

## ÉCHAUFFEMENT LOISIRS

### Lexique des abréviations :

D = droite

G = gauche

BD = bras droit

BG = bras gauche

PD = pied droit

PG = pied gauche

JD = jambe droite

JG = jambe gauche

- Cardio (avec ou sans corde à sauter) :
  - Avec une corde -> 3 séries de 50 sauts dans la corde (faire une pause de 15 secondes entre chaque série). Vous pouvez changer les modalités pour chaque série (pieds serrés, pieds décalés, en avant, en arrière, etc.) ;
  - Sans corde -> Courir sur place pendant 1 minute, puis alterner course talons-fesses et montées de genoux toutes les 15 secondes pendant 1 minute.
- Échauffement tête et épaules :
  - Tête -> 8 fois de haut en bas (des « oui »), 8 fois de D à G (des « non »), 2 tours de tête dans un sens puis 2 dans l'autre sens ;
  - Épaules -> 4 cercles du BD vers l'arrière puis 4 cercles vers l'avant. Même exercice avec le BG, puis avec les deux bras en même temps.
- En 2<sup>nd</sup>e position (debout, jambes ouvertes) :
  - Étirement du buste à D (rester 4 secondes), puis à G (rester 4 secondes). Le faire deux fois ;
  - Descendre en dos plat (rester 4 secondes) puis mettre les mains au sol (en gardant les jambes tendues).
- En 1<sup>re</sup> position (en « canard » ou en « pingouin ») :
  - Plier les jambes puis les tendre (4 fois). Ensuite, monter sur ½ pointes 4 fois.
- Pieds serrés :
  - Accroupi, faire 8 petits rebonds puis tendre les jambes en essayant de garder les mains au sol et rester 4 secondes => Le faire 3 fois.
- Au sol, assise jambes serrées :
  - Flexe/pointe 8x, puis s'allonger sur les jambes et rester 8 secondes => Le faire 2 fois.

- Au sol, assise en papillon :
  - Faire des petits battements des jambes puis arrondir le dos pour mettre la tête sur les pieds => Le faire deux fois ;
  - Attraper les talons avec les mains puis tendre la JD, ensuite la G, puis les deux jambes en même temps ;
  - Assise, jambes ouvertes et tendues => Étirement sur le côté D sur la jambe puis sur le côté G (8 temps de chaque côté). Faire la même chose mais face à la jambe. Ensuite, descendre le buste au milieu (le plus près possible du sol tout en gardant les jambes tendues) et rester 10 secondes.
  
- Grenouille
  
- Échauffement du dos :
  - À quatre pattes, dos creux/dos rond 8x ;
  - À genoux, faire l'escargot (2x dans un sens et 2x dans l'autre sens) ;
  - Sirène.
  
- Fentes et grands écarts :
  - Fente JD (attention à votre placement -> genou au-dessus du pied, une main de chaque côté de la jambe, jambe de derrière tendue) puis descendre en grand écart (rester 30 secondes) ;
  - Même exercice avec la JG ;
  - Grand écart facial (rester 30 secondes).