

# ECHAUFFEMENT



✦ Prépare à l'effort

✦ Aide à la prévention des accidents articulaires et musculaires

✦ Entretien la souplesse des articulations

✦ Améliore la préparation mentale à une prise au poste.

## RESPIRATION VENTRALE

1

Ventre gonflé      Ventre creusé

INSPIRATION / NEZ      EXPIRATION / BOUCHE

1- Inspiration par le nez pendant 4 secondes en gonflant le ventre

2- Expiration par la bouche pendant 7 secondes en creusant le ventre

**3 fois**

Cette respiration va diminuer stress et tensions.

2

1      2      3

## COU

- 1 - Descendez le menton à la poitrine **en soufflant**. Placez la tête en arrière **en inspirant**.
- 2 - Penchez la tête de gauche à droite. **Soufflez de chaque coté**.
- 3 - Tournez à gauche, puis à droite. **Soufflez de chaque coté**.
- 5 fois**

## EPAULES

3

Tournez vos bras d'arrière en avant **5 fois** puis d'avant en arrière **5 fois**.

Soufflez sur le mouvement.

4

**A faire 5 fois**

## POIGNETS

5

1 - Rotation des poignets, coudes rapprochés

**A faire 10 fois**

6

**A faire 10 fois**

## JAMBES

- 7
- 
- Fléchissez les jambes.
  - Mettez vos mains sur les genoux.
  - Descendez vos fessiers **10 fois** en appuyant sur les talons.

Soufflez en remontant.