

DURANT LE CONFINEMENT...

**S'ENTREtenir A LA MAISON**

---

**ROUTINE D'ECHAUFFEMENT**

### A SAVOIR

L'échauffement doit commencer tranquillement pour ne pas brusquer l'organisme.

L'augmentation en intensité et en amplitude doit se faire progressivement en fonction de votre ressenti pour ne pas causer de blessures.

A la fin de l'échauffement vous devez être au moins en légère sudation (transpirer un petit peu).

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un coin où vous pourrez faire des Aller-Retour en courant ou du surplace, une chaise et un chronomètre.

# ÉCHAUFFEMENT CARDIO-PULMONAIRE

## PARTIE 1

- ▶ Course : 3 minutes

Si vous courez sur place, pensez à balancer vos bras comme quand vous courez normalement.

## PARTIE 2

**30 secondes**  
**de chaque mouvement en trottinant**

1. Montés de genoux
2. Talons fesses
3. Jambes tendues devant
4. Jambes tendues derrière
5. Pas chassés en aller-retour  
jambes tendues
6. Pas chassé en aller-retour  
jambes pliées

## PARTIE 3

**15 secondes  
de chaque mouvement**

1. Piétinements rapide
2. Marche sur place
3. Montés de genoux rapides
4. Marche sur place
5. Talon fesses rapides
6. Marche sur place
7. Course rapide
8. Marche sur place

# ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

## **10 Rotations de droite à gauche** **10 Rotations de gauche à droite**

1. La tête
2. Les épaules
3. Les coudes
4. Les poignets
5. Le bassin
6. Les genoux
7. Les chevilles



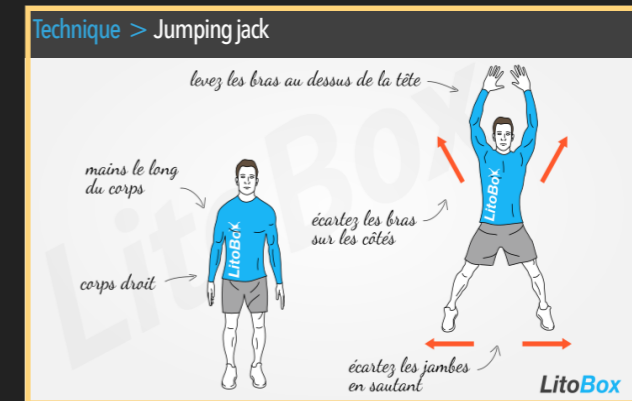
ÉCHAUFFEMENT  
MUSCULAIRE  
SPÉCIFIQUE

# ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

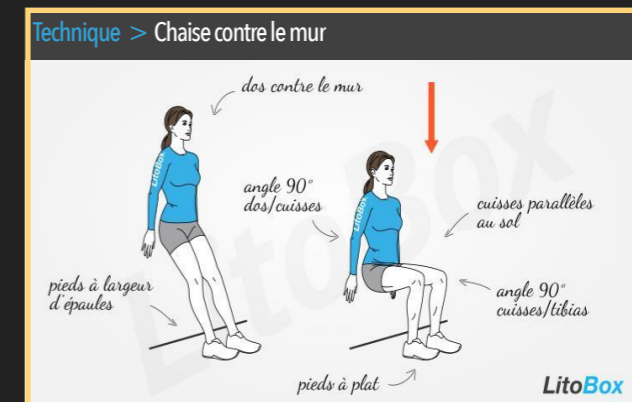
## 10 répétitions de chaque mouvement

1. Jumping Jack
2. Chaise contre un mur : 10 secondes
3. Pompes au sol ou contre le mur
4. Abdominaux

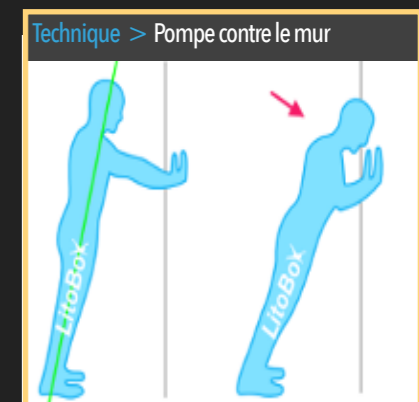
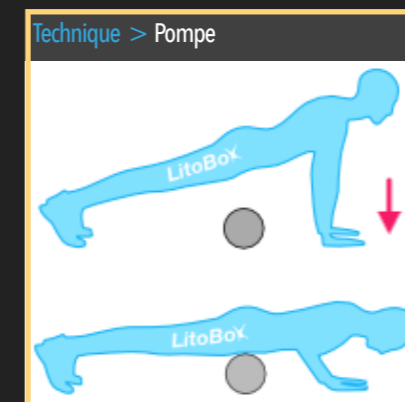
1



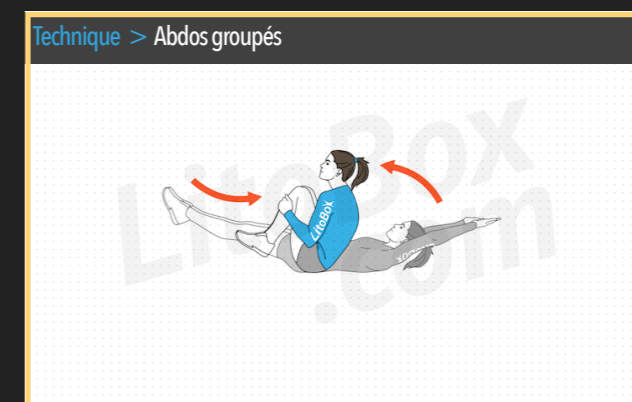
2



3



4



# ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

**10 répétitions  
de chaque mouvement**

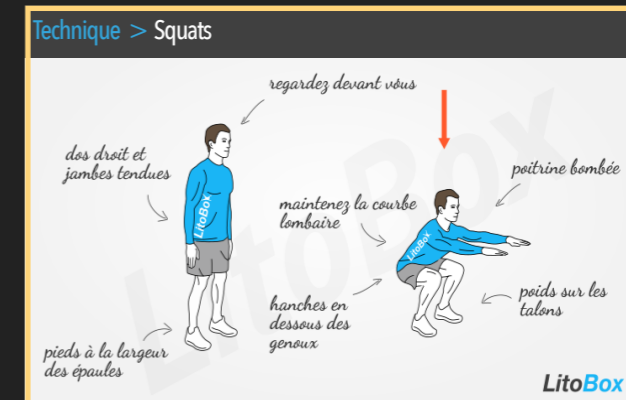
5. Monter sur une chaise

5



6. Squat

6



7. Dips sur une chaise

7



8. Planche: 10 secondes

8



# ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

**10 répétitions  
de chaque mouvement**

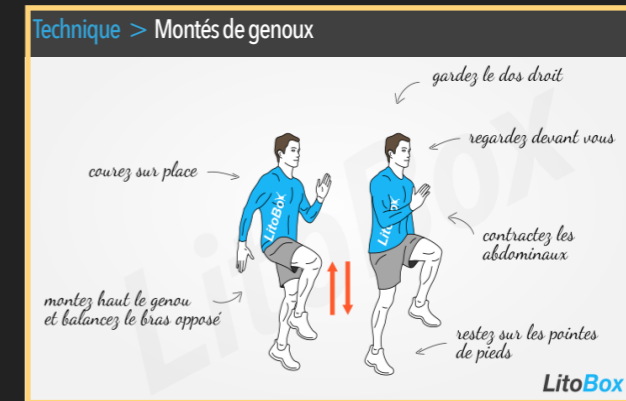
9. Montés de genoux

10. Fentes avant

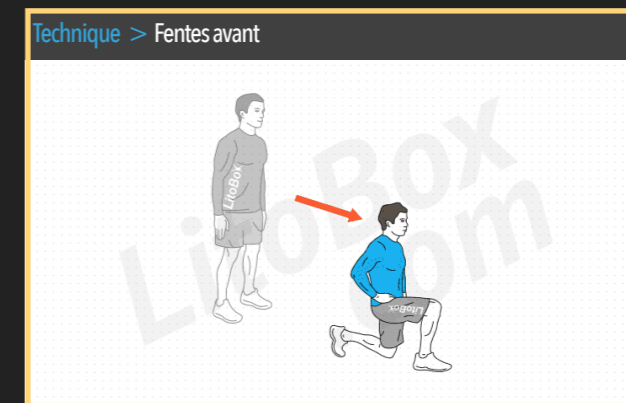
11. Planche côté droit: 10 secondes

12. Planche côté gauche: 10 secondes

5



6



7



8



---

POUR LES MOINS SPORTIFS D'ENTRE VOUS,  
L'ENTRAINEMENT PEUT S'ARRETER ICI.  
N'OUBLIEZ PAS DE **BOIRE DE L'EAU** ET ETIREZ VOUS,  
CELA VOUS FERA LE PLUS GRAND BIEN.

---

**POUR LES PLUS AGUERRIS RÉCUPÉRER 3 MINUTES  
MAXIMUM, SANS OUBLIER DE BOIRE DE L'EAU.**

---

Il est très important de ne pas trop en faire pour ne pas se blesser et se décourager.

Apprenez donc à **écouter votre corps**.

Ne vous laissez pas pour autant aller à la flemmardise...