



## EXERCICES DE GYMNASTIQUE DOUCE

### Echauffement

L'échauffement, comme les étirements, constitue une partie indispensable à l'activité physique qu'il ne faut pas négliger. L'échauffement visera à la mise en route et à l'harmonisation des grands appareils cardiovasculaire, respiratoire, musculaire..., à l'aide d'exercices progressivement croissants en intensité. Il permet également de prévenir les blessures.



**Ces exercices se pratiquent assis sur une chaise**, le dos bien droit, les abdominaux contractés

### Respiration

La respiration est essentielle pendant les exercices musculaires, elle permet d'assurer une bonne oxygénation des muscles.



**Respiration ventrale** : bien ressentir le gonflement du ventre et le soulèvement des côtes à l'inspiration ; puis le relâchement du ventre et le retour en place des côtes lors de l'expiration

Au cours des exercices suivants, penser à synchroniser les mouvements avec la respiration (**expiration à l'effort**)



### Doigts

- Ouvrir et fermer les mains en pliant les doigts (X5)



- Bras tendus devant, paumes vers le ciel : étirer les doigts, une main après l'autre



**Poignets** : mains croisés, faire des mouvements circulaires (X5).



**Coudes** : main sur les épaules ; ouvrir et fermer le bras devant soi, paume de main vers le ciel (X5)

# EXERCICES DE GYMNASTIQUE DOUCE

## Tête



1- Incliner la tête à droite, puis à gauche, comme pour toucher l'épaule avec l'oreille (mais sans lever l'épaule)

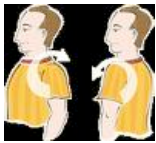
2- Pencher la tête en avant puis lever la tête au ciel ; 5 fois

3- Faire des mouvements circulaires avec la tête, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre

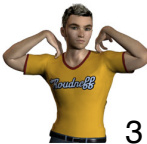
## Épaules



1- Les monter en inspirant, les relâcher en expirant



2- Avancer les épaules vers l'avant en expirant, les redresser vers l'arrière en inspirant (X3) (mouvement d'enroulement des épaules)

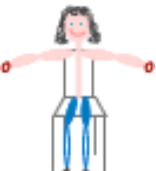


3- Main sur les épaules, mouvements circulaires des coudes (X5)



4- Bras vers le ciel : tourner les bras en mimant la nage crawlée, l'un après l'autre

## Bras



1- Mains sur le thorax, ouvrir les bras **en expirant** ; ramener les bras **en inspirant** (X8)

2- Bras tendus devant, paumes collées l'une contre l'autre; ouvrir sur le coté en expirant, revenir à la position initiale en inspirant

## Tronc :



Mouvement de rotation du tronc, bras tendus sur le coté (3 séries de 5 avec pause entre chaque série) ; possibilité d'utiliser un bâton

# EXERCICES DE GYMNASTIQUE DOUCE



## Genoux:

Flexion / extension des 2 jambes successivement (X8)



## Jambes

1- Lever la jambe à hauteur du genou. Faire successivement des mouvements de gauche à droite de chaque côté



2- Monter les deux genoux successivement (X8) en contractant les abdominaux



## Bras et Jambes:

Lever alternativement le genou droit et gauche et le toucher du coude opposé (x 8)



## Chevilles :

1- Alterner talon / pointe sur chaque pied (X8)



2- Faire successivement des mouvements de rotation des deux chevilles. (x 8)

## Fin de séance

Prise de pouls sur 15 secondes

Multiplier par 4 pour obtenir le nombre de battements par minute