

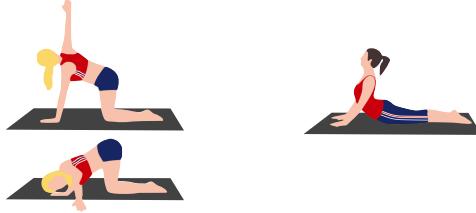
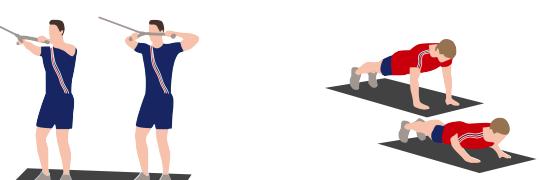
U23 - U19 / EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT

À réaliser avant chaque séance de musculation

Avant de commencer une séance de musculation, il convient de s'échauffer pour préparer le corps et réduire le risque de blessure. Prévoyez **10 à 15 minutes** pour effectuer des exercices autonomes qui mobilisent et activent le corps.

Commencez par **2 à 4 minutes** d'exercices **cardiovasculaires légers à modérés** pour augmenter le rythme cardiaque, comme le saut à la corde, le footing léger ou le vélo.

Vous pouvez ensuite choisir les exercices de mobilité et d'activation parmi les exemples ci-dessous, en veillant à ce qu'ils ciblent l'ensemble du corps. Essayez de passer **30 à 45 secondes** sur chaque élément et répétez avec deux séries.

Anatomie	Exemple	Illustrations
Chevilles	<ul style="list-style-type: none">Contraction des mollets« Chien tête en bas »	 
Quadriceps / ischio-jambiers / fessiers	<ul style="list-style-type: none">Squat au poids de corpsFentes avant en marchant	
Hanches	<ul style="list-style-type: none">Mobilité de hanches : « Hip-Switch 90-90 »	
Thorax	<ul style="list-style-type: none">Torsion du torsePosture du cobra	
Gainage (tronc)	<ul style="list-style-type: none">Planche frontale + toucher épaule« Bird and dog »	
Bras / épaules	<ul style="list-style-type: none">Tirage haut avec élastiquePompes	

Conception : Ashlee ROWE