

# EXERCICES D'ACTIVATION ET DE MOBILITÉ

## À FAIRE SUR PLACE, SANS DÉPLACEMENT

### CONSEILS POUR EXÉCUTER ADÉQUATEMENT LES EXERCICES

- Idéalement, débutez par une activation de 5 minutes qui consiste à réaliser une activité à dominante aérobie à faible intensité (ex. : jogging lent) dans le but de préparer le système cardio-respiratoire et les principaux groupes musculaires à réaliser votre entraînement.
- Par la suite, exécutez ces exercices de mobilisation articulaire (mobilité, proprioception, équilibre) qui favoriseront une stabilisation des articulations, des ligaments et des muscles.
- Exécutez-les de façon dynamique en mettant l'accent sur l'exécution et la posture.
- Contractez vos abdominaux pour maintenir votre stabilité tout au long de l'exercice.

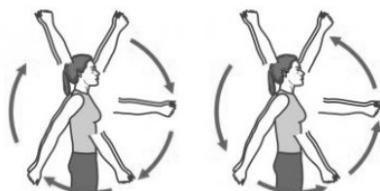
Pour chaque exercice,  
vous devez faire

# 8 à 10

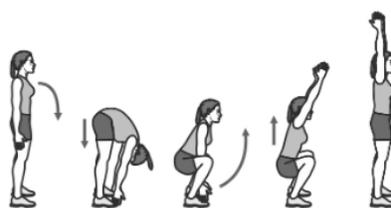
répétitions par côté

#### 1- « ARM CIRCLES »

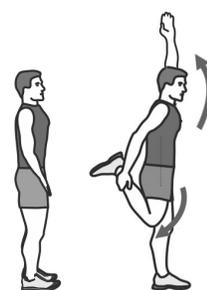
DANS LES 2 DIRECTIONS



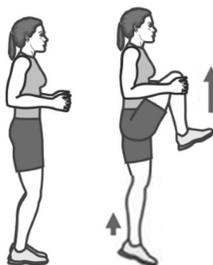
#### 2- « TOUCH TOE SQUAT-TO-STAND »



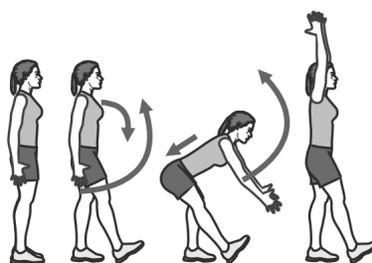
#### 3- « KNEE FLEXION + ARM RAISE »



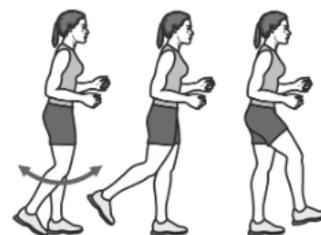
#### 4- « STANDING KNEE HUGS + HEEL RAISE »



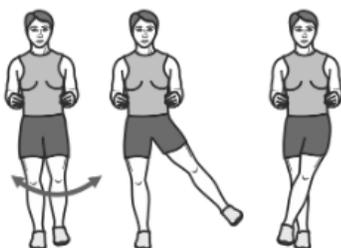
#### 5- « HAMSTRING SWEEPS »



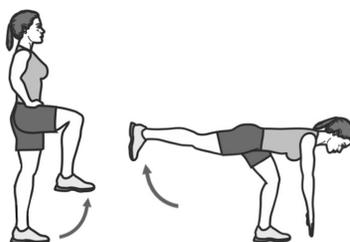
#### 6- « FORWARD LEG SWINGS »



#### 7- « LATERAL LEG SWINGS »



#### 8- « SINGLE LEG CROSS-REACH »



#### 9- « ALTERNATING ANKLE HOPS »

