

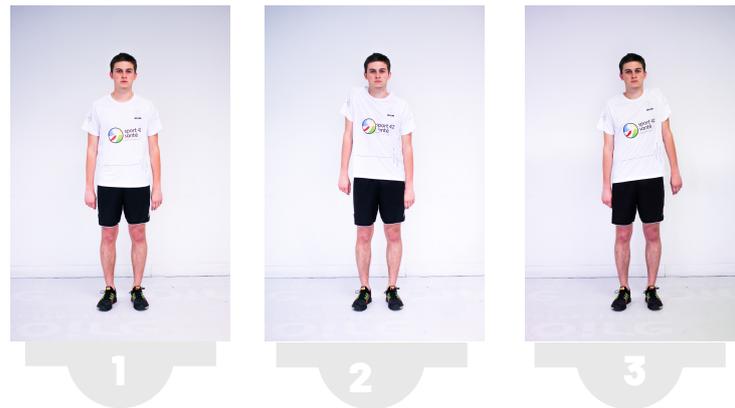
L'échauffement a pour but de préparer son corps et se préparer à faire un effort. Les éléments indispensables sont la progressivité du corps (bas en haut ou haut en bas), l'augmentation en intensité (doucement puis rapide) et l'augmentation en amplitude.

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

## 1. Echauffement statique



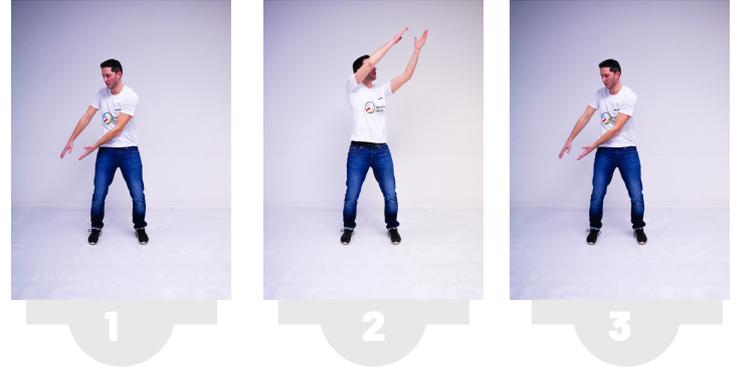
Tourner la tête pour faire un arc de cercle vers le bas de gauche à droite, et de droite à gauche.



Monter en alternance épaule droite et épaule gauche vers les oreilles. 20 fois.



Bras tendues sur les côtés, venir poser les mains au niveau de la poitrine puis réouvrir en fléchissant les coudes. 10 fois.



Deux bras parallèles sur le côté du corps droit, monter simultanément en diagonales les bras, et les redescendre. 10 fois, puis inverser de côté.



Genoux fléchis. avancer le bassin vers l'avant (antéversion) et reculer le bassin vers l'arrière (rétroversion). 20 fois



Balancier pointe de pied - talon. 10 fois en alternande.

### Nos conseils

- Répétez entre 10 et 15 fois/secondes chaque mouvement

## 2. Echauffement dynamique



Un pied avancé, fléchir le genou avancé jusqu'à 90 degrés et se relever. 10 fois de chaque côté.

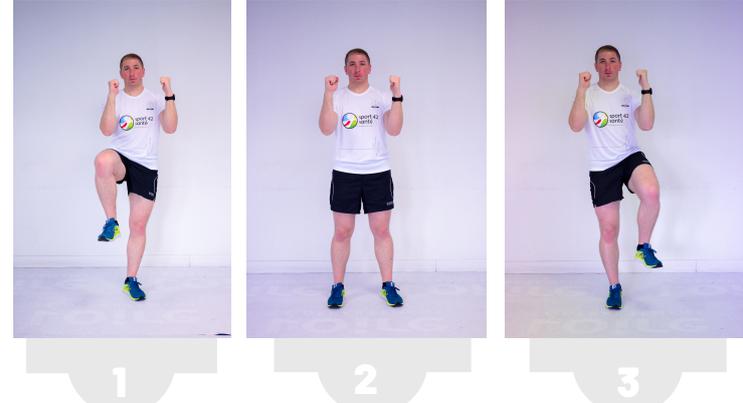


Pieds écartés largeur du bassin, fléchir les genoux en squatt jusqu'à 90 degrés et se redresser. 10 fois.

## 3. Equilibre - réactivité



Equilibre statique en variant les déséquilibres: pied vers l'avant, sur le côté, vers l'arrière. Tenir 15 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



Bras droit tendu sur le côté opposé, main gauche au niveau du coude droit. Le bras essaye de revenir vers l'avant, la main en opposition l'en empêche. 8 sec, puis changer de bras. Redynamiser en ouvrant et fermant les bras.