Comment s'échauffer pour aborder un circuit training ?

Une première réponse pourrait être de faire la première série du circuit à intensité réduite : c'est un échauffement spécifique à la séance nécessaire mais pas forcément suffisant.

Classiquement, l'échauffement comporte 3 phases :

Les sollicitations des articulations principales : rotations des bras pour les épaules par exemple ;

Les étirements dynamiques : je vous renvoie à la proposition d'Alexandre Mavel dans sa vidéo de yoga « Salutation au soleil » sur le site du SUAPS ;

L'activation des grandes fonctions cardio-respiratoires : le plus souvent, cette phase nécessite des déplacements donc de l'espace et parfois des sauts et divers rebonds qui peuvent gêner le voisinage.

Bref, cette dernière phase est difficile à mettre en œuvre dans une situation de confinement.

Le SUAPS de l'Université Clermont Auvergne vous propose un enchaînement de mouvements permettant de réaliser cet échauffement cardio-respiratoire dans un espace restreint et sans sauter !

Deux petites vidéos :

- **Partie 1** : les descriptions des mouvements ;
- **Partie 2** : Enchaînement en musique.

Principes :

- Vous enchaînez les mouvements proposés jusqu'à ressentir un essoufflement et une sensation de chaleur en variant le nombre de répétitions de chaque mouvement sur une musique rythmée de votre choix ;
- Laissez parler votre créativité : de variantes fonctionnelles et/ou esthétiques sont bienvenues : partagez sur FB SUAPS.

Remarque :

Ceci constitue un échauffement de base. Prenez soin de vous en augmentant progressivement l'intensité des exercices de préparation physique. L'objectif est de ne pas être sédentaire et de prendre du plaisir, le principe est de ne pas se blesser !