



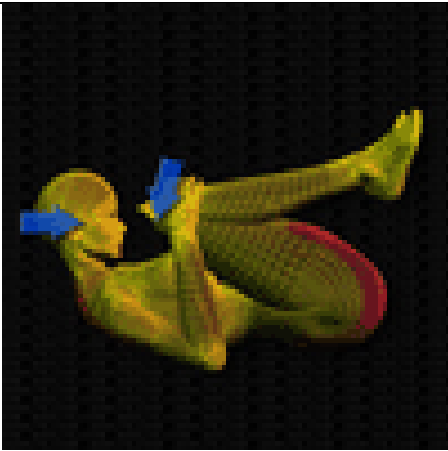
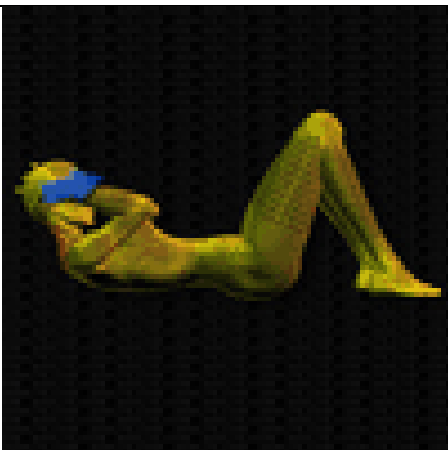
# PETITS EXERCICES D'ECHAUFFEMENT LE MATIN AU REVEIL


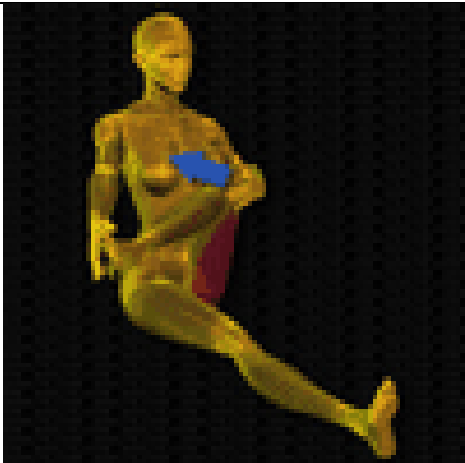

## DUREE : 5 à 10 mn

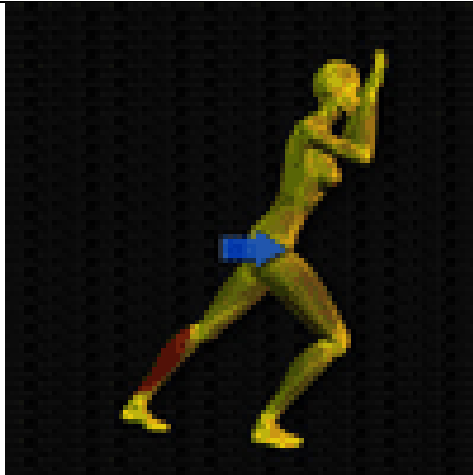
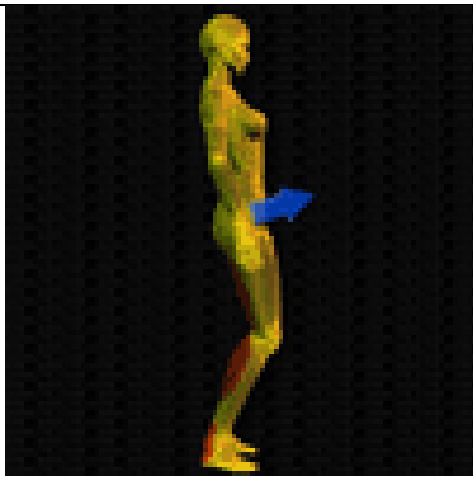

**Conditions idéales** : en sortant du lit après une bonne nuit de sommeil, aborder ces 8 exercices sans crispation.

Respecter l'ordre des exercices proposés et penser à respirer normalement.

Pour tous les exercices en position verticale, bien maintenir le (ou les) pied(s) à plat.

Exercice N°1		<p><u>ENROULEMENT NUQUE A JAMBES</u></p> <p>Maintenez cette position durant :</p> <p><b>20 secondes</b></p> <p>Pour cet exercice, il n'y a pas de mouvement et compter lentement dans votre tête suffit (pas besoin de chronomètre).</p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant...</p>
Exercice N°2		<p><u>TENSION NUQUE, TETE DROITE</u></p> <p>Maintenez la position et produire le mouvement durant :</p> <p><b>3 X 5 secondes</b></p> <p>Porter le regard vers les genoux.</p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant....</p>

<p>Exercice N°3</p>		<p><u>RELAXATION COMPLETE</u></p> <p>Maintenez ce mouvement durant :</p> <p><b>2X5 secondes</b></p> <p>Il faut se relâcher entretemps !!!</p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant...</p>
<p>Exercice N°4</p>		<p><u>ETIREMENT DE LA CUISSSE EN ROTATION</u></p> <p>Maintenez ce mouvement durant :</p> <p><b>10 fois</b></p> <p>Tourner le corps en direction du genou en regardant vers l'arrière</p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant...</p>
<p>Exercice N°5</p>		<p><u>ETIREMENT DEBOUT DU QUADRICEPS</u></p> <p>Maintenez ce mouvement durant :</p> <p><b>20 secondes par jambe</b></p> <p>Ne pas regarder le sol.</p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant...</p>

<p>Exercice N°6</p>		<p><u>ETIREMENT DU MOLLET</u></p> <p>Maintenez ce mouvement durant :</p> <p><b>30 secondes par jambe</b></p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant...</p>
<p>Exercice N°7</p>		<p><u>TENSION ARRIERE DES JAMBES</u></p> <p>Maintenez ce mouvement durant :</p> <p><b>30 secondes</b></p> <p>Regarder face à vous ou vers le haut.</p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant...</p>
<p>Exercice N°8</p>		<p><u>ETIREMENT DEBOUT DOS COURBE</u></p> <p>Maintenez ce mouvement durant :</p> <p><b>20 secondes (pas plus)</b></p> <p>Inconvénient : la tête est en bas. Ne pratiquer cet exercice que si l'on se sent parfaitement relaxé.</p> <p>Passez ensuite à l'exercice suivant...</p>