



ÉVEIL MUSCULAIRE

Éveil musculaire circuit training	4
Friction des poignets	6
Friction des coudes	6
Échauffement cervical	7
Échauffement des épaules	7
Échauffement dorsal	8
Échauffement des hanches	8
Échauffement des genoux	9
Échauffement des chevilles	9
Échauffement en triple flexion	10
Auto-grandissement	10

ÉVEIL MUSCULAIRE

CIRCUIT TRAINING



1

FRICION DES POIGNETS

- Faites glisser votre main autour du poignet.
- Faites une rotation combinée entre la main et le poignet.
- Faites 10 rotations de chaque côté.



2

FRICION DES COUDES

- Faites glisser votre main autour du coude. Faites une rotation combinée entre la main et le coude.
- Faites 10 rotations de chaque côté.



3

ÉCHAUFFEMENT CERVICAL

- Réalisez des rotations cervicales dans un sens puis dans l'autre.
- Faites 5 rotations dans un sens puis 5 dans l'autre.



4

ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES

- Enroulez simultanément vos deux épaules vers l'avant, puis vers l'arrière
- Faites 5 rotations dans un sens puis 5 dans l'autre avec les deux épaules.



5

ÉCHAUFFEMENT DORSAL

- Tendez le bras vers le haut et l'avant. Vous sentirez un étirement de la région dorsale.
- Faites 5 mouvements d'un côté puis 5 de l'autre.

Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

L'éveil musculaire favorise les attitudes de vigilance corporelle et permet de réveiller les capteurs proprioceptifs. Utilisez cette routine avant de débiter votre activité.



10

AUTO-GRANDISSEMENT

- Réalisez un auto-grandissement en amenant les mains jointes vers le haut puis d'un côté et de l'autre.
- Faites 5 mouvements d'un côté puis 5 de l'autre.



9

ÉCHAUFFEMENT EN TRIPLE FLEXION

- Descendez sur vos genoux en amenant vos bras en avant jusqu'à l'horizontale tout en gardant le creux de dos.
- Faites 10 mouvements de flexion-extension.



8

ÉCHAUFFEMENT DES CHEVILLES

- Effectuez des rotations de chevilles en conservant la pointe de pied au sol.
- Pour chaque cheville faites 5 rotations dans un sens et 5 rotations dans l'autre sens.



6

ÉCHAUFFEMENT DES HANCHES

- Déhancez d'un côté puis de l'autre. Tendez le genou fléchi, et fléchissez le genou tendu.
- Faites 10 mouvements.



7

ÉCHAUFFEMENT DES GENOUX

- Effectuez des cercles en opposition des deux genoux dans un sens puis dans l'autre.
- Faites 5 mouvements de chaque rotation.

1

FRICION DES POIGNETS

POSITION DE DÉPART

- Debout, pieds écartés.
- Enveloppez le poignet de la main.

MOUVEMENT

- Faites glisser votre main autour du poignet (rotation combinée main/poignet).

CHRONO

- 10 rotations de chaque côté.



EN PRATIQUE

- Utilisez toute l'amplitude articulaire du poignet sans perdre le contact avec votre main.



2

FRICION DES COUDES

POSITION DE DÉPART

- Debout, pieds écartés.
- Enveloppez le coude de la main.

MOUVEMENT

- Faites glisser votre main autour du coude (rotation combinée main/coude).

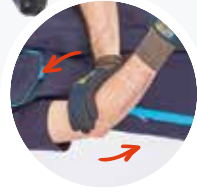
CHRONO

- 10 rotations de chaque côté.



EN PRATIQUE

- Utilisez toute l'amplitude articulaire du coude sans perdre le contact avec votre main.



3

ÉCHAUFFEMENT CERVICAL

POSITION DE DÉPART

- Debout, pieds écartés.
- Mains sur les hanches.

MOUVEMENT

- Réalisez des rotations de tête dans un sens puis dans l'autre.

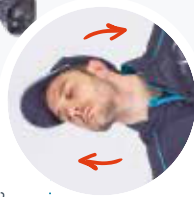
CHRONO

- 5 rotations dans un sens,
- 5 rotations dans l'autre.



EN PRATIQUE

- Utilisez votre ressenti corporel pour mettre en tension douce les muscles trapèzes.
- Réalisez des rotations lentes qui respectent le système vestibulaire (équilibre).



4

ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES

POSITION DE DÉPART

- Debout, pieds écartés.
- Mains sur les hanches.

MOUVEMENT

- Enroulez simultanément vos deux épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.
- Enroulez chaque épaule séparément vers l'avant, puis vers l'arrière.

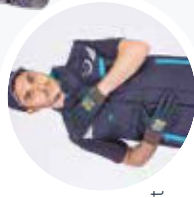
CHRONO

- 5 rotations avant des deux épaules simultanément (omoplates s'écartent), puis 5 rotations arrière (omoplates se rapprochent).
- 5 rotations avant de l'épaule gauche, puis 5 rotations arrière.
- 5 rotations avant de l'épaule droite, puis 5 rotations arrière.



EN PRATIQUE

- Recherchez l'amplitude articulaire totale, en faisant participer les omoplates. Toute la région montera plus rapidement en température !



5

ÉCHAUFFEMENT DORSAL

POSITION DE DÉPART

- En fente avant, le bassin fixé en rotation vers le pied arrière.

MOUVEMENT

- Tendez le bras (celui côté pied arrière) vers le haut et l'avant : vous sentez un étirement de la région dorsale.

CHRONO

- 5 mouvements d'un côté, puis de l'autre.



EN PRATIQUE

- Soufflez lentement pendant 5 secondes lors de l'étirement du grand dorsal.



6

ÉCHAUFFEMENT DES HANCHES

POSITION DE DÉPART

- Debout, un genou tendu, un genou fléchi.

MOUVEMENT

- Déhancez d'un côté, puis de l'autre : tendez le genou fléchi, fléchissez le genou tendu.

CHRONO

- 10 mouvements (comptez un mouvement à chaque fois que le genou droit passe en avant).



EN PRATIQUE

- Ressentez la tension dans les fessiers pour mieux échauffer la zone.



7

ÉCHAUFFEMENT DES GENOUX

POSITION DE DÉPART

- Bassin en avant, légère lordose lombaire.
- Genoux fléchis, mains sur les genoux.
- Les pointes de pieds regardent vers l'extérieur.

MOUVEMENT

- Effectuez des cercles en opposition des deux genoux dans un sens puis dans l'autre.

CHRONO

- 5 mouvements de chaque rotation.



EN PRATIQUE

Gardez votre poids sur les talons.



8

ÉCHAUFFEMENT DES CHEVILLES

POSITION DE DÉPART

- Debout en fente avant.
- Le talon du pied avant décollé.

MOUVEMENT

- Réalisez des rotations de cheville en conservant la pointe du pied au sol.

CHRONO

- 5 rotations de la cheville gauche dans un sens, 5 dans l'autre.
- 5 rotations de la cheville droite dans un sens, 5 dans l'autre.



EN PRATIQUE

Réalisez le mouvement dans toute l'amplitude articulaire en faisant participer l'ensemble du pied.



9

ÉCHAUFFEMENT EN TRIPLE FLEXION



POSITION DE DÉPART

- Debout en lordose contrôlée.

MOUVEMENT

- Descendez sur vos genoux en amenant vos bras en avant jusqu'à l'horizontale.

CHRONO

- 10 mouvements.



EN PRATIQUE

- Ne soyez pas trop vertical.
- Amenez vos fesses vers l'arrière en conservant la lordose contrôlée.
- Les bras vers l'avant servent de contre-poids pour conserver l'équilibre.

10

AUTO- GRANDISSEMENT

POSITION DE DÉPART

- Debout, genoux fléchis.
- Pieds largement écartés. Bassin fixé.
- Bras tendus vers le haut, mains jointes.

MOUVEMENT

- Réalisez un auto-grandissement en amenant les mains vers le haut d'un côté, puis de l'autre.

CHRONO

- 5 mouvements de chaque côté.



EN PRATIQUE

- Lorsque vous étirez les mains en haut à gauche, descendez légèrement l'hémibassin droit.
- Vous devez ressentir un étirement dans la zone de la pointe de l'omoplate.