

1

Fiche échauffement

L'échauffement a pour but de préparer son corps et se préparer à faire un effort. Les éléments indispensables sont la progressivité du corps (bas en haut ou haut en bas), l'augmentation en intensité (doucement puis rapide) et l'augmentation en amplitude.

L'exercice peut tirer mais ne doit jamais faire mal !

1. Echauffement statique



Debout, tourner la tête de gauche à droite, sans dépasser la ligne des épaules.



Mains sur les épaules, tourner les coudes 5 fois vers l'avant, 5 fois par l'arrière. 3 fois.



Coudes fléchis, faites tourner les poignets 10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre en augmentant l'amplitude à chaque fois.



Mains sur les hanches, tourner hanches 5 fois dans un sens, 5 fois dans l'autre sens. 3 fois



Genoux fléchis. fléchir chaque genou l'un après l'autre jusqu'à mi cuisse puis redescendez.

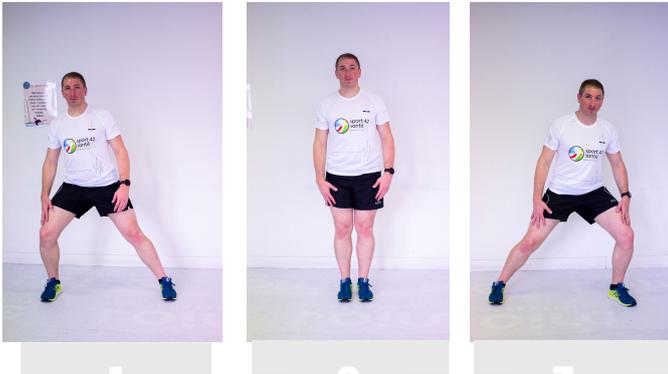


Pointe de pied sur le sol, tourner la cheville dans un sens puis dans l'autre. Changer de pied.

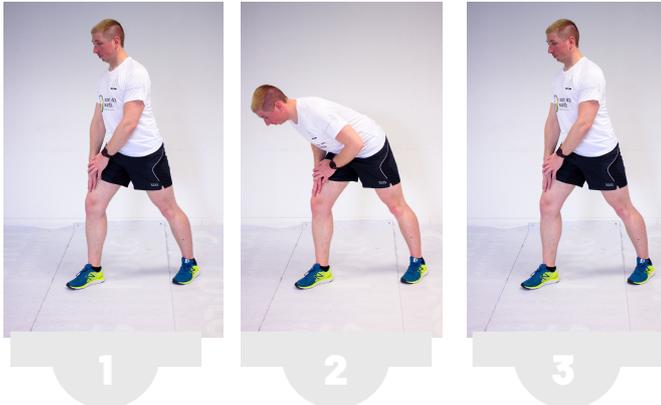
Nos conseils

- Répétez entre 10 et 15 fois/secondes chaque mouvement

2. Echauffement dynamique



Debout pieds proches l'un de l'autre, faire un pas sur le côté gauche, sans bouger le pied droit, fléchir le genou et repousser pour revenir droit. Même chose à droite. 20 fois en alternance.



Avancer un pied, mains sur le genou, Fléchir le tronc vers l'avant, sans décoller les pieds, et remonter tête en alignement de la jambe arrière.

3. Equilibre - réactivité



Equilibre statique en variant les déséquilibres du haut du corps avec les bras. Tenir 10 sec en appui, puis changer de pied.



Coudes fléchis, aller toucher avec le coude droit le genou droit, coude gauche le genou gauche. 20 fois en alternance.

4. Etirement actif



Contre un mur, pied avant sur le talon, talon arrière fléchi et pied à plat. On appui sur le talon en remontant les doigts de pied vers le tibia.



Joindre les doigts, tourner les mains paumes de mains vers l'avant, lever les bras paumes de mains vers le haut, et pousser comme si vous poussiez le ciel.