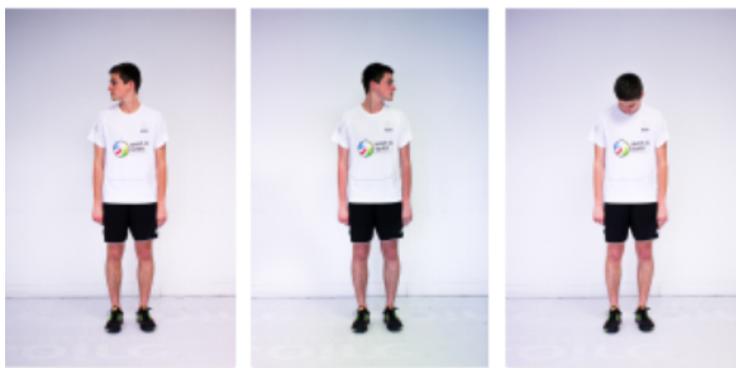


L'échauffement a pour but de préparer son corps et se préparer à faire un effort. Les éléments indispensables sont la progressivité du corps (bas en haut ou haut en bas), l'augmentation en intensité (doucement puis rapide) et l'augmentation en amplitude.

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

1. Echauffement articulaire



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



Monter les épaules simultanément jusqu'aux oreilles. 10 fois



Coudes fléchis et mains jointes, 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.

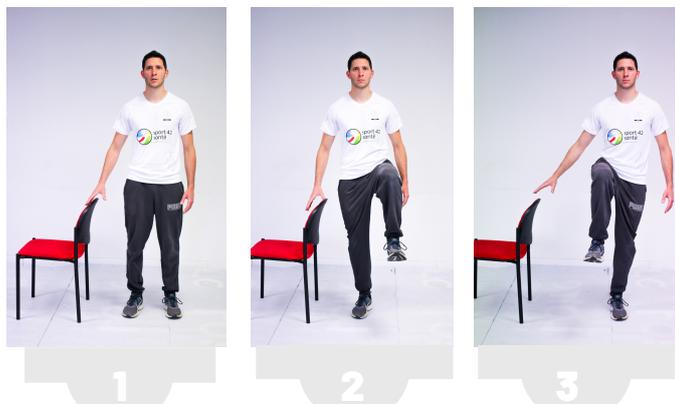


Pointe de pied sur le sol, tourner la cheville dans un sens puis dans l'autre. Changer de pied.

Nos conseils

- Répétez entre 10 et 15 fois/secondes chaque mouvement

2. Echauffement dynamique

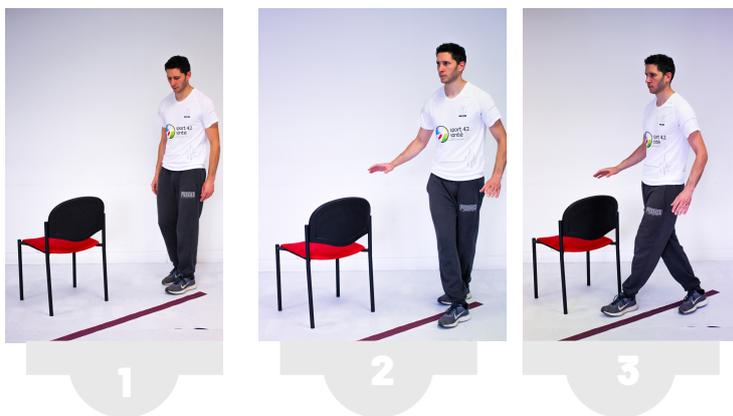


Debout pieds largeur bassin, tenez vous droit. Alternativement, levez les deux genoux, 20 fois en alternance. Levez les genoux jusqu'à que votre cuisse soit parallèle au sol.

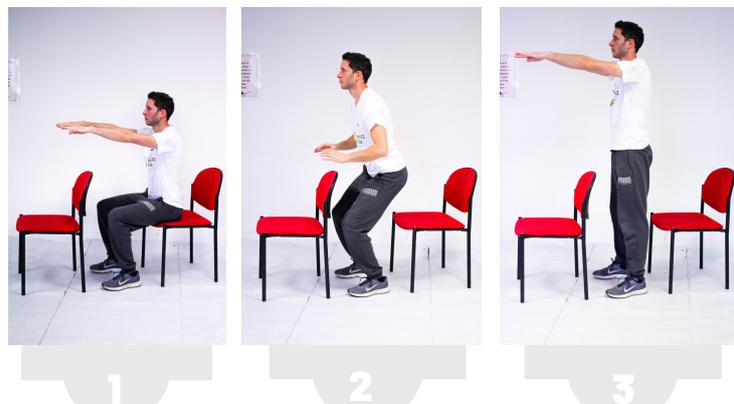


Assis ou debout (Privilégiez la position debout). Les bras tendus sur le côté et parallèle au sol. Faites de petits cercles avec vos bras. 10 répétitions d'un sens et 10 de l'autre.

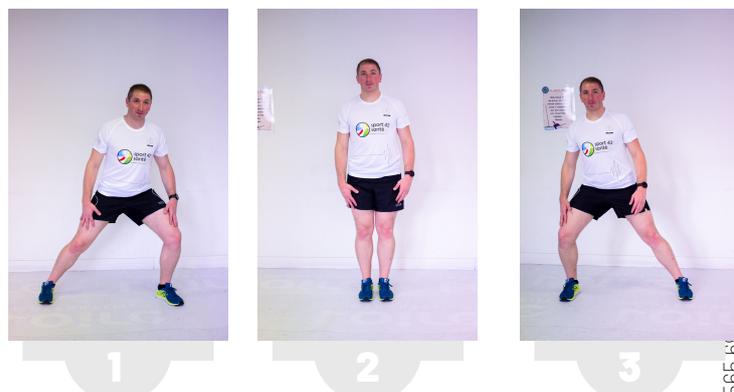
3. Equilibre - réactivité



Travail d'équilibre dynamique avec des pas croisés. Placez une ligne au sol, Posez votre pied gauche à droite de la ligne et inversement. Réalisez cet exercice sur une distance de 4-5m, aller retour. Répétez cet exercice 2 à 3 fois.

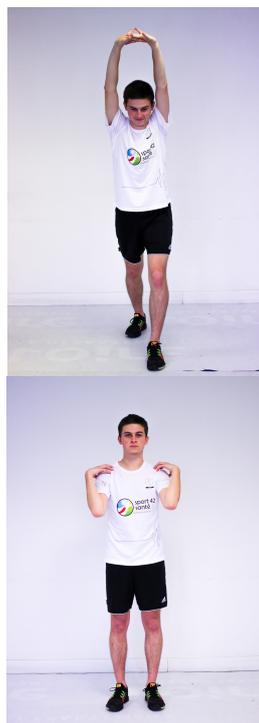


Départ assis sur la chaise, les bras tendus devant soi. Levez vous à la force des jambes en position debout. Si jamais, aidez vous d'une chaise devant vous comme appui. 10 répétitions.



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.

4. Etirement actif



Une jambe en appui à l'arrière, les bras tendus au dessus de la tête, les mains croisés, la tête droite et le buste très légèrement penché à l'avant.

Auto grandissez vous le plus possible pour étirer les muscles du dos.

Puis redynamiser le haut du corps.