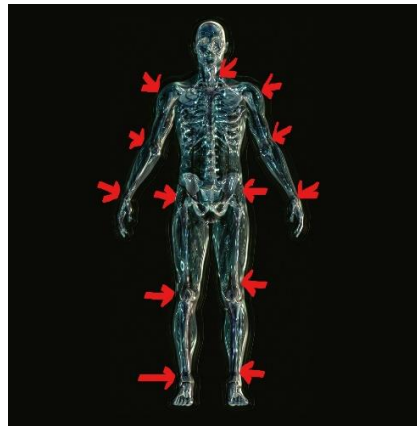


# Harabesque

DEMARRER LE PRINTEMPS EN PLEINE FORME

Défis de la semaine n°1

## ③ Echauffer les articulations



Installez-vous debout, le dos droit, la tête et la nuque droites, les épaules basses, les jambes un soupçon fléchies, le bassin rétro versé et les pieds bien ancrés au sol.

### 1. La nuque

Non	Peut être	Oui timide	Poule qui picore	Rotations
Tournez la tête vers votre gauche puis vers la droite	Penchez la tête du côté gauche, puis vers le côté droit.	Tête au centre, étirez toutes vos cervicales vers le haut en baissant très légèrement la tête, sans écraser le menton	Déployer le cou vers le haut, puis avancez la tête vers l'avant. Recommencez dans l'autre sens	Faites des cercles avec votre tête dans un sens puis dans l'autre

### 2. Les épaules

Epaule gauche, bras ballants	Epaule droite, bras ballants	Les 2 épaules, bras ballants	Les 2 mains posées sur les épaules
Faites des cercles avec votre épaule dans un sens, puis dans l'autre	Faites des cercles avec votre épaule dans un sens, puis dans l'autre	Faites des cercles avec votre épaule dans un sens, puis dans l'autre	Faites des cercles simultanés avec votre épaule dans un sens, puis dans l'autre ; la même chose alternant les bras

### 3. Le coude et les poignets

Un bras plié sur le devant, l'autre sur le côté à hauteur d'épaule	Les 2 bras sur le côté à hauteur d'épaule	Les 2 mains reliées au niveau du plexus solaire, coudes vers l'extérieur	Un coude posé dans la main opposée
Faites des cercles alternés avec les avant-bras dans un sens puis dans l'autre	Faites des cercles avec votre épaule dans un sens, puis dans l'autre. Puis faites la même chose mais en dessinant des 8	Faites des vagues dans un sens, puis dans l'autre	Faites des cercles avec l'avant-bras dans un sens puis dans l'autre

### 4. Les hanches

Mains posées sur les lombaires			Une main posée sur le dossier d'une chaise
Faire de grands cercles avec le bassin dans un sens puis dans l'autre	Faire de petits cercles avec le bassin dans un sens puis dans l'autre	Basculer le bassin d'avant en arrière	Montez le genou en ouverture sur le côté et faites des cercles à partir de l'articulation de la hanche dans un sens puis dans l'autre

### 5. Les genoux

Mains posées sur les genoux, jambes serrées	Mains posées sur les genoux, jambes légèrement écartées, pieds en ouverture	Une main posée sur le dossier d'une chaise
Faites avec les genoux des cercles dans un sens puis dans l'autre	Faites avec les genoux des cercles dans un sens puis dans l'autre	Montez le genou devant vous et faites des cercles à partir de l'articulation du genou dans un sens puis dans l'autre

### 6. Les chevilles

Une main posée sur le dossier d'une chaise, le genou monté devant soi ; une jambe puis l'autre		
Oui	Non	Rotations
Alternez pied flex et pied tendu	Passez le pied d'un côté puis de l'autre	Faites des cercles à partir de l'articulation de la cheville dans un sens puis dans l'autre