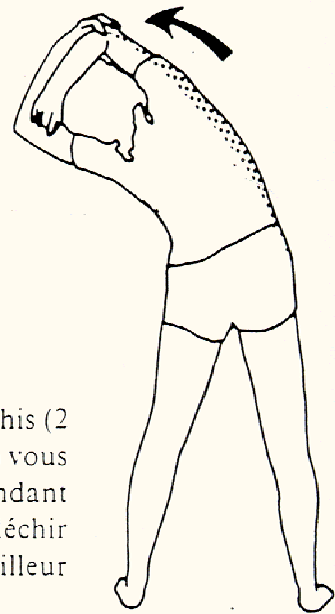
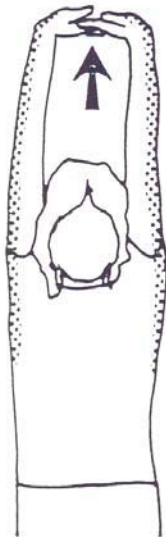


## **Annexe 1**

**Exercices de réchauffement à faire avant les pratiques**

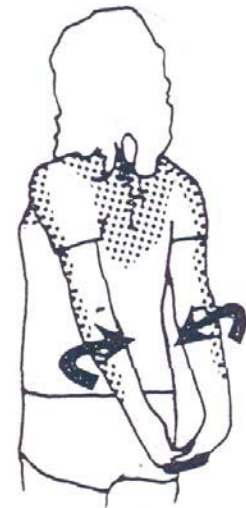


Variante : en position debout, les genoux légèrement fléchis (2 ou 3 cm), passez doucement votre coude derrière la tête en vous penchant sur le côté. Gardez la position, sans forcer, pendant 10 secondes. Recommencez avec l'autre bras. Le fait de fléchir légèrement les genoux vous permet d'avoir un meilleur équilibre.



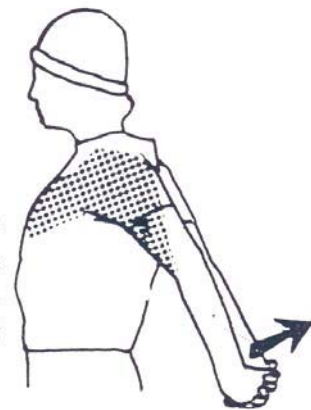
Croisez vos doigts au-dessus de la tête, bras tendus, paumes tournées vers le haut. Tirez légèrement sur les bras en vous courbant un peu en arrière, sans retenir votre respiration. Restez ainsi pendant 15 secondes. Cet exercice, qui peut être pratiqué n'importe où, n'importe quand, est excellent pour les personnes qui ont les épaules tombantes.

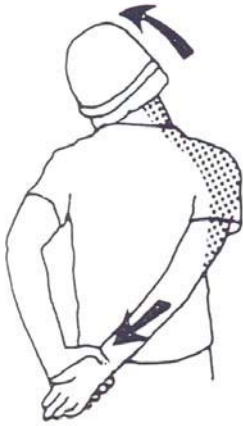
Les trois exercices suivants se font les doigts croisés derrière le dos.



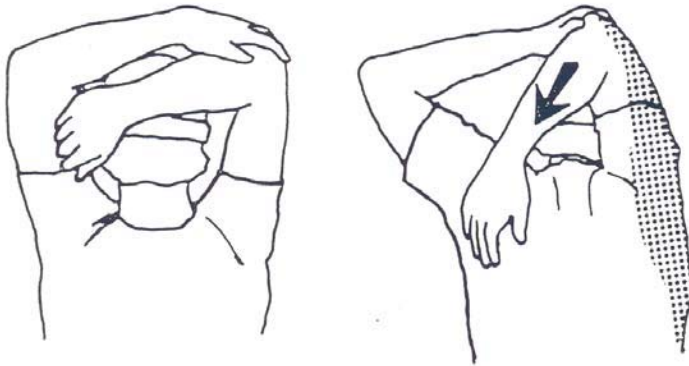
Pour commencer, rapprochez lentement les omoplates en tirant sur vos bras, les coudes légèrement tournés vers l'intérieur.

Dans cette position, relevez les bras en sortant la poitrine et en rentrant le menton. Restez ainsi pendant 5 à 15 secondes, selon vos possibilités. Cet exercice peut être pratiqué à tout moment. Il est conseillé aux personnes voûtées et à celles qui ont les épaules tombantes.



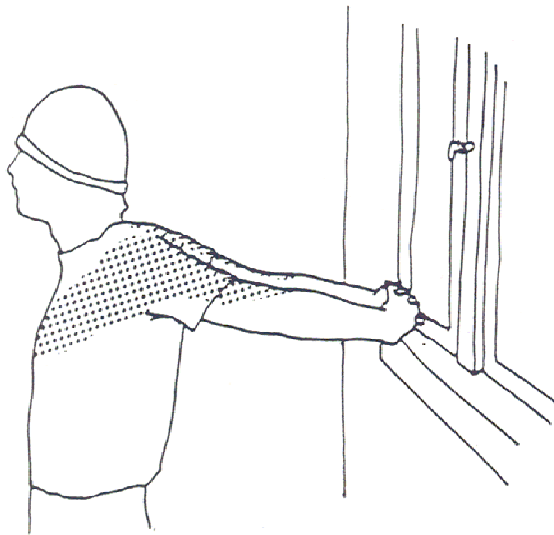


Pour le côté du cou et le haut de l'épaule : mettez les bras derrière le dos ; prenez votre poignet droit dans la main gauche et tirez doucement en inclinant la tête vers la gauche. Gardez la position pendant 10 secondes puis changez de côté. Cet exercice peut être pratiqué assis par terre, sur un siège ou debout.

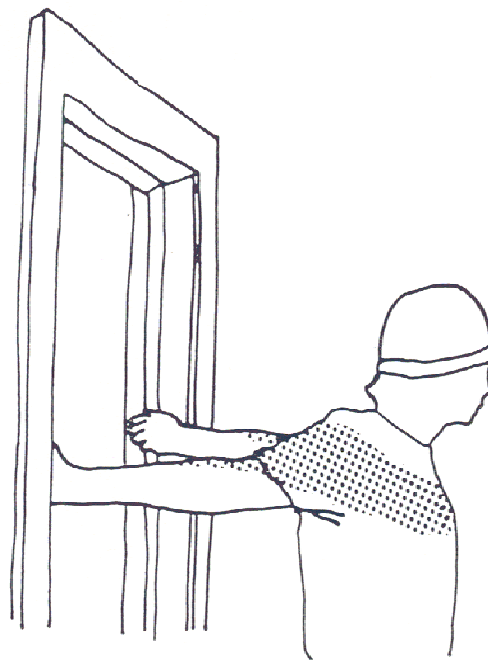


Voici un exercice simple pour les triceps et le haut des épaules. Les bras pliés au-dessus de la tête, placez votre main gauche sur votre coude droit, puis tirez le coude en arrière, derrière la tête, pendant 15 secondes. Sans forcer. N'essayez pas de vous faire plus souple que vous n'êtes.

Répétez l'exercice avec l'autre bras. Comparez les résultats. Ce mouvement est conseillé à tous ceux qui veulent commencer à assouplir bras et épaules. Il peut être effectué assis, debout ou en marchant.

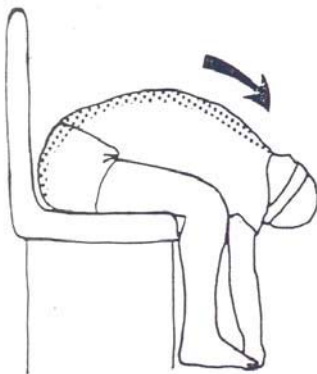
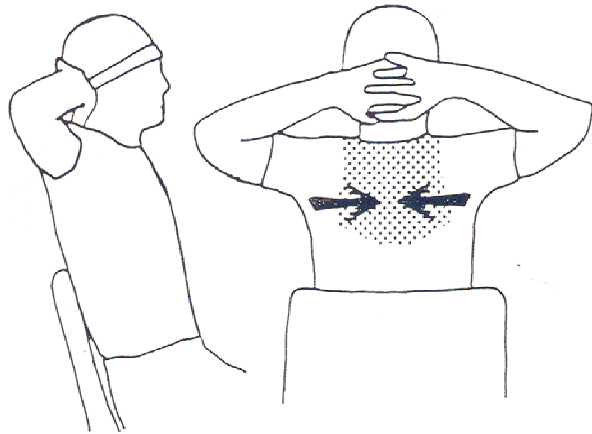


Pour compléter l'exercice précédent (si vous le maîtrisez suffisamment), laissez reposer vos mains sur un support relativement haut, par exemple un rebord de fenêtre. Gardez les bras tendus et le dos droit lorsque vous avancez en tirant sur vos épaules. Ne vous penchez pas en avant. Ne forcez pas. Si vous vous sentez las, cet exercice vous redonnera de l'énergie.



Accrochez-vous aux montants d'une porte, les bras tendus derrière vous à hauteur des épaules. Tirez sur vos bras comme si l'on vous poussait dans le dos, en sortant la poitrine et en rentrant le menton.

Les doigts croisés derrière la nuque, les bras pliés dans l'alignement du dos, rapprochez les omoplates pour créer une légère tension dans le haut du dos. Gardez la position jusqu'à ce que la tension disparaisse (8 à 10 secondes), puis détendez-vous. Recommencez plusieurs fois. Cet exercice est excellent si vous avez mal aux épaules ou dans la partie supérieure du dos.



Penchez-vous vers l'avant pour soulager le bas du dos. Même si vous ne ressentez aucun étirement, cet exercice est bon pour votre circulation. Restez ainsi pendant 45 à 50 secondes. Pour vous redresser sans contraction, posez les mains sur les cuisses et servez-vous de vos bras.