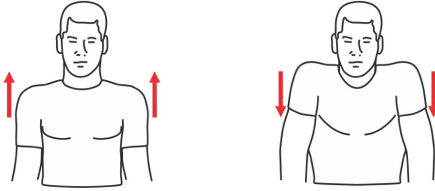




Échauffement

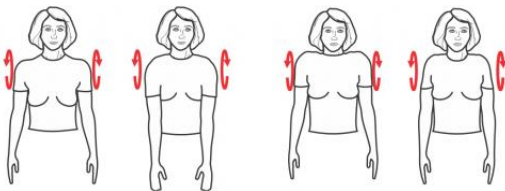
1 : Élévation des épaules



Hausser les épaules à l'inspiration, à l'expiration descendez les épaules.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

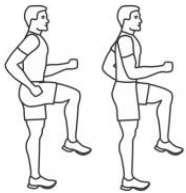
2 : Rotation des épaules



Garder le corps droit. Regarder devant, tête droite. Les bras de chaque côté du corps, faire des grands cercles vers l'arrière avec les épaules.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

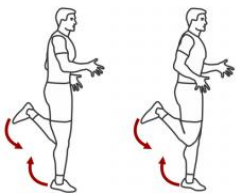
3 : Genoux hauts



Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Se déplacer vers l'avant en levant les genoux à la hauteur des hanches et en bougeant les bras, lever le bras opposé à la jambe que vous levez.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

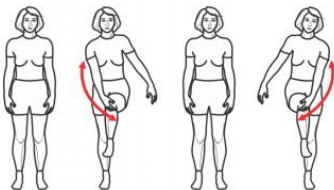
4 : Talon-fesse



Sur place, amener vos talons vers vos fessiers alternativement.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

5 : Main-genou opposé

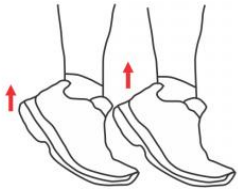


Debout, amener le genou à la main opposée en soulevant la jambe. Alternier de côté

Sem.	Séries	Rep
1	1	10



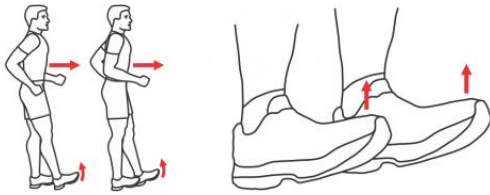
6 : Marcher sur la pointe des pieds



Marcher vers l'avant sur la pointe des pieds. Garder la tête au-dessus des pieds.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

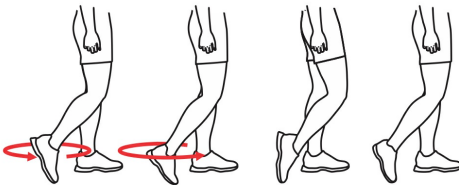
7 : Marcher sur les talons



Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Lever le devant des pieds et se déplacer vers l'avant en marchant sur les talons

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

8 : Rotation de cheville



Debout, échauffer vos chevilles en vous tenant sur 1 pied et l'autre sur le bout du pied faire des rotations dans les deux directions. Répéter avec l'autre pied.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10



Étirements

1 : Étirement quadriceps



En appui sur un mur ou sur un arbre, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

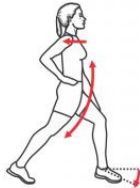
2 : Étirement Ischio-jambiers



Debout, talon appuyé au sol. S'incliner en fléchissant le tronc tout en maintenant le genou tendu. Éviter toute torsion du bassin. L'autre genou peut fléchir.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

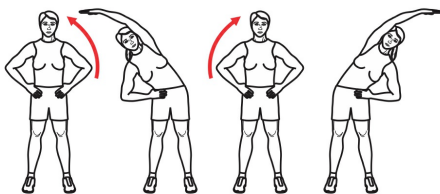
3 : Étirement psoas



Placer un pied devant et l'autre à l'arrière, le talon soulever. Le dos droit et les abdos tendus, basculer légèrement le bassin en tirant le pubis vers le menton et les fessiers vers le sol. Vous devriez ressentir un étirement devant l'aîne de la jambe arrière.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

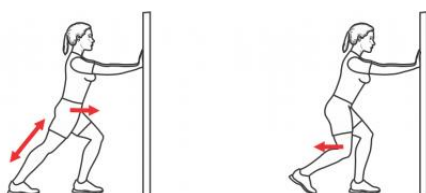
4 : Étirement tronc



Débuter debout, les mains sur les hanches, les pieds à la largeur des épaules. Pencher le corps d'un côté en allongeant le bras au-dessus de votre tête si vous ne ressentez pas de douleur à l'épaule.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

5 : Étirement mollet



En appui sur un mur ou un arbre, placer un pied derrière, talon au sol. Garder le genou tendu et pousser le corps légèrement vers l'avant afin de ressentir l'étirement au mollet.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30