

CONSEIL

Faire les mouvements à votre rythme en mettant l'accent sur la respiration

ECHAUFFEMENT

TÊTE

**Position initiale** : Epaules basses, bien assis dans le fauteuil, mains sur les genoux.

Effectuer de petites rotations cervicales dans un sens puis dans l'autre, faire des oui (tête en bas et en haut) puis regarder à droite et à gauche et incliner la tête d'un côté puis de l'autre (rapprocher l'oreille de l'épaule sans bouger les épaules).



ÉPAULES

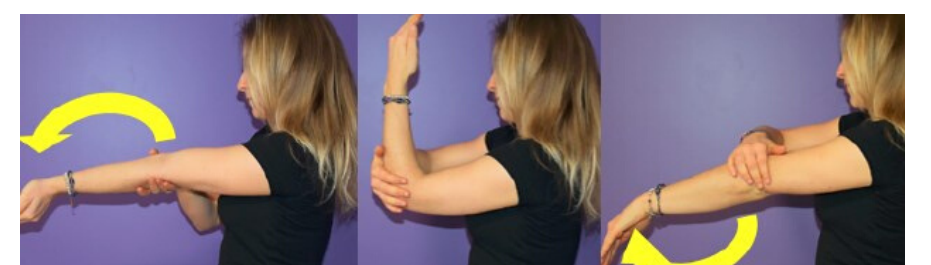
Effectuer des petites rotations des épaules vers l'avant (pour ceux qui ont des problèmes d'épaules, commencer par de tous petits cercles) puis agrandir les cercles aller chercher loin derrière et loin devant puis rotation arrière.

COUDES

Votre main gauche sous le coude droit, faire des mouvements de l'avant-bras de gauche à droite.

Changer de bras.

**Pour aller + loin** : Passer la main à l'intérieur du bras et à l'extérieur.



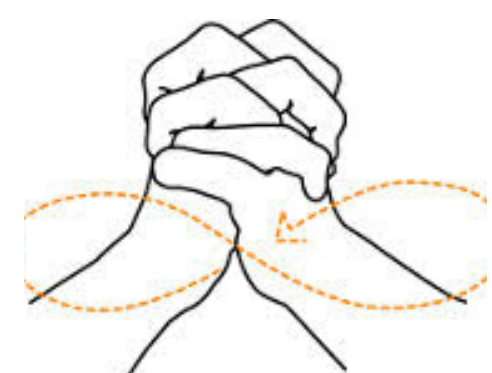
DOIGTS ET AVANT-BRAS

Ouvrir et fermer les doigts comme pour presser un citron.

**Pour aller + loin** : Faire ce mouvement en grand cercle autour de la tête (si ça fait mal au niveau des épaules rester devant), et changer de sens.

POIGNETS

Joindre les mains, entrelacer vos doigts et tourner les poignets dans un sens et dans l'autre.



MOBILISATION DU BASSIN ET DE LA COLONNE VERTEBRALE

Une main sur le bas ventre et une autre dans le bas du dos: effectuer des bascules du bassin antéversion-rétroversion (cambrier et arrondir le dos).

# EXERCICES

## BICEPS

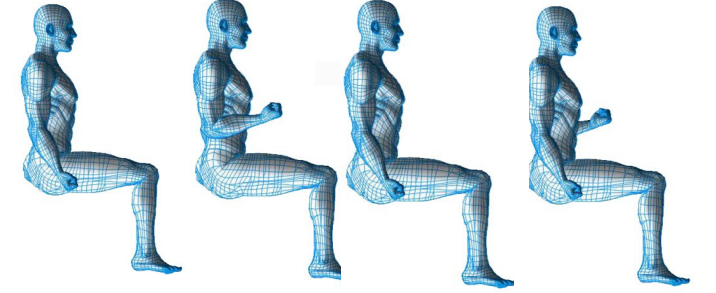
**Position initiale** : Coudes collés au corps à 90°, paumes de main orientées vers le haut, poings serrés.

Monter les poings aux épaules et revenir en position initiale.

Effectuer 20 mouvements et alterner un bras puis l'autre.

Attention à garder le dos droit.

**Pour aller + loin** : Accélérer la vitesse en mettant du rythme et alterner des mouvements lents et rapides (10 lents et 10 rapides).



## TRICEPS

Coudes à 90°, reculer les coudes ("pincer" les omoplates) et revenir.

**Pour aller + loin** : Travail des triceps

Tirer les coudes vers l'arrière, omoplates serrées et tendre les bras derrière puis replier les coudes et revenir en position initiale (10 mouvements).

## ÉPAULES

Bras tendus devant juste au-dessus des genoux, monter les 2 bras tendus et parallèles jusqu'à la ligne des épaules et redescendre.

Attention à garder toujours le dos droit.

**Pour aller + loin** : Rester bras tendus devant soi et effectuer des petits battements de bras rapides de haut en bas.

Bras à 90° : monter les coudes sur le côté en inspirant (comme si on battait des ailes) et on redescend en expirant.

**Adaptation** : Si ça tire dans l'épaule, lever moins haut.

**Pour aller + loin** : Arriver en haut on pivote le bras main vers le haut.

## PECTORAUX

**Position initiale** : Bras devant soi, coudes pliés à 90°.

Ecarter les coudes en inspirant et les ramener en expirant devant la poitrine comme pour les faire se toucher (ce n'est pas grave s'ils ne se touchent pas).

**Pour aller + loin** : Travail des rotateurs  
Ajouter un mouvement de pivot lorsque les bras sont ouverts, pivoter les bras pour que les mains soient vers le bas en gardant la même hauteur des épaules et revenir en position initiale (10 mouvements).

Mains face à face devant la poitrine, inspirer, et en expirant lentement essayer de serrer les mains l'une contre l'autre.

## MUSCLES DU HAUT DU DOS

Coudes serrés contre le corps avec un angle "bras/avant bras" de 90° et venir ouvrir les avant-bras sur l'extérieur en essayant de rapprocher les omoplates.

## MOUVEMENT SPORTIF : BOXE

Poings serrés, venir boxer devant soi en alternant bras droit et bras gauche (attention à bien tenir le dos droit, ne pas se pencher en arrière) toujours garder une petite flexion du coude.

Et boxer vers le bas puis accélérer la cadence.

**Pour aller + loin** : Boxer vers le haut au dessus de la tête et alterner vers le haut, vers le bas et devant soi.

# ETIREMENTS

- Bras tendus devant soi, paume de la main vers le ciel, venir tirer les doigts avec l'autre main et changer de sens.



- Coude vers le ciel, venir pousser le coude vers l'arrière avec sa main, puis faire l'autre bras tout en respirant et en soufflant.



- Tendre son bras devant soi et avec l'autre main l'emmener vers le côté opposé en gardant l'épaule basse puis changer de côté.

- Tendre les bras devant et arrondir le haut du dos.

- Attraper ses mains derrière le bas du dos (si on ne peut pas attraper ses mains on attrape les bords du fauteuil) et tirer les bras vers l'arrière en ouvrant la cage thoracique et en se grandissant au maximum.

- Mains vers le haut au-dessus de la tête, se grandir comme si on voulait aller toucher le ciel et relâcher complètement.

Laisser glisser les bras le long du corps, tête relâchée entre les genoux et remonter doucement vertèbres après vertèbres jusqu'à repositionner la tête le regard droit devant.

- Poser les mains sur les cuisses et arrondir le dos en rentrant la tête, respirer gonfler le dos et souffler en relâchant.

**N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !**