

REPLAY DU WEBINAIRE : [https://youtu.be/o\\_CtRuuC-90?si=x30yB1e1rgKpRreo](https://youtu.be/o_CtRuuC-90?si=x30yB1e1rgKpRreo)



**RÉVEIL ARTICULAIRE : TÊTE / NUQUE**



Penchez la tête sur le côté droit puis le côté gauche  
Faites OUI avec la tête  
Faites NON avec la tête  
10 fois chaque mouvement



**RÉVEIL ARTICULAIRE : EPAULES**

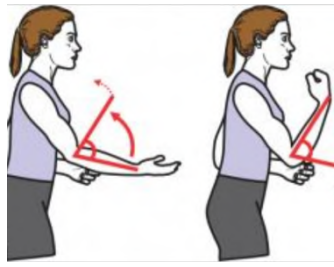


Inspirez et montez les épaules  
Expirez et relâchez les épaules  
10 fois



Tournez les épaules dans un sens (10 fois)  
Puis dans l'autre sens (10 fois)  
Si vous avez des douleurs, réalisez cet exercices bras pliés.

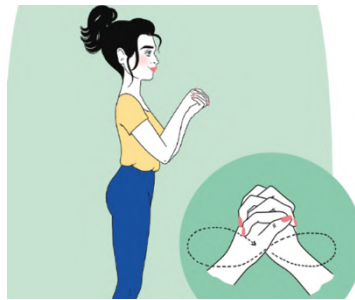
## RÉVEIL ARTICULAIRE : COUDES



Plier et tendre les coudes

10 fois

## RÉVEIL ARTICULAIRE : POIGNETS



Faites tourner vos poignets  
dans les 2 sens (10 fois)

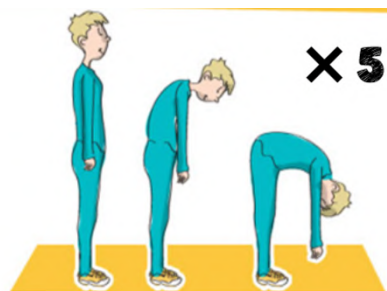
## RÉVEIL ARTICULAIRE : DOIGTS



Pliez puis tendez tous les doigts

10 fois

## RÉVEIL ARTICULAIRE : DOS



Enroulez votre dos en  
approchant vos mains du sol.  
Relâchez la tête et les épaules.  
Remontez en déroulant d'abord  
le bas du dos et en terminant  
par la tête.  
Pliez vos jambes si besoin.  
Pensez à respirer.

### RÉVEIL ARTICULAIRE : BUSTE



Pieds écartés largeur bassin, tournez le buste vers la droite puis vers la gauche  
10 fois

Relâchez les bras. La tête suit le mouvement des épaules.

### RÉVEIL ARTICULAIRE : HANCHE



Dos droit, montez les genoux de plus en plus haut en alternant genou droit et genou gauche

10 fois



Dos droit, montez les genoux devant vous puis ouvrez sur le côté de l'avant vers l'arrière.

5 fois de chaque côté en alternant droite et gauche. Réalisez le mouvement inverse (de l'arrière vers l'avant)

### RÉVEIL ARTICULAIRE : GENOUX



Dos droit, amenez le talon à la fesse en alternant jambe droite et jambe gauche

10 fois

### RÉVEIL ARTICULAIRE : CHEVILLE



Tournez les chevilles dans un sens puis dans l'autre

10 fois

### **CARDIO**

### COURSE SUR PLACE



Courez sur place (pendant 1 minute)

### PAS CHASSÉS



Effectuez 3 pas chassés vers la droite puis vers la gauche (pendant 1 minute)

### BOX MOVE



Effectuez des mouvements de boxe devant soi, par le bas ou sur le côté (pendant 1 min)

## ETIREMENTS

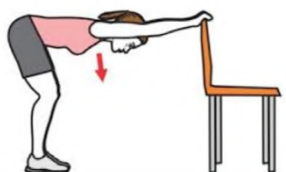
### SOULAGER LA NUQUE



Joignez vos mains derrière la nuque. Inspirez par le nez et expirez par la bouche en enroulant la nuque comme si vous vouliez embrasser le sternum.

Une fois la flexion au maximum, les coudes se rapprochent, relâchez juste vos épaules, le poids des bras suffit (30 secondes)

### SOULAGER LE DOS



Soit à deux, soit seul (pendant 30 secondes) Prenez appui sur votre table ou le dossier de votre chaise ou tout autre support pour poser ses mains.

Reculez les pieds, les jambes écartées à la largeur du bassin, allongez votre dos.

La tête entre les bras tendus.

Tirez la poitrine vers le sol.

Les hanches restent au-dessus des chevilles. Tendez les jambes si possibles.

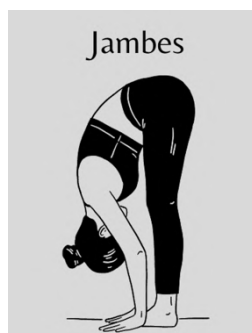
### SE GRANDIR



Vous vous étirez en allant chercher les mains loin vers le haut pendant 30 secondes.

**Si vous souhaitez également travailler l'équilibre, monter sur la pointe des pieds.**

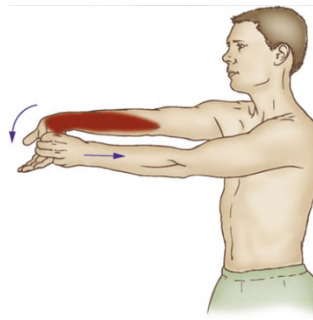
### ETIREMENT DES JAMBES



Gardez les jambes tendues et penchez le buste en avant. Maintenez la position pendant 30 secondes

**Penser à respirer.**

## ETIREMENT DES AVANT BRAS



Attrapez vos doigts, gardez le bras tendu et maintenez la position.  
Changez ensuite de côté  
Pendant 30 secondes

## ETIREMENT DES ÉPAULES



Tendez votre bras vers la gauche en l'approchant de votre buste. **Maintenez la position.**  
Changez ensuite de côté  
Pendant 30 secondes

## ETIREMENT DES PSOAS



En appui chaise, **ou sans appui** faire une fente avec le pied avant sous la chaise.  
**Le genou de la jambe avant se situe au-dessus du talon.**  
Gardez la jambe arrière tendue en décollant le talon.  
Changer ensuite de jambe.  
Pendant 30 secondes

REPLAY DU WEBINAIRE : [https://youtu.be/yO979v2GhFg?si=DQj\\_zesD2UPRObmv](https://youtu.be/yO979v2GhFg?si=DQj_zesD2UPRObmv)