

<https://www.youtube.com/watch?v=q93txSRE498&feature=youtu.be> 15mn partie 2/2

<https://www.youtube.com/watch?v=Jw0SQQNUABc> 22mn renfo et mobilité articulaire avec bâton

<https://www.youtube.com/watch?v=gLu1lJv11aI> 28 mn haut du corps

<https://www.youtube.com/watch?v=zT2SRb-R23c&feature=youtu.be> 29mn renfo musculaire

**Equilibre :**

<https://www.youtube.com/watch?v=oKo72SSk-N0&feature=youtu.be> 18mn

<https://www.youtube.com/watch?v=MpZq_Idrsdk> 13 mn

**Assis sur chaise :**

<https://www.youtube.com/watch?v=dXSeqi8ZFtY> 36 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=m58Jc1DKwNo&feature=youtu.be> 24mn

<https://www.youtube.com/watch?v=qLnc5-Imxog&feature=youtu.be> 24 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=SqShOZS6gOg> 50 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=8p2n4OH9GP0> 15mn

**Avec et assis sur chaise :**

<https://www.youtube.com/watch?v=wHKhQuIUnE8> 38 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=eP2Uxvit6jQ> 11 mn

**NIV 2 : Niveau intermédiaire : Séances un peu plus actives, avec davantage de renforcement musculaire (plus ou moins intenses). Accessibles à un grand nombre mais de préférence en ayant déjà connaissance des bonnes postures à adopter pour ne pas se blesser. Possibilité de moduler son intensité.**

**FESSIERS au sol :**

<https://www.youtube.com/watch?v=RpH-E4i17l4> 20mn

[https://www.youtube.com/watch?v=04sFg21ZWvc& feature=share](https://www.youtube.com/watch?v=04sFg21ZWvc&%20%20feature=share) 6mn

<https://www.youtube.com/watch?v=pe5xuUyqyv0> 30 mn abdo fessiers

**CUISSES FESSIERS :**

<https://www.youtube.com/watch?v=LCvP_VGJiW0> 25 mn special cuisses fessiers

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ez8NKYe9NY&feature=youtu.be> 37 mn renfo bas corps avec chaise

**BRAS :**

<https://www.youtube.com/watch?v=BwpS8oonzWE> 22mn special bras

**GAINAGE AU SOL:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CCO42OR1h1w> 15 mn

htpps://www.youtube.com/watch?v=6drLkH8wVHI 32 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=6Pvi1xxZV5Y&feature=youtu.be> 27 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=xzAzrpB9H8k> 33mn

<https://www.youtube.com/watch?v=mCdH4Aa7EQ0> 9mn

**SEANCE GLOBALE :**

<https://www.youtube.com/watch?v=wHKhQuIUnE8> 38 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=7LaV-inVCSM> 16mn

<https://www.youtube.com/watch?v=GTeA24vD2vQ> renfo général sur des marches d’escaliers 27m

<https://www.youtube.com/watch?v=u56Icu8k2so> 27 mn travail avec et sur une chaise

<https://www.youtube.com/watch?v=rCpWBBBfP-M&feature=youtu.be> 30 mn renfo cardio

<https://www.youtube.com/watch?v=OdmLxmPkKmc> 24 mn gym globale avec baton

<https://www.youtube.com/watch?v=YUE5f-332TA> 54mn

<https://www.youtube.com/watch?v=nhn5CZDAYsY> 30mn

<https://www.youtube.com/watch?v=95SqNkX3Es8> 20 mn sol

**NIV 3 confirmé : Séances plus intenses nécessitant une bonne condition physique et une habitude de ce type d’exercices (et donc des postures) pour ne pas se blesser. Modulez l’intensité et répétitions à votre niveau.**

**Gainage :**

<https://www.youtube.com/watch?v=b5rJrfbHA00> 12 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=0lXogyWw8SY> 18 mn

**global :**

<https://www.youtube.com/watch?v=wdkJ1uO-E4g> 25mn

<https://www.youtube.com/watch?v=-jqzLlJy-A0&feature=youtu.be> intensif 41 mn

**Cardio :**

<https://www.youtube.com/watch?v=y--y_jM3Aao> 24 mn cardio confirmé