

## ECHAUFFEMENTS

A l'échauffement, il est important de faire les mouvements appropriés selon le sport ou l'activité. Ils permettront le maintien d'une bonne condition physique et vous vous éviterez des lésions musculaires.

Avec ces échauffements, vous trouverez un ensemble de mouvements faciles et pratiques pour renforcer et préparer la musculature du kayakiste avant une sortie ou un entraînement.



### 1-NUQUE:

Position debout: les jambes légèrement ouvertes, menton parallèle au sternum, étirez la colonne vers le haut, avec la main poussez latéralement la tête vers le bas. La paume de la main opposée doit regarder le sol. durant 15s. chaque côté 2X



### 2- COU:

Dessinez avec la tête un petit 8. Partir sur le côté passez devant, revenir au milieu, repartir sur l'autre côté un peu en arrière, sans forcer. 5X de forme active.



### 3- MAINS:

Une main ouverte et l'autre fermée frappez avec les doigts la paume de la main en alternance rapidement et vice-versa 10 X



### 4- POIGNETS:

Croiser les mains et faire une ample rotation : 8X/ chaque côté.



### 5-COUDES:

Étirez le bras en avant la paume de la main en l'air et l'autre main posée en pression sur le coude, pliez le bras et passez-le entre votre corps et l'autre bras en l'étirant, la main posée toujours sur le coude et revenir à la position initiale. 10X chaque bras.



### 6 - EPAULES:

Étirez les bras horizontalement, les paumes des mains regardant le sol et étirez le plus loin possible les bras en réalisant de petites rotations d'un sens et de l'autre. 10 X chaque côté. De forme active



### 7- EPAULES:

Jambes légèrement ouvertes, levez les épaules, descendre vers l'arrière, revenir devant et remontez vers le haut, réalisez de grandes rotations lentement 5X de chaque sens.



### 8 - DORSAUX:

Jambes ouvertes amplitude des hanches avec la pagaie, étirez les bras au dessus de votre tête et descendez latéralement en décrivant une circulaire devant vous, étirez la colonne et remontez de l'autre côté. 5X rotation du tronc de chaque côté



### 9 - DORSAUX:

Prendre la pagaie, les bras en bas un peu ouverts au corps, plier les bras à 90°, levez-les au dessus de la tête en étirant les bras sans lever les épaules. Redescendre à 90° en ouvrant bien les coudes, puis redescendre en position initiale. 6 X.



### 10- BASSIN:

Jambes ouvertes amplitude hanches, en flexion, bras sur les hanches, le bassin réalise de multiples rotations d'un côté et de l'autre. Sans bouger le haut du tronc. De forme active 5 X chaque côté.



### 11 - TRONC:

Assis ou debout les jambes légèrement ouvertes ou avec un compagnon dos ... dos, sans bouger les hanches passez la pagaie en tournant le haut du tronc et les épaules. Position correcte étirez bien la colonne le menton parallèle au sternum. Position assise en appui sur les fessiers. Forme active 5 X chaque côté.



### 16 - ABDOMINAUX:

Allongé sur le sol, les bras étirés, les genoux pliés, ramenez le buste près des genoux. En regardant bien son nombril et menton parallèle au sternum pour avoir la bonne position du dos en s'aidant des bras qui remontent le long du corps. La colonne doit être arrondie pour ne pas forcer. 4X



### 12 - QUADRICEPS:

Dos ...dos descendre peu à peu jusqu'à 90° des jambes. (Attention mettre les genoux en avant) Le tronc bien droit se relever position initiale. 5 X.



### 17 - ABDOMINAUX:

Allongé sur le sol les jambes pliées à 90° la pagaie sous les genoux, étirez les bras au maximum et soutenir cette position 15 secondes 10X Si la position est difficile, sans pagaie poussez avec vos mains doucement sur vos quadriceps.



### 13 - ADDUCTEURS:

Les 2 jambes pliées et ouvertes les mains sur les hanches sans bouger le corps plier un genou vers l'autre et vice versa. Forme active, 10X.



### 18 - ECHAUFFEMENT TOTAL:

Pour finir, un exercice pour activer la circulation et augmenter la température du corps: Courir en levant le plus haut possible les jambes pliées en alternance .. la hauteur des hanches ou sauter sur place.



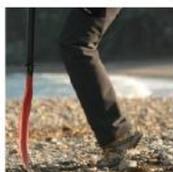
### 14 - GENOUX:

Frictionner activement les genoux avec les mains au centre, extérieur, intérieur. 10X



### 15 - MOLLETS:

Plier les jambes, les bras étirés devant ou appuyés sur la pagaie pour garder l'équilibre. Passer des talons aux pointes de pieds en réalisant un balancement des pieds. Forme active 10X.



Pour que ces exercices soient effectifs il est très important de respirer correctement. Inspirez profondément par le nez dans l'effort et expirez par la bouche .. la relaxation du muscle dans tous les exercices.

Bonne sortie et au retour nous ferons les étirements !

Auteur : Dominique Géraud

Photos : Benet Solans