

Echauffements

Balancements des bras (4 mouvements)

1. *Balancer les bras en face*

Position debout, pieds parallèles et largeur des épaules. Les bras montent un peu au dessus des épaules et redescendent à l'extérieur des cuisses. Le mouvement est souple et régulier, comme s'il y avait une légère pression sur les mains. Lorsque les mains arrivent en haut, les épaules commencent déjà à descendre, puis les coudes, puis les poignets enfin les doigts. Même chose en remontant. Le corps accompagne le mouvement avec une légère flexion sur les jambes.

2. *Balancer les bras latéralement*

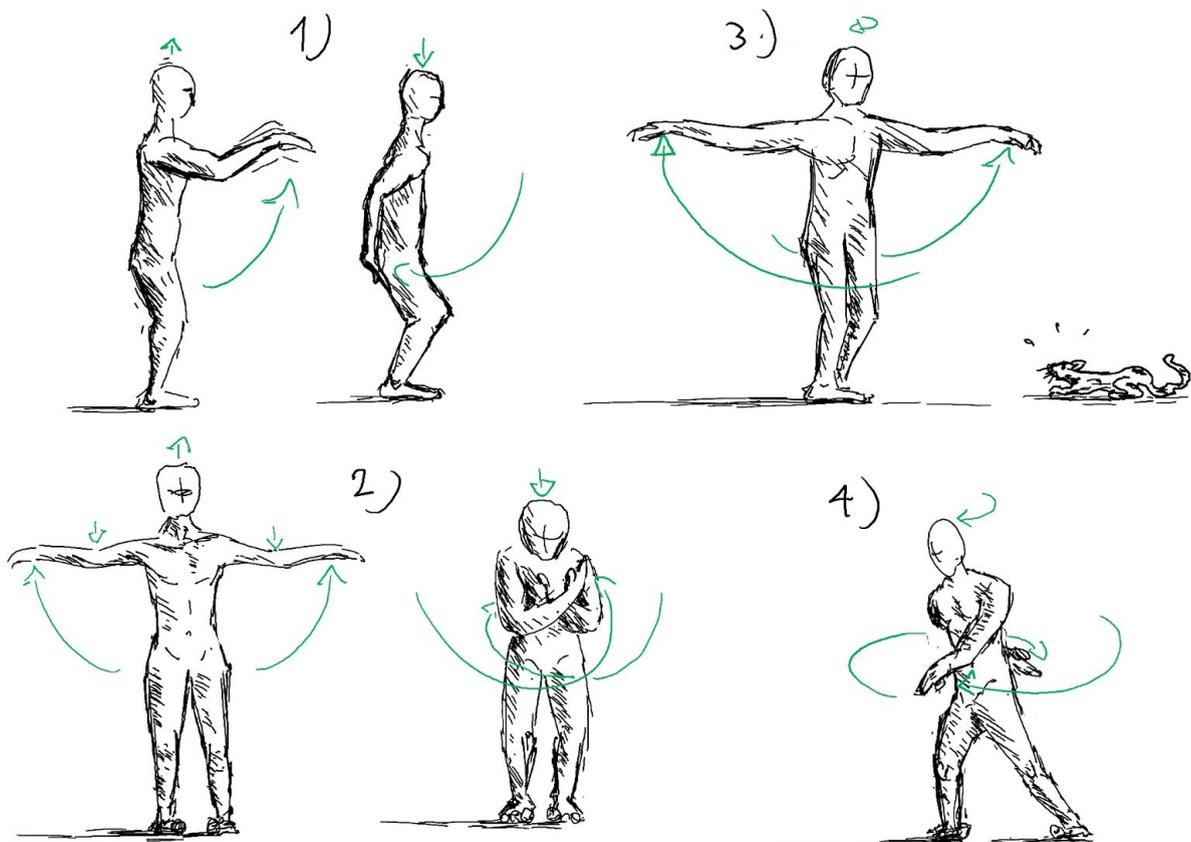
Idem en montant les bras latéralement. En descendant, les mains se croisent en alternant main gauche et main droite par dessus l'autre.

3. *Balancer les bras d'avant en arrière en tournant la taille*

La taille tourne et les deux mains montent paumes tournées vers le bas, comme pour les mouvements précédents, ils redescendent pour remonter de l'autre côté.

4. *Balancer les bras autour de la taille*

Avec une position un peu plus large (deux pieds d'écart environ), tourner la taille de gauche à droite. Le mouvement s'enclenche par une légère assise, puis lancer le mouvement à partir du dos, les bras suivent sans force pour s'enrouler autour de la taille.



Transferts de poids (3 mouvements)

1. *Transfert de poids sans les mains*

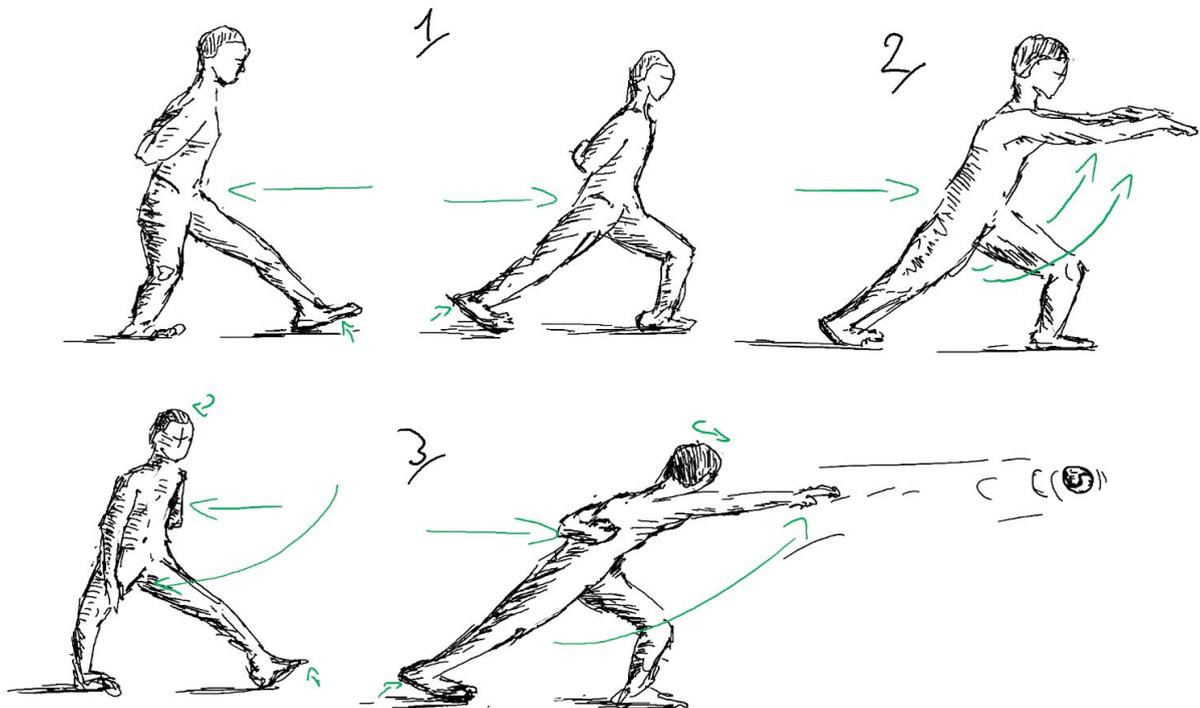
Les mains dans le dos, allonger la position d'environ trois longueurs de pied. Les deux genoux fléchis et les hanches relâchées, passer le poids d'avant en arrière en mobilisant les pieds, les orteils, les chevilles. Comme si l'on glissait d'avant en arrière. La pointe du pied avant et le talon arrière peuvent se lever en suivant le mouvement.

2. *Avec les deux mains sans rotation de la taille*

Même chose avec le balancement des bras à la manière des exercices précédents. Déclencher la main et le pied ensemble, le coude et le genou, l'épaule et la hanche.

3. *Avec la main du côté de la jambe arrière, et avec rotation de la taille*

Avec une seule main comme pour lancer une boule de pétanque, d'un mouvement ample pour entraîner la taille en rotation et l'épaule loin en avant.



Le batelier rame

Poursuivre la séquence par le mouvement "le batelier rame". Avec une seule main, l'autre reste balante. Plus d'amplitude qu'à la normale, et en déroulant l'épaule puis le coude puis le poignet puis les doigts comme pour les mouvements précédents. Des deux côtés.

Les mains nuages

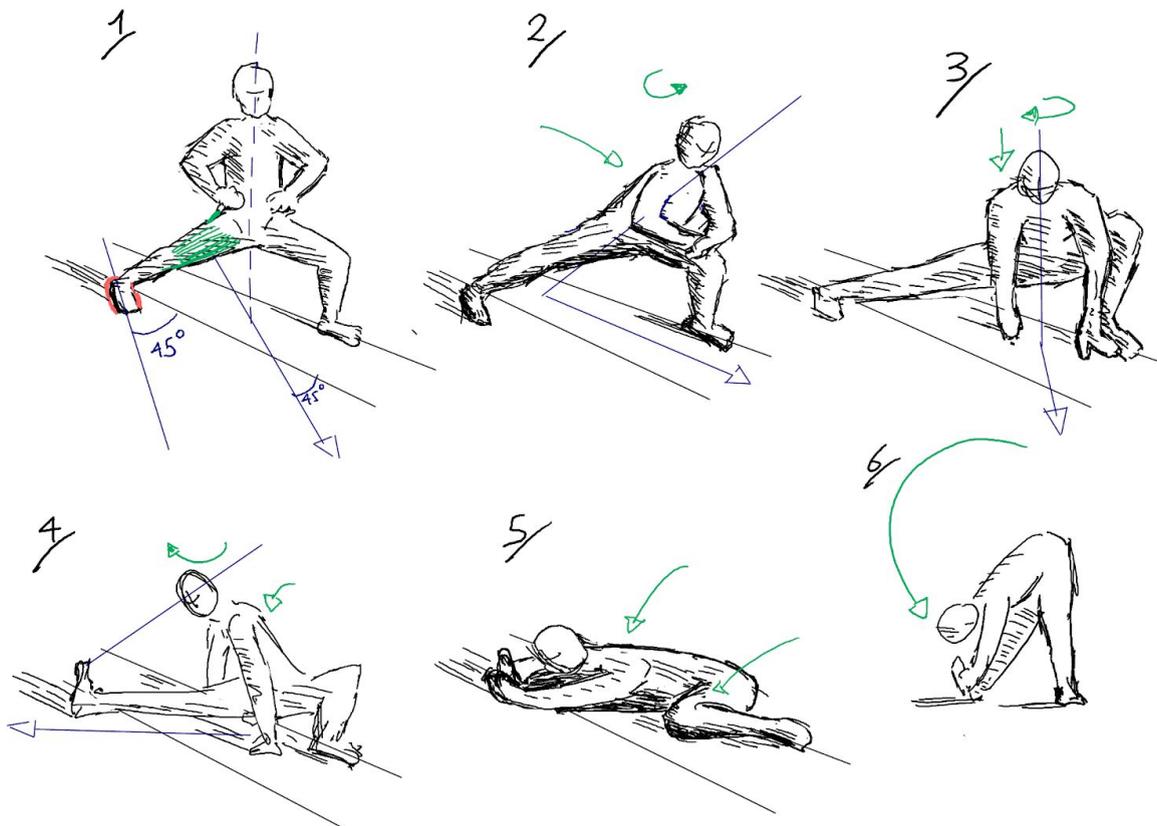
Terminer par le mouvement "mains nuages" avec la même technique.

Assouplissement des jambes (6 mouvements)

1. Position 1

Largeur des épaules, pied arrière ouvert à 45° environ. Jambe avant à trois pieds de distance environ. Tendre complètement la jambe arrière, maintenir le pied à plat et relâcher la cuisse et le fessier.

2. Position 2
Pivoter la taille en basculant les épaules en avant pour aligner la jambe avec le corps. Maintenir jambe tendu et pied à plat en poussant le talon au sol. Pour sortir des positions 2 et 3, fléchir doucement la jambe arrière, puis la ramener.
3. Position 3
Descendre comme pour s'asseoir en pivotant la taille du côté de la jambe tendue. Ne pas décoller le pied de la jambe d'appuis ! Si l'on peut, le coude maintient le genoux de la jambe fléchie pour ouvrir la hanche.
4. Position 4
Décoller la pointe du pied pour la ramener vers le front. En s'aidant les mains au sol, le mollet touche le sol
5. Position 5
S'asseoir, poser le genoux au sol et descendre le corps en avant pour aller attraper le pied de la jambe tendue avec les deux mains. Position alternative (N°6 sur le dessin)
6. Position 6 (pas de dessin)
Basculer la taille en arrière pour aligner le corps avec la cuisse de jambe fléchie (étirement du quadriceps fémoral). Coude posé en arrière pour se maintenir en position.



La séquence se répète plusieurs fois en ajoutant une position à chaque fois, comme suit :

- Position 1, sortie (puis idem sur l'autre jambe)
- Position 1, position 2, sortie (idem sur l'autre jambe)
- Position 1, 2, 3, 2, sortie (idem autre j)
- Position 1, 2, 3, 4, 3, 2, sortie (autre j)
- Position 1, 2, 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, sortie (autre j).