

# Echauffement

**Objectif :** Préparer le corps à l'exercice afin d'éviter les blessures et rendre les exécutions d'exercices le plus optimales possible. Entretenir une routine d'exercice.

**Un échauffement mal réalisé ou insuffisant ne permet pas d'éviter une blessure et peut même parfois entraîner une blessure.**

Il est encouragé de réaliser les exercices d'échauffement tout les jours même lors des jours de repos suite au réveil avant ou après le petit déjeuner.

## Temps de repos :

**30 secondes** de repos entre chaque série

## ■ Echauffement articulaire ( 3 à 5 min)

- Partir de la tête en passant par chaque articulation pour finir par les chevilles :
  - Tête ( Dire oui puis dire non puis cercles à G et D)
  - Epaules ( Petit cercles puis grand cercles en AV et en AR)
  - Coudes ( Fléchir en passant au dessus puis dessous l'autre bras et changer coude)
  - Poignets ( En appuis sur les genoux, tourner les poignets dans tout les sens en augmentant petit à petit le poids dessus)
  - Dos (dos rond / dos creux)
  - Bassin ( Cercles avec le bassin d'abord puis cercles avec le buste en se penchant bien en AV et en AR)
  - Genoux (Petits cercles dans les deux sens puis flexion extension légère mais dynamiques)
  - Chevilles ( Faire tourner chaque chevilles sur le pouce du pied puis réaliser des petites montées sur pointes en faisant des cercles)
  -

## ■ Souplesse (15 min)

- 3x Série Ecart :
  - Ecart facial (sur talons pointes et genoux vers plafond)
  - Antéropostérieur G
  - Antéropostérieur D
  - Ecrasement facial (Jambes et pointes tendues genoux vers plafond)
    - Amener poitrine au sol
  - Fermeture (Jambes tendues)
    - Amener tête aux chevilles
  - Epaules les mains derrière (Garder mains serrées)
  - Pont ( Venir pousser dans les jambes pour ouvrir les épaules et serrer le ventre)
    - Si pont trop difficile alors mettre pied sur une hauteur

**Passer 30 secondes sur chaque écart. Pour le pont 3 x 10 secondes**

## ■ Abdos/Gainage (15 à 20 min)

- 3x Série courbes sur les 4 faces :
  - Courbe du haut
  - Courbe du bas
  - Haut et bas en même temps
    - Maintiens
    - Balancelles

**Faire 8 à 10 répétitions par étape en exécution rapide et retour lent**

### 3x Série maintiens sur les coudes sur les 4 faces :

- 30 secondes facial
- 30 secondes latéral D
- 30 secondes latéral G
- 30 secondes dorsal