

Christophe Geoffroy  
Coach et fondateur de Kiné form & santé®  
Spécialiste en prévention

## Pourquoi l'échauffement est-il si important ?

*C'est une phase de transition entre le repos et l'effort.*

Il permet de passer plus facilement, d'une situation où le corps fonctionne au ralenti à une activité physique plus ou moins soutenue, en diminuant les risques de blessures.

Les exercices sélectionnés vont donc vous assurer la mise en route de votre corps et ce, de la tête aux pieds...

Ils vont permettre notamment :

- la mise en route progressive de vos articulations en assurant une meilleure lubrification ;
- d'élever votre température interne et favoriser une meilleure vascularisation, et un meilleur coulisement des fibres composant vos muscles et tendons ;
- de stimuler votre sens de l'équilibre et améliorer votre coordination.

## La technique utilisée

Elle combine, en général : un allongement du groupe musculaire associé à une contraction statique, puis excentrique, ensuite on enchaîne par une répétition de mouvements dynamiques (ces mouvements correspondent à la fonction des muscles en question).

## Quand réaliser ces exercices d'éveil du corps ?

Le matin, dans l'heure qui suit votre réveil, ils permettront de faire passer les tensions de la nuit.

Dans la journée avant de vous lancer dans des activités physiques sportives ou professionnelles.

ÉTIREZ

CONTRACTEZ

A C T I V I Z  
A T V I Z



[www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)

**GEOFFROY**  
ÉDITION

Cette fiche est réalisée par un spécialiste du terrain

Fiche conseils n° 34



Kiné form & santé

## 5 minutes d'exercices activo-dynamiques pour s'échauffer

Avant toutes activités, le corps a besoin d'une mise en route, mais hélas ! réaliser des exercices d'échauffement n'est pas dans notre culture !

Pourtant, il a été prouvé que la mise en place d'exercices bien spécifiques, avant la prise de poste, limite les risques de blessures au travail et notamment l'apparition des troubles musculo-squelettiques. C. Geoffroy a mis au point une technique permettant de préparer rapidement et efficacement l'ensemble du corps.

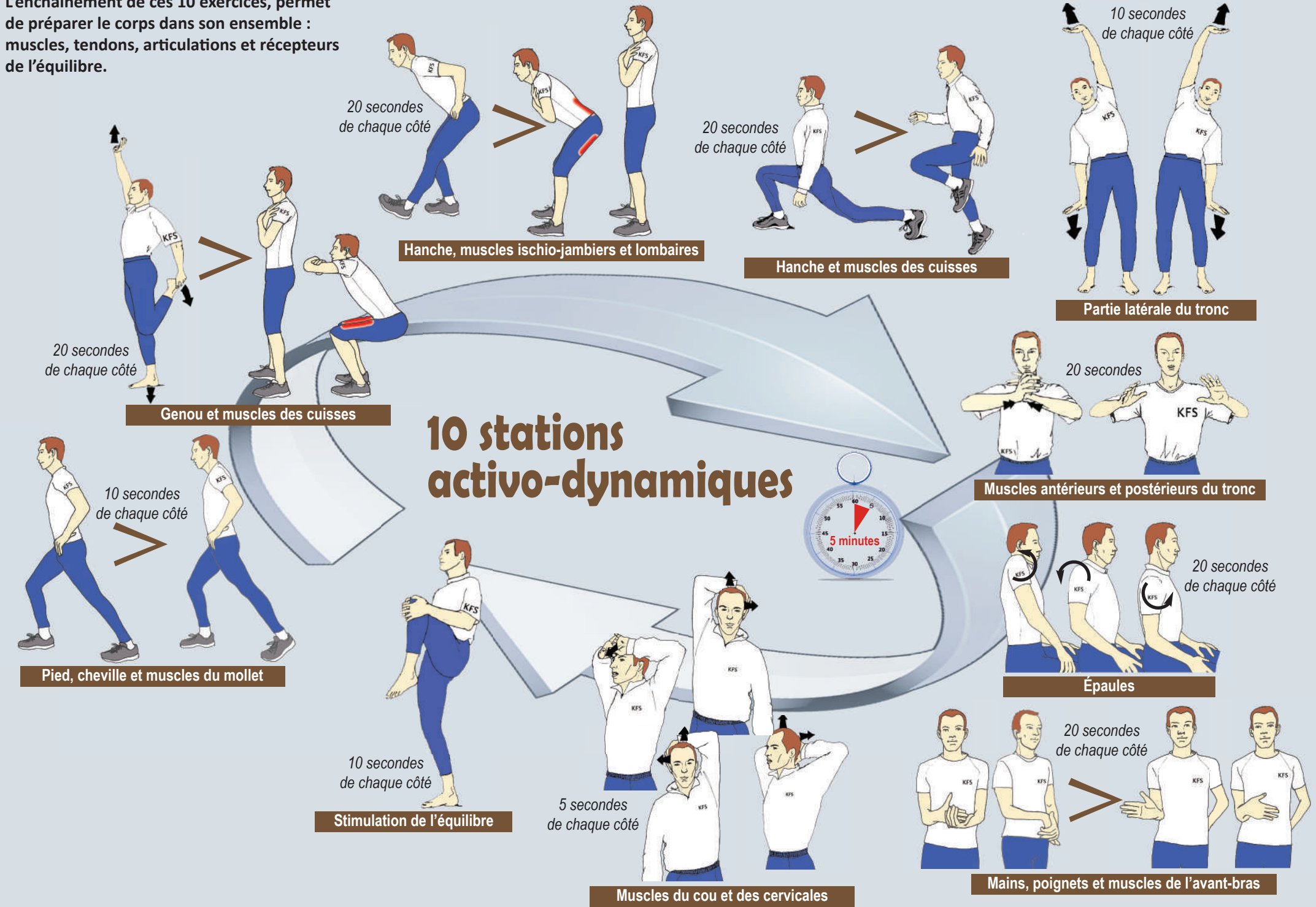
Découvrez.

[www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)

Par C. Geoffroy  
Kinésithérapeute du sport



L'enchaînement de ces 10 exercices, permet de préparer le corps dans son ensemble : muscles, tendons, articulations et récepteurs de l'équilibre.



# 10 stations activo-dynamiques



Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

20 secondes  
de chaque côté

Genou et muscles des cuisses

20 secondes  
de chaque côté

Hanche, muscles ischio-jambiers et lombaires

20 secondes  
de chaque côté

Hanche et muscles des cuisses

10 secondes  
de chaque côté

Partie latérale du tronc

20 secondes  
de chaque côté

20 secondes

Muscles antérieurs et postérieurs du tronc

10 secondes  
de chaque côté

Pied, cheville et muscles du mollet

20 secondes  
de chaque côté

Épaules

10 secondes  
de chaque côté

Stimulation de l'équilibre

5 secondes  
de chaque côté

Muscles du cou et des cervicales

20 secondes  
de chaque côté

Mains, poignets et muscles de l'avant-bras