

## ECHAUFFEMENT

A quoi sert l'échauffement ?

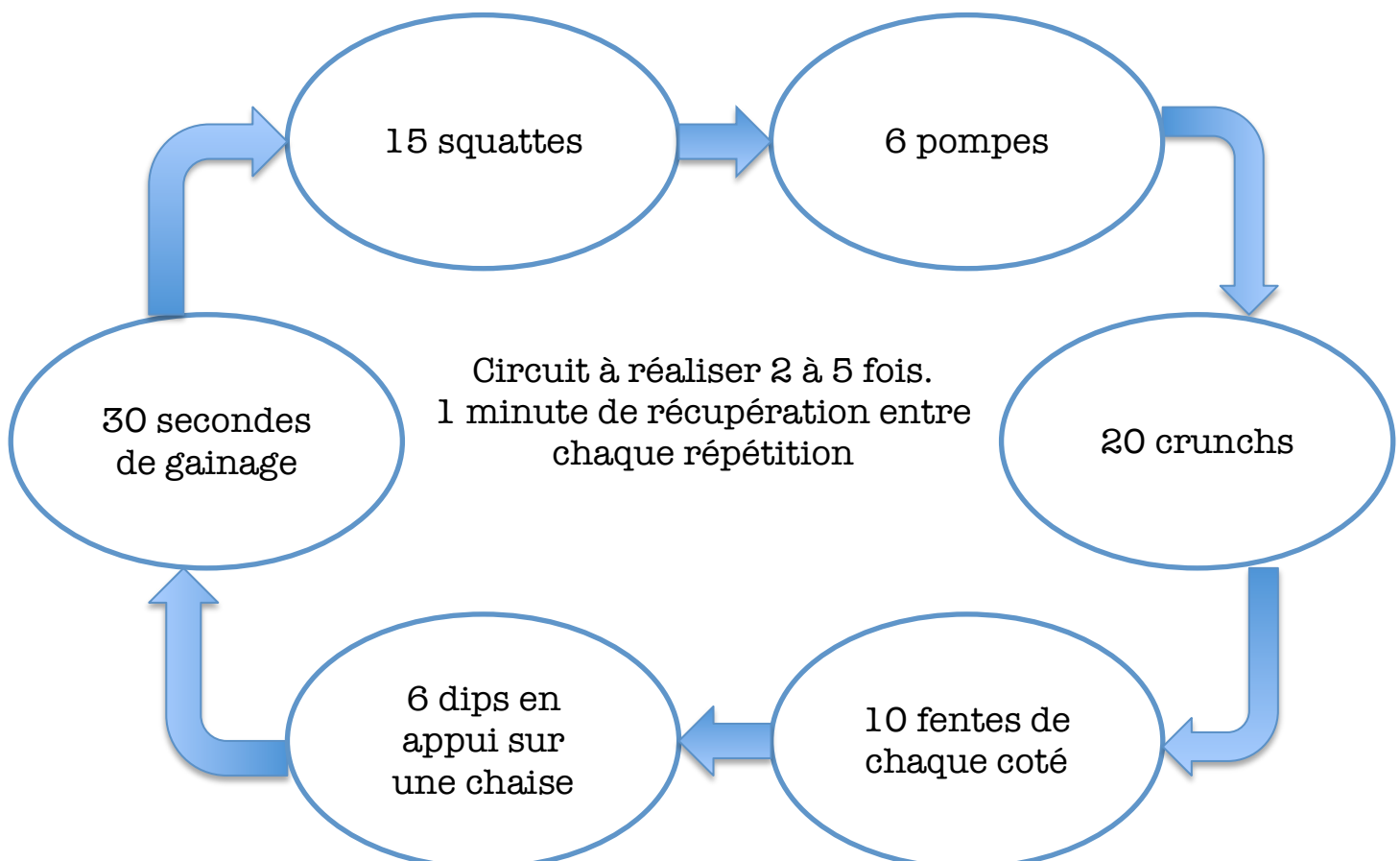
Il permet aux muscles de débiter leur effort en douceur, afin d'éviter toutes blessures.

A toi maintenant ; échauffes toi !

- cours pendant 5 min sans t'arrêter (attention : il ne faut pas partir trop vite)
- fais tes gammes : monté de genoux, talons fesses, jambes tendus, pas chassé, accélérations
- articulations : cou, épaule, coude, poignet, bassin, genoux, cheville

## SEANCE

Pendant la séance je pense à boire de l'eau.



## Explication des exercices

### **Squattes**



- les pieds au sol je plie les genoux et je me relève
- sans me pencher vers l'avant
- il faut garder le dos droit

### **Pompes**



- se sont les bras qui se plient
- il faut garder le dos droit
- si c'est trop difficile : mettre les genoux au sol

### **Crunchs**



- je relève le haut du corps
- mes pieds ne décollent pas du sol
- ma tête ne doit pas bouger

### **Fentes**



- je fais un angle à 90 degré avec ma jambe avant
- ma jambe arrière ne touche pas le sol
- je garde le dos bien droit

### **Dips**



- se sont les bras qui se plient
- je garde les jambes tendues
- je ne casse pas mon dos

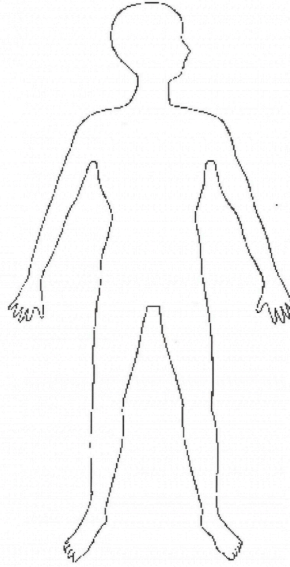
### **Gainage**



- je ne bouge pas
- mon dos doit être droit
- je ne monte pas les fesses en pyramide

## Questionnaire

1) Place les différentes articulations sur le dessin suivant :



2) Quelles parties du corps travaillent les chacun des 6 exercices du circuit que tu viens de réaliser ?