


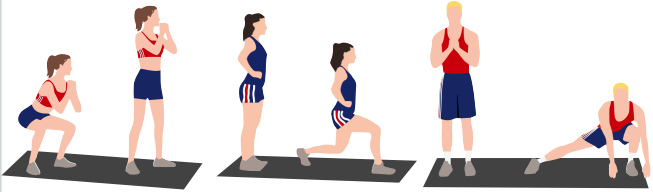

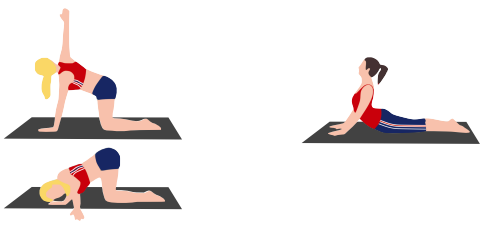

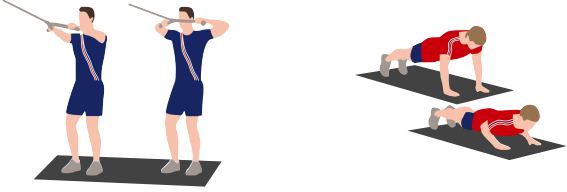
# U23 - U19 / EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT

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"><li>• Contraction des mollets</li><li>• « Chien tête en bas »</li></ul>      |     |
| Quadriceps / ischio-jambiers / fessiers | <ul style="list-style-type: none"><li>• Squat au poids de corps</li><li>• Fentes avant en marchant</li></ul>   |    |
| Hanches                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilité de hanches : « Hip-Switch 90-90 »</li></ul>                   |  |
| Thorax                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Torsion du torse</li><li>• Posture du cobra</li></ul>                  |  |
| Gainage (tronc)                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Planche frontale + toucher épaule</li><li>• « Bird and dog »</li></ul> |  |
| Bras / épaules                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tirage haut avec élastique</li><li>• Pompes</li></ul>                  |   |

Conception : Ashlee ROWE