



# Séance de réveil musculaire

## Haut du corps

Munissez-vous de 2 petites altères ou de 2 petites bouteilles d'eau. Vous pouvez aussi faire les exercices sans accessoire, si vous êtes plus à l'aise. Mettez-vous en position assise et prenez 10 à 20 secondes de repos entre chaque exercice. Pensez toujours à garder les coudes légèrement fléchis.

1

Départ les bras ouverts sur le côté.  
Je les monte au-dessus de la tête,  
10 fois de suite.



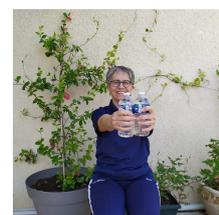
2

Départ les bras le long du corps.  
Je les plie, l'un après l'autre, 10 fois  
de suite.



3

Départ les bras ouverts sur le côté.  
Je les ramène au centre,  
10 fois de suite.



4

Départ les bras le long du corps.  
Je les plie, l'un après l'autre,  
10 fois de suite.



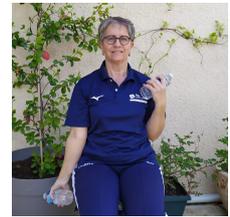
5

Départ un bras tendu, un bras  
proche du corps. J'enchaîne des  
mouvements de boxe, 10 fois de  
suite.



6

Départ les bras le long du corps.  
Je les plie, l'un après l'autre, 10 fois  
de suite.



7

Départ les coudes près du corps. Je  
fais des mouvements partant de  
l'intérieur vers l'extérieur.  
Faites 10 répétitions.



8

Départ les bras le long du corps.  
Je les plie, l'un après l'autre, 10 fois  
de suite.



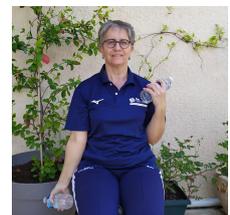
9

Départ les bras pliés, coudes près  
du corps. Je pousse mes bras vers  
l'arrière. Faites 10 répétitions.



10

Départ les bras le long du corps.  
Je les plie, l'un après l'autre,  
10 fois de suite.



11

Départ les bras pliés, les mains  
proches des épaules. Je monte  
mes bras, l'un après l'autre.  
Faites 10 répétitions.



12

Départ les bras le long du corps.  
Je les plie, l'un après l'autre, 10 fois  
de suite.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>  
[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr) - [www.facebook.com/stmartin13](http://www.facebook.com/stmartin13)