

# Forme physique

## Niveau 1-2

### Étirements

Les étirements sont indispensables à la pratique de l'activité physique et selon les besoins, ils doivent être effectués avant, pendant ou après l'effort, de manière ciblée.

De plus, il est important de les effectuer progressivement, de manière à ne pas se blesser.

Les étirements ont plusieurs objectifs, comme lutter contre la raideur articulaire, diminuer les risques de blessures mais aussi réduire courbatures et tensions.

#### EXERCICE 1

### Epaule

—

La main gauche posée sur l'épaule droite, pousser le coude vers l'arrière en laissant glisser la main le long de l'omoplate.

+

2 séries de 20 secondes.

1



- 1 Debout en position naturelle. Le bras droit tendu vers la gauche, la main gauche appuie sur le coude droit vers la poitrine. Maintenir la position. Changer de bras.

Combien ?

2  
séries de  
15  
secondes

**EXERCICE 2**

**Mollet**



Tenir le dossier d'une chaise, pour plus d'équilibre.



2 séries de 20 secondes.



- 1 Position debout, jambe droite tendue vers l'arrière, jambe gauche devant. Talon droit collé au sol et orteils dirigés vers l'avant. Transférer le poids vers l'avant et maintenir la position. Changer de jambe.

Combien ?

2  
séries de  
**15**  
secondes

**EXERCICE 3**

**Ischio-jambiers**



Garder les bras tendus sur la chaise et maintenir la position.



2 séries de 20 secondes.



- 1 Position debout devant une chaise, jambes croisées et pieds serrés.
- 2 Incliner le buste vers l'avant en gardant les jambes tendues et le dos droit.
- 3 Poser les mains à plat sur la chaise. Puis poser les avant-bras sur la chaise. Maintenir la position. Et changer de jambe.

Combien ?

2  
séries de  
**15**  
secondes

**Conseil**  
du  
mois

**L'eau est vitale.**

C'est la boisson qui étanche le mieux la soif sans apport de calories. Nous perdons tous les jours une partie de cette eau par les urines, la transpiration, la respiration. Il nous faut donc compenser ces pertes. Il est recommandé de boire 1l à 1,5l d'eau par jour. Si vous trouvez l'eau un peu fade, vous pouvez y ajouter des rondelles de citron ou quelques feuilles de menthe pour lui donner du goût.

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