

FICHE CONSEIL

« Les échauffements de Valérie »

Il est important comme dans toute activité physique de mettre l'accent sur les échauffements, afin de préparer le corps à répondre le mieux possible aux stimulations physiques liées à l'activité. D'autant plus, si on a affaire à un public qui reprend une activité, ou si la randonnée a un départ matinal.

Je vous propose un petit tour d'horizon, on commence par le bas pour monter jusqu'à la tête.

1^{er} exercice : déplacer le poids du corps sur différentes zones d'appui du pied, on commencera par mettre le poids du corps sur l'avant du pied et basculer sur le talon, recommencer plusieurs fois, puis placer le poids du corps à gauche, puis à droite, recommencer plusieurs fois. Cela stimule les capteurs de proprioception et active la réactivité de l'appui et donc de l'équilibre.



2^{ème} exercice : rotation des chevilles à droite, puis à gauche pour assouplir l'articulation travail de mobilisation.



3^{ème} exercice : je décolle les talons, soit les deux en même temps, soit en alternant. Travail de mobilité et travail de réveil musculaire, au niveau des chevilles et des mollets.



4^{ème} exercice : flexion de jambes (squat), réveil musculaire des quadriceps, qui permet de mieux



attaquer ta randonnée, on commence par faire des flexions avec la position de jambes, écartement du bassin, une série de 8, on enchaîne en écartant un petit peu plus les jambes, une série de 8 et on finit avec un écartement un peu conséquent une 3^{ème} série de 8 afin de stimuler, tous les faisceaux musculaires des quadriceps et activer le cardio.

Il faudra attirer la vigilance sur la position des genoux qui devront être toujours dans l'axe des chevilles.

5^{ème} exercice : montée de talon afin d'échauffer les ischios qui nous seront très utiles pour maintenir notre équilibre dans les descentes



6^{ème} exercice : bras écartés, je balance d'un côté à l'autre du corps pour effectuer une rotation de la taille et des épaules sur cet exercice, mettre l'accent sur l'auto-grandissement, afin de libérer l'espace entre les vertèbres pour stimuler tous les petits muscles de la colonne vertébrale car nous allons passer plusieurs heures avec le poids du sac à dos sur les épaules qui pourrait nous tasser.

7^{ème} exercice : travail de centrage et d'auto grandissement, verrouiller la ceinture abdominale et le plancher pelvien, en imageant l'exercice « je retiens d'aller à la selle, je retiens d'aller faire pipi, je rentre le ventre en expirant par la bouche comme si j'envoyais de la buée sur mes lunettes et inspire par le nez en gardant le verrouillage du plancher pelvien et ceinture abdominale et en ouvrant le plus possible la cage thoracique.

8^{ème} exercice : travail d'amplitude des épaules, en faisant des rotations au moins cinq dans un sens et 5 dans l'autre sur chaque bras.



9^{ème} exercice : mobilisation des cervicales, rotation à droite, rotation à gauche « je fais non de la tête ».



Flexion de la tête « je fais oui de la tête »,



Flexion latérale de la tête en direction des épaules à droite et à gauche, attention de ne pas monter l'épaule.



Avant de commencer les mobilisations des cervicales, portez une attention sur le fait de l'auto-grandissement des cervicales avant de mobiliser afin de mettre de l'espace entre les vertèbres, et insister sur la douceur des mouvements.

Voilà nous sommes prêts pour attaquer dans la joie et la bonne humeur la sortie randonnée du jour !!!