

BOUGEZ !

A défaut de réaliser des exercices physiques réguliers et intenses...

Pas de panique : l'essentiel est de bouger, afin d'éviter de vous « encroûter » et de vous risquer à des douleurs et problèmes nombreux, à commencer par le mal de dos.

C'est simple : « Si vous bougez, vous vous sauver ». Vous vous éviterez bien des soucis futurs.

Nous vous proposons donc **trois étapes à effectuer**, adaptées d'une proposition de Sylvain Lazaro, préparateur physique dans le sport professionnel.

1. Mobilisations articulaires contrôlées
2. Mobilisations en chaîne fonctionnelle
3. Mobilisations Musculaires Ciblées

A SAVOIR :

1. Se créer une routine est le meilleur moyen de s'échauffer mentalement à l'effort.
2. Réaliser régulièrement les mouvements présentés suffit largement à maintenir un tonus musculaire intéressant pour un équilibre physique. Il est donc possible d'effectuer ces trois temps tous les jours.
3. Il convient de faire ce qui parle à notre corps. Il y a autant de routines que d'individus. Il faut donc s'écouter et construire son échauffement en fonction de son caractère et des exercices qu'on aime.

CONSIGNES :

1. PÉRIODICITÉ : On peut le faire tous les jours, le matin au réveil ou seulement avant la séance.

2. ALIGNEMENT : Réaliser les mouvements lentement, en contrôle, sur des amplitudes max sans douleurs.

3. SÉCURITÉ : Insister sur les groupements musculaires principalement sollicités pendant la séance qui suit l'échauffement.

!!! Attention à la réalisation du Crunch et même plus généralement à tous les mouvements d'abdominaux connus par le grand public :

3 règles incontournables :

- Je rentre le ventre au maximum pendant tout l'exercice.
 - Je réalise les mouvements lentement.
 - Je respire tout au long de l'exercice. Pas d'apnée
4. POSTURE : Penser à garder un tonus global actif en engageant les abdos et en cherchant à garder un certain gainage.
 5. PRÉCISION : Tout ce qui suggère de la mobilité articulaire peut également se faire après une séance.

BOUGEZ ! SAUVEZ VOUS ! BOUGEZ VOUS !

A Bientôt

L'équipe d'éducateurs du CO Pacé basket

Mobilisations Articulaires Contrôlées

WU1 : Enchaîner tous les exercices en cherchant de grandes amplitudes en contrôle et sans douleurs.

Nuque, Epaulles, Dos, Hanche, Genoux, Chevilles.

Amplitudes et Contrôle

1		2		3	
4		5		6	
Profil 1 :		Profil 2 :		Profil 3 :	
1 à 2 tours avec 4 répétitions par côté et par exercice		1 à 2 tours avec 6 répétitions par côté et par exercice		1 à 2 tours avec 8 répétitions par côté et par exercice	

<https://youtu.be/sfAuR3evZTg>

Mobilisation Chaîne Fonctionnelle : Réaliser l'enchaînement lentement au rythme de la respiration.

WU2: Surya Namaskar



Profil 1 :

3 tours de chaque côté

Profil 2 :

5 tours

Profil 3 :

7 tours

<https://youtu.be/7AYiwgPAENQ>

Mobilisation Musculaire Ciblée : Effectuer les exercices en contrôle sans vitesse particulière.

Membres supérieurs et membres inférieurs

WU3 : Enchaîner tous les exercices pendant 20s sans récupération.

Push-Up, Gainage et variation, Crunch, Squat, Fentes, Mollets

Amplitudes et Contrôle

1		2		3	
4		5		6	
Profil 1 :		Profil 2 :		Profil 3 :	
2 tours sans récup		3 tours sans récup		3 tours avec 1min de récup entre chaque	