



VILLE DE NICE

# SEANCE N°4



# ECHAUFFEMENT

## **C'est parti !**

Pour débiter votre échauffement, vous devez être en tenue de sport et en baskets ou chaussures confortables.

Munissez-vous d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater régulièrement.

Pour chaque exercice, vous devez veiller à adopter une bonne posture : dos droit et pieds écartés à la largeur du bassin.

Pour bien réveiller votre corps, il est important de prendre le temps de faire chaque exercice lentement pour ne pas se blesser.



# ECHAUFFEMENT

*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT COU



Effectuez un mouvement en diagonale avec la tête (en haut à droite vers en bas à gauche) en inspirant dans la montée et en expirant dans la descente. Gardez les épaules fixes et basses et effectuez le mouvement lentement. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois pour chaque diagonale.

## ECHAUFFEMENT EPAULES N°1



Effectuez de petites rotations des épaules avec les bras tendus et agrandissez les cercles petit à petit. Gardez le menton à l'horizontale et le dos droit. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois de l'arrière vers l'avant et 10 fois de l'avant vers l'arrière.

## ECHAUFFEMENT EPAULES N°2



Départ bras tendus à l'horizontale, amenez les bras toujours tendus au dessus de la tête, touchez les mains puis revenez à la position de départ. Inspirez lors de la montée et expirez lors de la descente. Gardez le regard vers l'avant et le dos droit. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 10 fois.



# ECHAUFFEMENT

*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT COUDES



Départ bras tendus devant vous paumes vers le ciel, fléchissez les coudes pour former un angle à 90°, touchez ensuite les épaules avec les mains, puis revenez à la position de départ. Expirez lorsque vous pliez les coudes et inspirez lors de l'extension. Gardez le regard vers l'avant et le dos droit. Répétez le mouvement 10 fois.

## ECHAUFFEMENT POIGNETS



1/ Départ « haut les mains ! », tournez les paumes vers vous et revenez à la position de départ.  
2/ Joignez les mains et effectuez lentement des rotations des poignets.  
Chaque mouvement peut être effectué en position assise. Répétez chaque mouvement 10 fois.

## ECHAUFFEMENT BASSIN N°1



Départ debout mains sur les hanches, inclinez le bassin de gauche à droite en gardant le buste le plus droit possible. Expirez à chaque inclinaison et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 10 fois vers la gauche et 10 fois vers la droite.



# ECHAUFFEMENT

*Mieux vaut prévenir que guérir ...*

## ECHAUFFEMENT BASSIN N°2



Départ debout mains sur les hanches, effectuez des rotations du bassin en gardant le buste le plus droit possible et le regard vers l'avant. Expirez lorsque que vous effectuez la rotation vers l'arrière et inspirez lorsque vous revenez vers l'avant. Répétez le mouvement 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre.

## ECHAUFFEMENT GENOUX



Départ debout avec le dos bien droit, montez le genou en inspirant pour former un angle de 90° puis tendez la jambe vers l'avant en expirant. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Vous pouvez vous tenir à un mur ou non. Répétez le mouvement 10 fois pour chaque jambe.

## ECHAUFFEMENT CHEVILLES



Départ debout, dos bien droit et regard vers l'avant, effectuez des rotations de cheville dans un sens puis dans l'autre. Vous pouvez vous tenir à un mur ou effectuez l'exercice en position assise. Répétez le mouvement 10 fois dans chaque sens et pour chaque cheville.

# CORPS DE SEANCE

**Votre corps est à présent réveillé, c'est parti pour le corps de séance !**

Pour chaque exercice, veillez à adopter une bonne posture :  
dos droit et pieds écartés à la largeur du bassin.

Pensez à bien respirer malgré la contraction musculaire car  
les muscles ont besoin d'oxygène pour réaliser le mouvement.

Adaptez également le nombre de répétitions en fonction de votre ressenti.

Vous êtes maître de votre corps alors écoutez-le !



Si vous ressentez la moindre douleur anormale,  
stoppez l'exercice et contactez-nous.



Entre chaque exercice, buvez quelques gorgées d'eau et prenez environ  
30 secs de récupération pour que votre respiration revienne à la normale.



# SEANCE N°4

*On élimine les œufs en chocolat*



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : BRAS/PECTORAUX



Départ pieds écartés à la largeur du bassin, bras tendus en appui sur le mur et doigts face à face, fléchissez les bras en expirant afin de venir toucher le mur avec le nez puis poussez sur les bras en inspirant pour revenir à la position de départ. Gardez le dos droit et serrez les abdominaux. Effectuez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : TRICEPS



Départ assis sur le bord d'une chaise et les mains sur les accoudoirs, poussez en inspirant sur les accoudoirs avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus et que vous ayez décollé les fesses de la chaise, puis revenez à la position de départ en inspirant et en contrôlant la descente. Effectuez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

## EXERCICE CARDIO : BOXE



Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre un bon rythme dans la réalisation de cet exercice. Debout avec les genoux fléchis, lancez des coup de poings en alternant bras gauche et bras droit. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Lancez le maximum de coups de poing en 20 secondes et faites l'exercice 2 fois.



# SEANCE N°4

*On élimine les œufs en chocolat*



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°1



Départ assis sur une chaise, jambes tendues et pointes de pieds vers le ciel, écartez les jambes le plus grand possible en expirant puis revenez en position de départ en inspirant sans toucher le sol entre chaque répétition. Garder le dos droit et le regard vers l'avant. Effectuez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : ABDOMINAUX N°2



Assis au bord d'une chaise, dos droit et mains sur les accoudoirs, levez les genoux en expirant et en les rapprochant du buste puis revenez à la position de départ en inspirant sans toucher le sol. Effectuez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

## EXERCICE CARDIO : BOXE



Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre un bon rythme dans la réalisation de cet exercice. Debout avec les genoux fléchis, lancez des coup de poings en alternant bras gauche et bras droit. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Lancez le maximum de coups de poing en 20 secondes et faites l'exercice 2 fois.





# SEANCE N°4

*On élimine les œufs en chocolat*



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : CUISSES



Départ debout, pieds écartés à la largeur du bassin, l'objet de votre choix tenu au niveau du ventre, fléchissez les genoux en poussant les fesses en arrière, puis poussez sur les jambes pour revenir à la position de départ. Pour simplifier l'exercice, asseyez-vous sur une chaise. Effectuez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE : MOLLETS



Départ debout et pieds à plat écartés à la largeur du bassin, montez sur les pointes des pieds en expirant, maintenez la position 3 secondes en haut, puis revenez à la position de départ en inspirant. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Effectuez 10 fois le mouvement et faites l'exercice 2 fois.

## EXERCICE CARDIO : BOXE



Afin d'accélérer légèrement votre rythme cardiaque, nous allons mettre un bon rythme dans la réalisation de cet exercice. Debout avec les genoux fléchis, lancez des coup de poings en alternant bras gauche et bras droit. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Lancez le maximum de coups de poing en 20 secondes et faites l'exercice 2 fois.



# SEANCE N°4

*On élimine les œufs en chocolat*



## EQUILIBRE N°1



Debout derrière une chaise, pieds écartés à la largeur du bassin, mains posées sur le dossier, levez la jambe vers l'arrière puis maintenez la position 3 secondes en levant le bras opposé vers l'avant (jambe gauche avec bras droit vs. jambe droite avec bras gauche). Effectuez le mouvement 10 fois sur chaque jambe.

## EQUILIBRE N°2



Départ debout, un plateau en main et en appui sur la jambe droite, levez le genou gauche pour former un angle à 90°, tendez ensuite la jambe, puis revenez à la position de départ sans faire tomber le plateau. Vous pouvez vous tenir à une chaise pour plus de sécurité. Effectuez le mouvement 10 fois sur chaque jambe.



# ÉTIREMENTS

**Ouf, la séance est terminée !**

**Vous allez à présent réaliser des étirements afin de limiter les courbatures.**

**Maintenez la position afin de ressentir une légère tension  
lors de chaque mouvement.**

**Vous ne devez pas aller jusqu'à la douleur.  
Les mouvements se font en douceur sans gestes brusques.**

**Pensez à bien expirer lors de chaque mouvement.**



# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT COU



Inclinez lentement la tête vers la droite en expirant et posez la main droite sur la tempe en exerçant une légère pression, puis faites de même vers la gauche. Les épaules sont fixes et basses. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT EPAULES



Placez le bras droit devant vous et touchez l'épaule gauche avec la main. Tirez doucement le coude droit vers l'arrière avec la main gauche en expirant afin d'étirer votre épaule droite. Les épaules sont fixes et basses. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT TRICEPS



Passez la main droite au dessus de la tête pour la poser sur votre nuque. Tirez légèrement sur le coude droit avec la main gauche afin de ressentir un légère tension. Pensez à expirer durant l'étirement. Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.



# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT DOS



Joignez les mains et tendez les bras devant vous en arrondissant la partie moyenne du dos.

Rentrez le menton vers la poitrine et expirez lorsque vous arrondissez le dos.

Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois pendant 10 secondes.

## ETIREMENT ABDOMINAUX



Debout, un bras tendu vers le haut et l'autre main sur la hanche, inclinez votre buste à l'opposé du bras tendu.

Le dos est droit. Pensez à vous grandir au maximum en expirant.

Le mouvement peut être effectué en position assise. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT ISCHIOS



En appui sur une chaise, fléchissez le genou droit à pour former un angle de 90° puis tendez la jambe gauche sur le côté. Le dos est droit. Pensez à expirer lorsque vous réalisez le mouvement. Vous sentirez une légère tension à l'intérieur de la jambe tendue. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.



# ETIREMENTS

*Après l'effort, le réconfort ...*

## ETIREMENT QUADRICEPS



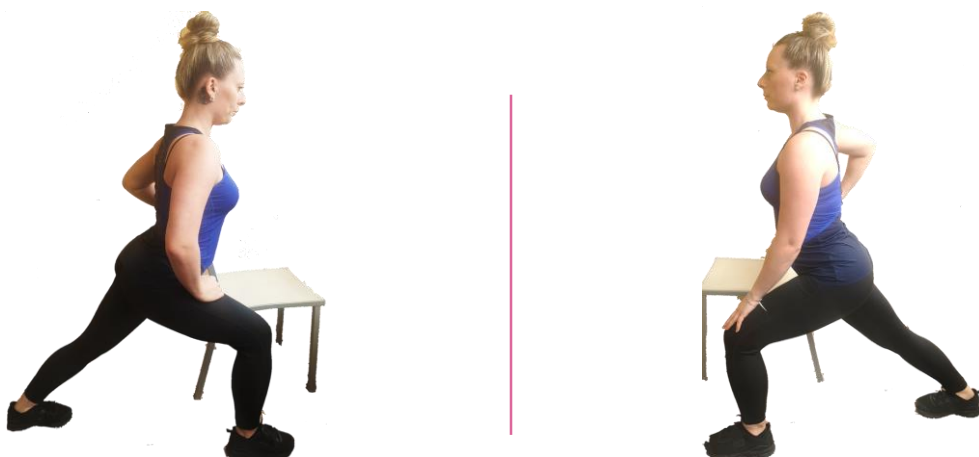
En appui sur une chaise, passez un élastique ou une ceinture autour de la cheville, et amenez le talon vers le fessier. Le dos est droit et les genoux sont collés entre eux. Le mouvement peut être effectué sans élastique en attrapant sa chaussure ou son pied. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT PSOAS



Départ assis au bord de la chaise, amenez la jambe droite vers l'arrière le plus loin possible en vous tenant au siège. Maintenez vos appuis au sol. Gardez le dos droit et grandissez-vous au maximum. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.

## ETIREMENT MOLLETS



En appui sur une chaise, fléchissez le genou droit vers l'avant tout en gardant la jambe gauche tendue vers l'arrière et le talon au sol. Restez en appui au sol. Gardez le dos droit et grandissez-vous au maximum. Répétez le mouvement 2 fois de chaque côté pendant 10 secondes.