

“1.2.3 Bouger santé”

Exercices d'échauffement

- Reproduire les mouvements à droite puis à gauche durant 20 secondes pour tous les exercices proposés ci dessous

1 Echauffement “Articulaire”

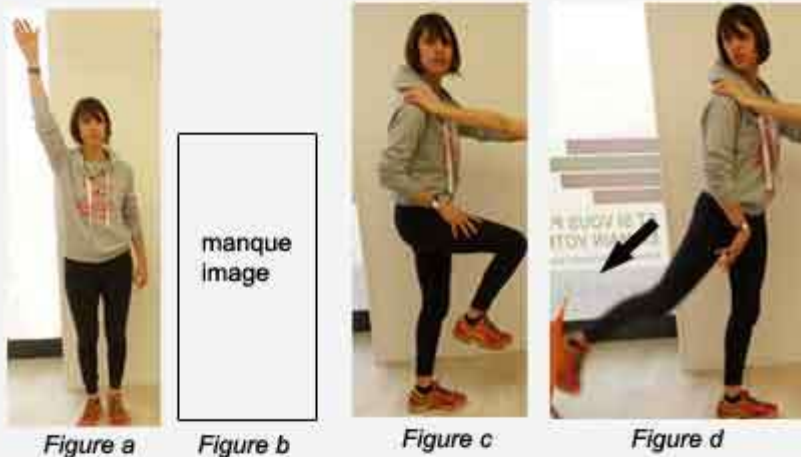
Partir du haut vers le bas du corps

- Tête : mouvements avant/arrière, regarder à droite puis à gauche, inclinaison droite/gauche
- Poignets : mouvements de rotation
- Hanches : mouvements avant/arrière, puis droite/gauche
- Genoux : petits cercles en posant les mains sur les genoux
- Chevilles : en appui sur une jambe mouvements avant/arrière, puis droite/gauche



manque image chevilles

2 Echauffement “Balistique”



manque image

Faire des mouvements de balancier :

- Tendre un bras vers le haut et vers le bas, le long du corps (*figure a*) puis les balancer en alternant (*figure b*)
- Prendre appui sur une jambe fléchie et amener le genou opposé vers l'avant (*figure c*) et basculer la jambe vers l'arrière (*figure d*)

3 Echauffement “Cardiaque”

- Ecarter les jambes plus large que le bassin
- Fléchir une jambe en montant le talon vers la fesse, alterner les 2 jambes de manière dynamique de droite à gauche



Réaliser des “squats”

- Ecarter les jambes dans l'alignement des épaules
- Plier les genoux et diriger les fesses vers l'arrière
- Descendre en soufflant, puis remonter en inspirant



Exercices de renforcement musculaire

Idéalement 3 répétitions de 30 secondes, entrecoupées d'une pause de 30 secondes

1 Travail sur la sangle abdominale



- Sur un tapis, rétroverser le bassin pour coller le dos au sol
- Contracter le périnée (**fermeture éclair**)
- Lever la tête dans le prolongement du buste et monter les bras vers le plafond, SOUFFLER à l'effort

2 Travail de gainage

- Au sol, en appui sur le coude, lever le bassin vers le plafond tout en contractant le périnée SOUFFLER en montant



- Dos au sol, jambes pliées, ramener les pieds vers les fesses
- Contracter le périnée et le fessier
- Lever doucement le bassin vers le plafond en gardant le dos droit SOUFFLER en montant

3 Travail sur les muscles principaux

Au choix, 2 exercices de renforcement des bras



- Au sol, se positionner en appui sur les genoux et les mains
- Fléchir les bras afin de réaliser une "pompe" SOUFFLER en remontant



- Positionner les bras tendus sur le bord d'une chaise, coudes collés au corps
- Fléchir les bras et abaisser le bassin vers le sol puis remonter en soufflant

Au choix, 2 exercices de renforcement des cuisses



Position de la chaise

- Contre un mur, aligner les pieds avec le bassin
- Dos droit, fléchir les genoux à 90°C si possible (conserver l'alignement des genoux avec les chevilles)
- Maintenir la position en contractant le périnée



Position du chevalier servant

- Dos droit, décoller légèrement le genou du sol et maintenir la position en contractant le périnée
- Répéter le mouvement sur l'autre jambe

Exercices de proprioception

Travail sur l'équilibre du corps dans l'espace



- Se positionner sur une jambe en posant un pied au niveau de la cheville et rester en position quelques secondes
- Monter ensuite le pied au niveau du genou tout en maintenant l'équilibre
- Basculer ensuite le haut du corps, les bras vers l'avant puis tendre la jambe en arrière

Réaliser cette position les yeux ouverts puis reproduire le même mouvement les yeux fermés

Exercices d'étirements

Améliorer l'élasticité et favoriser la récupération du muscle,
tenir la position durant 20 secondes, alterner le côté droit puis le gauche

1



Incliner la tête à gauche et tendre le bras droit le long du corps

2



Figure a



Figure b

Plier les genoux et pousser les fesses vers l'arrière, (dos et tête alignés ?) bras tendus vers l'avant et se grandir en inspirant (figure a)

Relâcher les bras au sol et souffler doucement (figure b)

3



Un pied en appui sur une chaise, se pencher vers l'avant pour étirer l'arrière des cuisses

4



Étirement du psoas "muscle poubelle" : Réaliser une fente, un genou plié et une jambe tendue. Se pencher vers l'avant

Plus d'informations sur le service Santé Plus Gers :
sante-active@cpam-auch.cnamts.fr

Réalisé par Sophie Médiamole, coach sportive