

Etirements

Des exercices faciles pour protéger muscles
et articulations.

Souffler sur l'effort.



Retourner les mains en alternant droite et gauche

10 fois



Dos rond tête vers le sol

5 fois



Serrer les omoplates. Basculer la tête droite et gauche



Fessiers, ischios : garder tête au sol, alterner les genoux 10 fois



Etirements lombaires : genoux sur poitrine



Fessiers et ischios : tenir genou pour garder dos droit, jambe tendue, pointe flexe

Regroupement au départ :

Assouplissements

Exercices debout

Poignets

Epaules

Hanches

Chevilles

Dos



Poignets : mouliner les mains



Taper dans les mains devant et derrière



Montée du genou avec la main opposée



Chevilles : marcher sur place



Dos : genoux fléchis, tête vers la poitrine

Au retour : récupération

Exercices debout

Poignets

Epaules

Dos

Ischios

Genoux

Tendons d'Achille

Chaîne postérieure



Poignets : bras tendus, doigts étirés vers le sol



Épaules : bras tendus 1 main sur le guidon et l'autre sur la selle



Épaules : les 2 mains sur le guidon, genoux fléchis



Dos rond, genoux fléchis



Dos plat, bras tendus, resserrer les omoplates, lombaires et ischios



Ischios, genoux, tendons d'Achille (alterner la jambe)



Ligaments externes du genou et hanche



Ischios/jambier et tendons d' Achille : alterner le pied



Relâchement du dos : menton sur les genoux et se redresser en fléchissant les genoux

Ce diaporama a été réalisé par :

- Christine Carron : Brevet d'Etat d'éducateur sportif pour tous.
- Solange Flon : Commission, Sécurité, Santé, Ligue Rhône-Alpes.