



## Étape 1 - Échauffement

Un échauffement de 5 à 10 minutes permet au corps de passer progressivement d'une situation de repos à une situation d'effort en limitant les risques de blessures. Les fréquences cardiaque et respiratoire augmentent petit à petit grâce à des mouvements lents et contrôlés qui vont permettre aux muscles et aux articulations de s'échauffer progressivement.



### Les chevilles

Maintenez la pointe de votre pied au sol, décollez votre talon et effectuez des petites rotations pendant 10 à 15 secondes. Faites ensuite le même exercice avec l'autre pied.



### Les mollets

Écartez vos pieds d'une largeur équivalente à celle de votre bassin et décollez simultanément vos talons de quelques centimètres. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois.



### Les genoux

Écartez vos pieds d'une largeur équivalente à celle de votre bassin et levez légèrement vos genoux en avant, en alternant genou droit et genou gauche, tout en restant sur place. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois.



### Les épaules

Effectuez des petits mouvements circulaires avec vos bras, en alternant bras gauche et bras droit. Pour faciliter l'exercice, vous pouvez fléchir vos coudes. Effectuez entre 10 et 15 répétitions en avant puis 10 à 15 répétitions en arrière.

## Étape 2 - Marche active

La marche active est plus intense que la marche classique tout en étant une très bonne alternative au footing. Moins traumatisante pour les articulations, elle permet de travailler en endurance. Elle favorise donc une dépense énergétique plus importante.

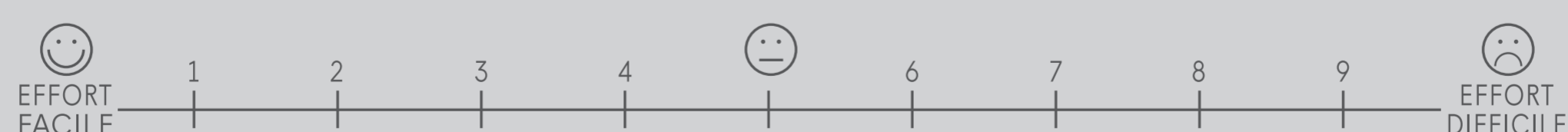


- 1 - Pensez à bien poser votre talon en premier et à dérouler votre pied jusqu'au bout de vos orteils.
- 2 - Essayez de maintenir votre buste bien gainé en contractant vos abdominaux.
- 3 - Essayez de marcher votre poitrine légèrement gonflée en avant.
- 4 - Utilisez le mouvement de balancé de vos bras légèrement fléchis, pour marcher un peu plus vite.

### CONSEIL

Il est très important de **gérer son effort** et de ne pas hésiter à **faire des pauses** dès que vous vous sentez trop essoufflé.

Pour adapter votre rythme reportez-vous à l'échelle suivante :



**Si vous êtes proche du 0**  
Vous pouvez aller plus vite.

**Si vous êtes au milieu**  
Vous êtes à la bonne vitesse.

**Si vous êtes proche du 10**  
Il est temps de faire une pause.

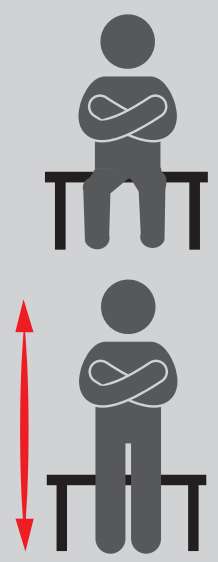
### Secours : 112

En cas de douleur, malaises ou palpitations pendant un exercice, stoppez immédiatement l'activité et contactez un médecin.



## Étape 3 - Renforcement musculaire des jambes

Le renforcement musculaire est une activité physique qui peut vous aider à développer votre force et votre capacité de résistance à l'effort, renforcer vos articulations et améliorer votre posture.



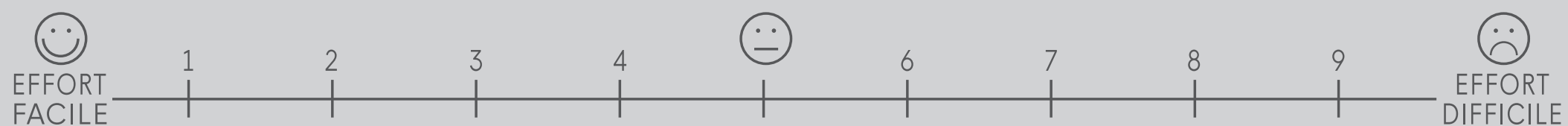
- 1 - Asseyez-vous sur le banc et positionnez vos fesses au bord.
- 2 - Mettez vos deux pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur de votre bassin.
- 3 - Reculez légèrement vos pieds tout en gardant vos talons au sol.
- 4 - Mettez votre main droite sur votre épaule gauche et votre main gauche sur votre épaule droite.
- 5 - Dans cette position, en maintenant votre tête et votre dos bien droits, relevez-vous et rasseyez-vous sur le banc.

### CONSEIL

Pensez à toujours garder votre **dos droit** et à **bien respirer** lorsque vous faites l'exercice :

- expirer lors de la montée,
- inspirer pendant la descente.

Pour commencer, faites 3 répétitions tests. Pour la suite, évaluez vous-même l'intensité de votre effort sur l'échelle suivante :



### Si vous êtes proche du 0

Nous vous proposons une série de 5 répétitions, avec 15 secondes de récupération entre chaque série.

### Si vous êtes au milieu

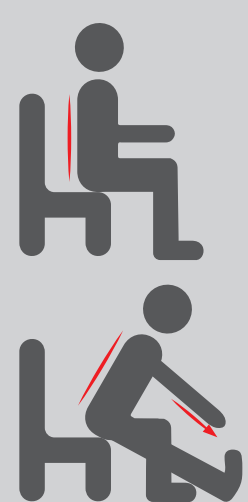
Nous vous proposons deux séries de 10 répétitions, avec 15 secondes de récupération entre chaque série.

### Si vous êtes proche du 10

Nous vous proposons trois séries de 15 répétitions, avec 15 secondes de récupération entre chaque série.

## Étape 4 - Souplesse des jambes

Un étirement a pour objectif d'aider un muscle à retrouver sa longueur initiale après un effort de contraction ou le maintien d'une mauvaise posture. S'étirer régulièrement vous permet d'être plus souple, plus à l'aise dans les gestes et les activités de votre quotidien et réduit le risque de blessures, de crampes et de courbatures.



Pour étirer l'arrière de vos jambes et le bas de votre dos :

- 1 - Asseyez-vous sur le banc et positionnez vos fesses au bord.
- 2 - Mettez vos deux pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur de votre bassin.
- 3 - Tendez une jambe devant vous et fléchissez la pointe de votre pied vers vous.
- 4 - Prenez une grande inspiration et en soufflant tout doucement rapprochez votre main de la pointe de votre pied en gardant votre dos bien droit.

L'objectif n'est pas de toucher la pointe de votre pied mais de vous en rapprocher au maximum jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement. **Maintenez la position 5 secondes** et relâchez tout doucement. Répétez deux fois cet exercice pour chaque jambe.

### CONSEIL

Évitez absolument les mouvements trop brusques et gardez votre **dos bien droit**. Si vous ne touchez pas la pointe de votre pied, ce n'est pas grave, avec de l'entraînement régulier vous y arriverez. Une bonne **respiration lente et contrôlée** est le secret pour la réussite de cet exercice.

### Secours : 112

En cas de douleur, malaises ou palpitations pendant un exercice, stoppez immédiatement l'activité et contactez un médecin.