

## → 3 types d'exercices

### 1 Les étirements passifs (muscles par muscles)

Faites-les **s'ils vous font du bien** ou si une raideur d'un muscle vous empêche d'effectuer librement un mouvement.

*Exemples* : étirements mollets, ischio-jambiers, quadriceps, triceps ....

 C'est contreproductif avant un effort (et pas d'intérêt pour l'échauffement).  
**Ne pas les faire de façon trop intense après une longue séance.**

 Ils n'empêchent pas les courbatures, n'améliorent pas la récup ni la performance (contrairement aux croyances ...)

### 2 Les étirements balistiques

**Très intéressants pour l'échauffement** : c'est de la mobilisation active, avec de la vitesse et de l'amplitude.

*Exemples* : mouvements pendulaires avant/arrière et latéraux des jambes et des bras (top pour le ski de fond!), montées genoux, talons-fesses...

 Faites 10 répétitions environ

### 3 Les exercices de mobilité

Intérêt pour le **bien être en général** (exercices calmes, associés à la respiration), la **conscience corporelle**, la performance (*gain d'amplitude*) et la **prévention des douleurs et des blessures**.

**L'objectif est de mobiliser nos articulations et nos tissus** de manière globale, dans toutes les directions et notamment vers celles dans lesquelles on ne va pas souvent (à cause d'un geste sportif ou de travail répété, d'une station assise prolongée...)

 **Consignes:**

→ **Entre 5 et 10 répétitions** par mouvement → **sans vitesse**, pour trouver le relâchement et bien associer la respiration (*l'expiration aide au relâchement*) → **être progressif dans les amplitudes** (*aller plus loins petit à petit*)

## → Proposition de routine

### Dos rond - dos creux

1



- Je regarde mon nombril / le plafond
- Je garde les épaules loin des oreilles

2

### Prière-cobra



- J'enchaîne d'une posture à l'autre
- En cobra, je relâche bien le bassin dans le vide

### Prière bras décalés

3



- Je décale les bras puis je descends les fesses vers les talons

## → Proposition de routine

### Essuie-glaces

4



- Départ genoux fléchis, serrés et pieds serrés
- Je laisse tomber les genoux à gauche / à droite, sans forcer
- La tête tourne côté opposé aux genoux

5

### Essuie-glaces pieds écartés



- idem exercice précédent avec une mobilité de hanche plus importante

### La grande torsion

6



- le genou entraîne le bassin et le bas du dos d'un côté
- le bras est tendu et la tête tournée du côté opposé