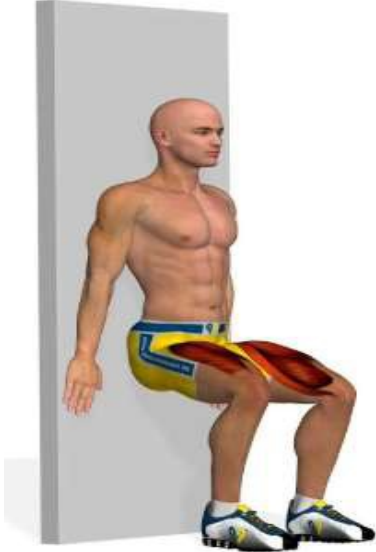



# Fiche échauffement n°1

Parmi les 4 exercices proposés, choisis-en 2. Réalise chacun de ces exercices pendant 1 minute.  
Je **module l'intensité de l'exercice** si besoin !

<p><b>1. Montées de genoux croisés</b></p> <p>Debout, je monte le genou côté opposé et je cherche à déposer mes mains sur ce genou. J'alterne les montées de genoux sans temps d'arrêt. Une fois à droite, une fois à gauche !</p>		<p><b>2. Planche dynamique</b></p> <p>Les mains sont à plat, regard orienté vers la main qui se lève. Les épaules, bassin et chevilles sont alignés. Attention à ne pas se laisser aller et former un creux en bas du dos ! On sert les abdominaux !</p>	
			
<p>Trop facile ? Je <b>complexifie</b> !</p> <p>Je réalise un impact entre mes mains et mon genou. Je réalise de légères impulsions à chaque montée de genoux</p>	<p>Trop difficile ? Je <b>simplifie</b> !</p> <p>Je réduis ma vitesse d'exécution, mon rythme de travail</p>	<p>Trop facile ? Je <b>complexifie</b> !</p> <p>Je réalise une pompe avant de lever le bras.</p>	<p>Trop difficile ? Je <b>simplifie</b> !</p> <p>Je mets mes genoux sur une serviette ou un tapis en gardant le poids du corps sur les mains.</p>

<p><b>3. Chaise</b></p> <p>Réalise l'exercice pied nu ou en chaussures          Les pieds sont à plat, l'articulation du genou forme un angle de 90°          Le dos est plaqué contre le mur          Les mains sont contre la poitrine ou le mur, pas en appui sur les jambes</p>		<p><b>4. Toucher l'épaule opposée en position pompe</b></p> <p>En position pompe, mains à plat, venir toucher alternativement l'épaule opposée avec les mains          Rester gainé et tonique pour ne pas former une gouttière en bas du dos</p>	
			
<p>Trop facile ?          Je <b>complexifie</b> !</p> <p>-Relever les orteils          -Une jambe en appui, la jambe libre est tendue (on change de jambe d'appui au milieu du temps)</p>	<p>Trop difficile ?          Je <b>simplifie</b> !</p> <p>Monter le niveau des hanches au-dessus des genoux.</p>	<p>Trop facile ?          Je <b>complexifie</b> !</p> <p>Réaliser une pompe (ou demi pompe) entre chaque appui sur les épaules.</p>	<p>Trop difficile ?          Je <b>simplifie</b> !</p> <p>Poser ses genoux sur un tapis ou une serviette, ou poser ses mains sur un support surélevé et <b>STABLE</b> (un lit, une table, un canapé, une chaise)</p>

