

Forme physique

Niveau 1-2

ÉCHAUFFEMENT ARTICLAIRE HAUT DU CORPS

L'échauffement est une phase de transition entre le repos et l'effort visant à préparer physiquement et mentalement le sportif à son activité sportive. L'échauffement met progressivement en condition l'organisme (articulations, muscles, système cardio-respiratoire) et le psychisme.

L'un des effets principaux de l'échauffement est d'élever la température du corps et des muscles qui seront sollicités pendant l'activité qui va suivre.

EXERCICE 1

Tête



Faire uniquement OUI de la tête



Inclinaison de la tête sur le côté droit puis le gauche.

1 2



3



Combien?

1

série de

3

répétitions

- 1 Debout ou assis sur une chaise dos droit, épaules relâchées.
- 2 Oui de la tête ; effectuer des flexions/extensions du cou en gardant le dos droit.
- 3 Non de la tête ; avec la tête effectuer des rotations droite-gauche.

EXERCICE 2

Épaules



Monter et descendre les épaules.



Mains sur les épaules effectuer des cercles avec les coudes.

1 2



3



Combien?

2

séries de

5

répétitions

- 1 Assis sur une chaise, dos droit, bras le long du corps.
- 2 Réaliser des rotations lentes et contrôlées avec les épaules.
- 3 Changer de sens entre chaque série.

EXERCICE 3

Coudes



Faire 5 répétitions.



Descendre le bras fléchi vers le bas en passant à l'intérieur du cercle formé par le second bras, puis faire le chemin retour.

1 2



3



Combien?

2

séries de

10

répétitions

- 1 Debout ou assis sur une chaise, une main soutient le coude de l'autre bras.
- 2 Tendre le bras soutenu
- 3 Puis le fléchir pour revenir en position initiale. Changer de bras.

Conseil
du
mois

Le saviez-vous ? CroisiEurope et Siel Bleu ont conjugué leurs savoir-faire pour faire organiser des croisières « santé ». Par exemple, le prochain séjour se déroule du 20 au 24 Octobre 2017 sur la Seine.

Pendant ces 5 journées, la prévention santé est à l'ordre du jour avec tous les matins un réveil musculaire, un programme d'activités physiques adaptées évidemment, des excursions, des massages et des conférences nutrition.

N'hésitez pas à contacter votre professeur d'Activité Physique Adaptée en cas de doutes !