

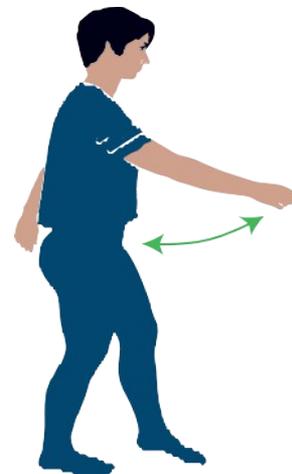
ECHAUFFEMENTS SIMPLES

Les exercices se font en douceur (sans forte contraction musculaire) et ont comme objectif de préparer le corps à l'effort pour éviter douleurs et blessures.

Marcher sur place ou se déplacer dans une pièce :

Durée : Les exercices durent au minimum 45 secs chacun.

En balançant les bras :



En montant haut la jambe :

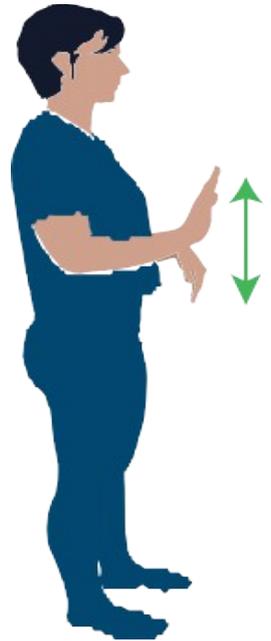


En faisant des grands pas :



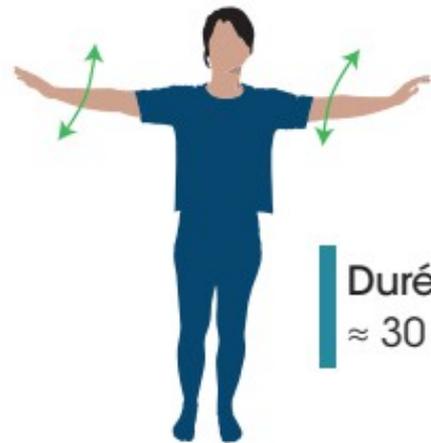
Mobiliser le haut du corps :

Bouger les doigts dans tous les sens :



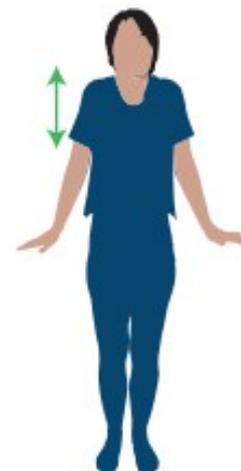
Dessiner des cercles avec les mains sans bouger les avant-bras :

Bras tendu à l'horizontale sur le côté, faire des cercles qui deviennent de plus en plus grands :



Durée :
≈ 30 secondes

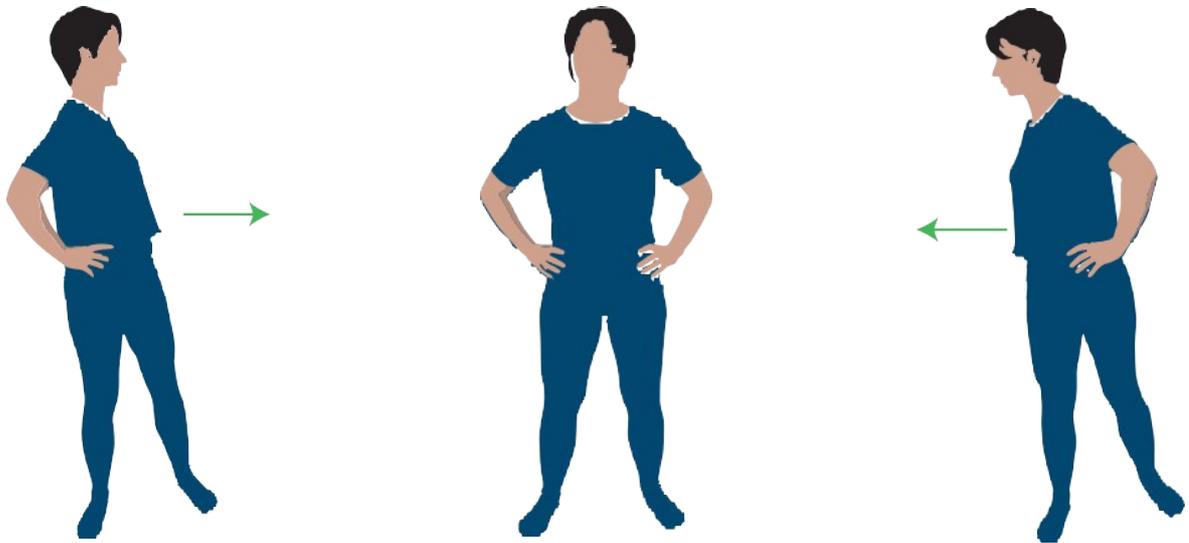
Lever les épaules vers le haut puis vers le bas. Inspirer profondément en levant et expirer en les baissant :



Fréquence :
10 fois

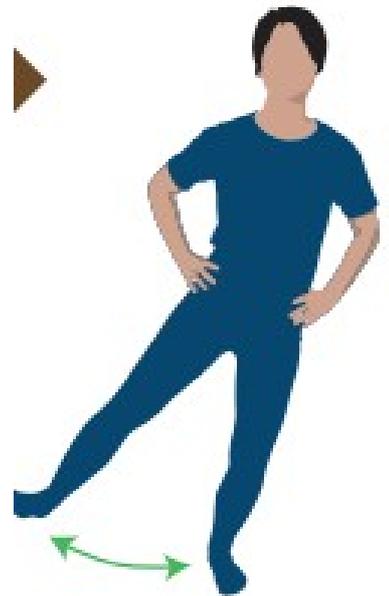
Poser les mains sur les hanches, tourner le torse vers la droite puis vers la gauche, sans tirer sur la nuque :

Fréquence : 5 fois de chaque côté



Lever une jambe et la balancer de droite à gauche. La jambe d'appui reste légèrement pliée. Alternier avec l'autre jambe :

Durée : \approx 30 secondes par jambe



Tous ces exercices doivent se réaliser dans de bonnes conditions de sécurité, on aménage bien l'espace dans lequel on veut travailler. Bien entendu ils peuvent être répétés et suivis d'autres séances déjà présentées les semaines précédentes.