



## Etirements

**Les étirements doivent être réalisés lentement, rythmés par la respiration (expirez lorsque vous faites l'étirement), sans aucune sensation de douleur et sans temps de ressort. (Aller/Retour)  
Ne pas effectuer un étirement si vous avez le moindre problème musculaire ou tendineux**



- Positionnez-vous le dos droit et les jambes tendues
- Levez les bras vers le haut
- Tirez progressivement les bras vers le haut  
(Vous pouvez également vous mettre sur la pointe des pieds)
- Gardez la position quelques secondes
- Revenez à la position de départ
- Répétez cet étirement plusieurs fois



- Prenez appui sur une surface (un mur par exemple)
  - Prenez votre genou gauche avec votre main gauche
  - Amenez doucement votre genou vers votre buste
  - Gardez la position quelques secondes
  - Répétez cet étirement plusieurs fois
- Effectuez le même étirement avec le genou droit



- Asseyez-vous les jambes tendues (si possible) et le dos droit
- Penchez progressivement le haut du corps vers l'avant
- Gardez la position quelques secondes
- Revenez progressivement à la position de départ
- Répétez cet étirement plusieurs fois



- Allongez-vous sur le sol (Tapis), les jambes sont pliées
- Le bras gauche le long de votre corps
- Le bras droit vers le haut
- Étirez simultanément et progressivement le bras gauche vers le bas et le bras droit vers le haut
- Gardez la position quelques secondes
- Répétez cet étirement plusieurs fois

- Effectuez le même étirement en inversant la position des bras



- Installez-vous perpendiculairement à une surface (un mur par exemple)
- Dos droit et jambes tendues
- Effectuez progressivement une rotation du torse vers la gauche afin de positionner les deux mains sur la surface
- Gardez la position quelques secondes
- Répétez cet étirement plusieurs fois

- Effectuez le même étirement en faisant la rotation vers l'autre sens afin que les deux mains se positionnent sur la surface de droite

## Mouvements

La série de mouvements comporte les 5 exercices ci-dessous  
Effectuez 4 séries en prenant 2 minutes de récupération entre chaque série



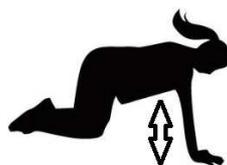
Pendant 30 secondes

- Courir sur place (petite foulée)
- A la fin de l'exercice, Récupération pendant 15 secondes



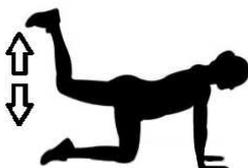
Pendant 30 secondes

- Descendez sur les jambes en flexions puis remontez
- A la fin de l'exercice, Récupération pendant 15 secondes



Pendant 30 secondes

- Mettez les genoux à terre
- Descendez le haut du corps puis montez-le (pompes)
- A la fin de l'exercice, Récupération pendant 15 secondes



Pendant 30 secondes

- Levez la jambe gauche vers le haut puis descendez-la

Pendant 30 secondes

- Levez la jambe droite vers le haut puis redescendez-la
- A la fin de l'exercice, Récupération pendant 15 secondes



Pendant 30 secondes

- Tenez le poids (1 ou 2 kg) avec les deux mains, les coudes contre le corps
- Pliez les bras jusqu'à ce que le poids touche les épaules puis redescendez les bras
- (Si vous n'avez pas de poids, prenez un sac et mettez une bouteille d'eau à l'intérieur)*

- A la fin de l'exercice, Récupération pendant 15 secondes