

# Exercices de réchauffement et d'étirements

Ces exercices doux sont idéals comme réchauffement avant une activité et sont conçus pour améliorer l'amplitude des mouvements.

## Avant de commencer

Les exercices qui suivent sont tirés du programme *Tai Chi pour débutants* du Dr Paul Lam. Ils devraient être effectués avec 3 à 5 répétitions, en alternant d'un côté à l'autre lorsque approprié. Vous êtes priés de suivre les directives suivantes :

- Effectuez les exercices lentement, doucement, avec soin et à votre discrétion.
- Dans le doute, communiquez avec votre thérapeute ou instructeur.
- Demeurez dans votre zone de confort. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez et consultez votre médecin.
- Au début des étirements, allez jusqu'à 60% de votre capacité normale, puis augmentez graduellement les étirements.
- Tenez les étirements pour quelques secondes.

## 1. Réchauffement

Marchez un peu en serrant et en desserrant les poings. Puis, les mains se faisant face, faites de légers mouvements de haut en bas tout en continuant de marcher.

## 2. Réchauffement et étirements

Position de départ pour ces exercices : debout bien droit, genoux légèrement fléchis, pieds à largeur d'épaules.

### Le cou

1. Levez les bras (*voir Image 1*) puis descendez-les en penchant doucement la tête vers le bas. Relevez les bras et amenez les mains vers la poitrine en rentrant légèrement le menton. Repoussez les mains vers l'avant.
2. Levez la main droite à la hauteur des yeux. Déplacez la main droite vers la droite tout en tournant doucement la tête en suivant la main des yeux. Revenez à l'avant. Faire l'autre côté.



Image 1

### Les épaules

1. Roulez doucement des épaules vers l'arrière 3 à 5 fois.
2. Levez les bras vers le haut puis appuyez vers le bas. (*voir Image 2*)



Image 2

### La colonne vertébrale

1. Amenez vos mains devant vous comme pour tenir un ballon. Poussez une main, à plat, vers le plafond et au dessus de la tête, et l'autre, à plat, vers le plancher. (*voir Image 3*)
2. Mains devant vous comme pour tenir un ballon. Tournez lentement d'un côté avec les genoux un peu pliés. Inversez les mains, puis tournez de l'autre côté.



Image 3

### Les hanches

1. Déposez un pied devant, appuyé sur le talon, en reculant les mains vers l'arrière pour un meilleur équilibre. Puis, amenez le pied vers l'arrière en amenant les mains vers l'avant. (*voir Image 4*)
2. Levez les bras. Déplacez un pied vers le côté alors que vous poussez vos mains dans la direction opposée. Revenir à la position de départ. Répétez de l'autre côté.



Image 4

### Les genoux

1. Faites des poings avec vos mains et amenez-les à votre taille. Élevez un genou et dépliez-le à une hauteur confortable pour vous. En même temps, frappez du poing opposé vers l'avant. Ramenez le poing à la taille, repliez le genou et déposez votre pied au sol. Changez de côté.
2. Avancez un pied droit devant et amenez votre poids vers l'avant en pliant le genou de sorte qu'il est aligné avec le pied, en frappant du poing opposé vers l'avant. Ramenez le poing à la taille, le poids et le pied en arrière. Changez de côté. (*voir Image 5*)



Image 5

### Les chevilles

Avec votre poids sur le pied arrière et l'autre pied à l'avant, mains derrière le dos :

1. Déposez les orteils d'un pied, puis le talon. Alternez.
2. Appuyez légèrement l'extérieur du bout du pied au sol avec le talon soulevé, puis appuyez légèrement l'extérieur du pied. Alternez. Changez de pied.