



## Étape 1 : mon échauffement articulaire

---

### SÉANCE À MON STADE OU AUTONOME



**Durée :**  
> 3 minutes



**Objectif :**  
Préparer les articulations à être sollicitées afin d'éviter les blessures



**Vigilances :**  
Être concentré et réaliser les mouvements de façon lente

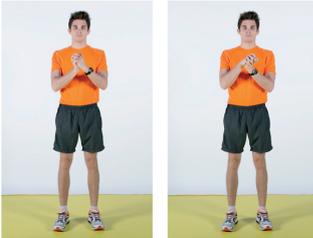
**Échelle de Borg :**  
Rester dans la zone 1 à 4

10	Épuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort



MEMBRES INFÉRIEURS	Niveau	Détail	
Pieds-chevilles		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : en appui sur le pied gauche, pied droit en arrière sur la pointe</li> <li>- Mains : derrière le dos</li> <li>- Décrire des cercles avec le pied</li> </ul> <p><b>Durée totale : 20 sec</b>  <b>Répétitions : 10 à droite et 10 à gauche, 5 dans un sens et 5 dans l'autre</b></p>	
Genoux		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Mains : sur les hanches</li> <li>- Plier lentement les genoux puis revenir en position initiale</li> </ul> <p><b>Durée totale : 10 sec</b>  <b>Répétitions : 5</b></p>	
		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : joints</li> <li>- Mains : derrière le dos</li> <li>- Décrire des cercles avec les genoux fléchis</li> </ul> <p><b>Durée totale : 10 sec</b>  <b>Répétitions : 5 dans un sens et 5 dans l'autre</b></p>	
Bassin		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Mains : le long du corps</li> <li>- Contracter les fessiers progressivement et fermement puis relâcher</li> </ul> <p><b>Durée totale : 5 sec</b>  <b>Répétitions : 5</b></p>	
		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Mains : le long du corps</li> <li>- Décrire des petits cercles avec le bassin</li> </ul> <p><b>Durée totale : 10 sec</b>  <b>Répétitions : 5 dans un sens et 5 dans l'autre</b></p>	

TRONC	Niveau	Détail	
Tronc		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Mains : le long du corps</li> <li>- Enrouler lentement vers le bas le cou puis le buste (vertèbre après vertèbre) puis se redresser complètement</li> </ul> <p><b>Durée totale : 20 sec</b> <b>Répétitions : 5</b></p>	

MEMBRES SUPÉRIEURS	Niveau	Détail	
Mains-poignets		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Mains : jointes, doigts croisés</li> <li>- Décrire des petits cercles avec les mains</li> </ul> <p><b>Durée totale : 10 sec</b> <b>Répétitions : 5 dans un sens et 5 dans l'autre</b></p>	
Coudes		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Plier puis tendre les bras vers l'avant</li> </ul> <p><b>Durée totale : 10 sec</b> <b>Répétitions : 10</b></p>	
		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout, bien droit, bras gauche tendu vers l'avant, paume de main vers le haut, la main droite soutient le coude gauche</li> <li>- Ramener la main gauche vers la poitrine, puis la passer sous le bras droit et tendre le bras gauche</li> <li>- Faire la même chose avec l'autre bras</li> </ul> <p><b>Durée totale : 10 sec</b> <b>Répétitions : 5 pour chaque bras</b></p>	

<p>Épaules</p>		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Mains : sur les épaules (sans les croiser)</li> <li>- Décrire des cercles avec les coudes</li> </ul> <p><b>Durée totale : 10 sec</b>  <b>Répétitions : 5 vers l'avant et 5 vers l'arrière</b></p>	
<p>Tête</p>		<p><b>Consignes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps : debout, dos droit</li> <li>- Pieds : parallèles, écart = largeur d'épaules</li> <li>- Mains : le long du corps</li> <li>- Incliner la tête devant puis sur les côtés</li> </ul> <p><b>Durée totale : 15 sec</b>  <b>Répétitions : 5 à droite et 5 à gauche, 5 vers l'avant et 5 vers l'arrière</b></p>	

## Étape 2 : mon échauffement cardiorespiratoire

### SÉANCE À MON STADE :

sous la conduite du Préparateur physique

### SÉANCE AUTONOME :

premier exercice du Corps de séance



**Durée :**  
> 7 minutes



**Objectif :**  
Préparer l'organisme à réaliser un effort plus intense afin d'éviter les blessures



**Vigilances :**  
Être concentré et veiller à bien se positionner pour réaliser les exercices

### Échelle de Borg :

Rester dans la zone 1 à 4

10	Épuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort

