La préparation physique
de la Méthode Bottero®

La préparation physique avant l'effort.

Être acteur de sa santé et de sa sécurité au travail :

- C'est préserver son corps et participer à la prévention des troubles musculosquelettiques.
- Prendre conscience du fonctionnement corporel.
- Améliorer sa respiration, sa verticalité, ses appuis.

Pourquoi s'échauffer ?

L'échauffement est une mise en condition physique et psychique.

- Il prépare progressivement le corps à l'effort.
- Il améliore l'efficacité des mouvements.

Les bénéfices :

- Les muscles débutent l'effort en douceur.
- La contraction musculaire est plus optimale (plus d'oxygène dans le sang, meilleure réaction chimique.)
- Les tendons sont plus élastiques, les muscles plus souples (moins de déchirures, d'élongations).
- Le système nerveux transmet et augmente la transmission des informations sensorielles et motrices (une meilleure coordination, un réajustement de la posture nécessaire à son bon fonctionnement, un meilleur équilibre, plus de bien être).

Pour bien réussir les mouvements.

- Bien respirer à chaque exercice, (inspirez par le nez, soufflez par la bouche).
- Respecter un ordre (de la tête au pied, ou des pieds à la tête, de droite à gauche, inversement).
- Ne pas répéter les mouvements en cas de douleur.
- Exécutez tous les exercices 3 fois de suite sur 8 temps.

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie : Action de formation.

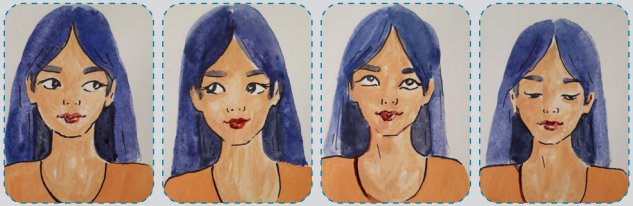
La routine pour la tête

Pour votre tête :
Les yeux anticipent le mouvement de la tête
pendant tous les exercices.

Tête droite, inspirez en levant la tête.
Soufflez en baissant la tête et en regardant le sol.
Revenir au centre, inspirez.

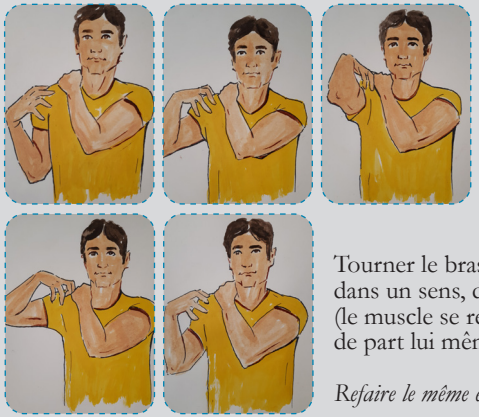
Tourner la tête à droite, soufflez.
Revenir au centre, inspirez.
Tournez à gauche, soufflez.
Revenir au centre, inspirez.

Pour votre tête :
Sans bouger la tête, les yeux dessinent des 8 à l'horizontale
et à la verticale.
Cliquer rapidement des yeux. Relâcher.



Pour vos épaules :
Inspirez en levant les épaules aux oreilles.
Soufflez en relâchant les épaules sur les côtes arrières.

Pour la détente de vos trapèzes :
Pincez le trapèze droit avec la main gauche.
Pliez le coude droit de façon à ce que la main droite se pose sur l'épaule droite.

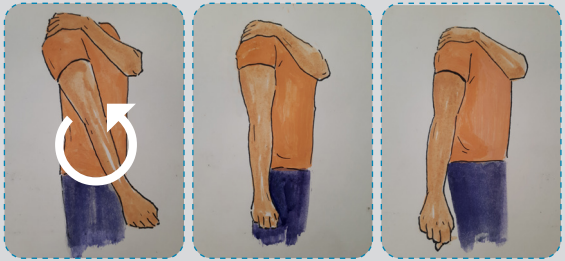


Tourner le bras droit dans un sens, dans l'autre (le muscle se relâche de part lui même).

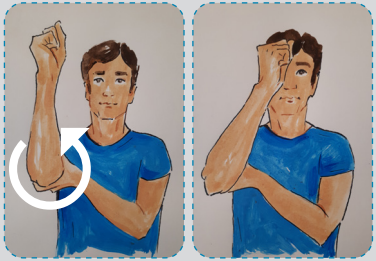
Refaire le même exercice à gauche.

La routine pour le bras

Pour vos bras :
La main gauche tient l'épaule droite.
Bras droit le long du corps : tourner le bras dans un sens puis dans l'autre sans bouger le reste du corps.

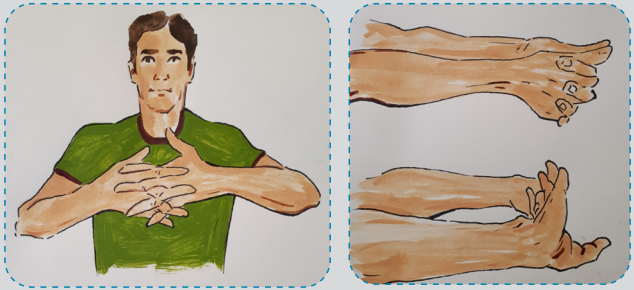


Pour votre coude :
Coude droit plié, bras tenu, tourner le coude dans un sens puis dans l'autre.
Refaire à gauche.



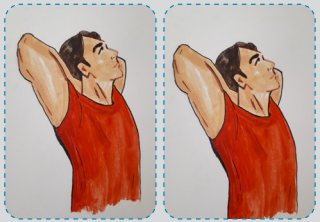
Pour vos poignets :
Tourner le poignet dans un sens puis dans l'autre.
Refaire à gauche.

Pour vos mains :
Croisez les mains devant vous.
Tirez les pouces collés vers l'avant : inspirez.
Retournez les mains soufflez.

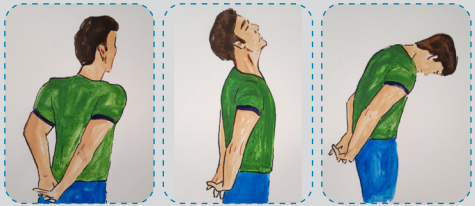


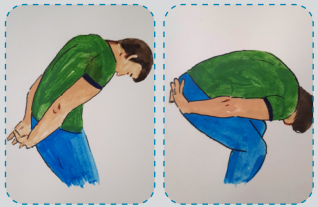
La routine pour le dos

Pour votre dos :
Mains croisées derrière la tête, inspirez coudes ouverts, regard au plafond, soufflez coudes fermés en baissant la tête vers le sol tout en la reculant dans les mains.



Etirer votre dos :
Mains crochetées derrière le dos, inspirez en levant la tête et en tirant les bras vers le sol.





Soufflez en enroulant votre dos vertèbres par vertèbres.

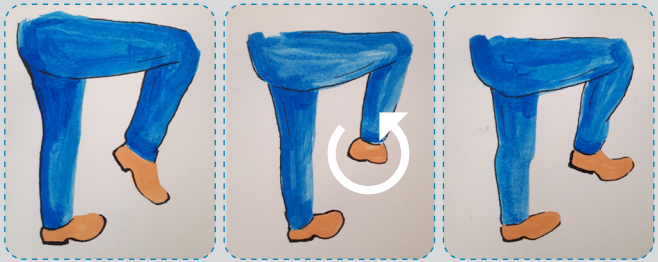
Pour votre bassin :
Mains à la taille, genoux serrés, faites des mouvements circulaires avec votre bassin dans un sens puis dans l'autre.

Les petits pas :
Pieds serrés, sans jamais les décoller, avancer pied droit d'un demi pas.
Rejoindre le pied droit à la même hauteur avec le pied gauche.
Avancer pied gauche d'un demi pas, rejoindre le pied gauche à la même hauteur avec le pied droit.
Avancer quelques pas et renouveler l'exercice.

La routine pour la jambe

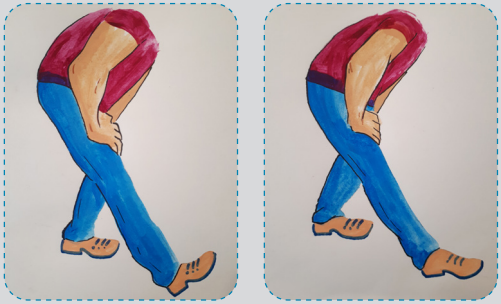
Pour votre jambe :
Jambe gauche tendue, pliez jambe droite au genou.
Effectuer des cercles dans un sens puis dans l'autre sans jamais bouger le reste du corps.

Pour votre genou :
Sur une jambe tendue, l'autre pliée au genou, tourner le genou en faisant des cercles dans un sens puis dans l'autre sans jamais bouger le reste de la jambe.



Pour la cheville :
Effectuer des rotations de chevilles dans un sens puis dans l'autre sans jamais bouger le reste de la jambe.

Pour vos pieds :
Jambe d'appui pliée, l'autre tendue devant, mains sur la cuisse, inspirez en soulevant le pied, soufflez en posant le pied.



Pour le travail cardio vasculaire :
Montée de genoux rapide sur place. Fente, squat, course...

La routine pour la détente de votre pied et de votre corps

Se masser le pied d'arrière à l'avant avec une balle de tennis.
Presser la balle sur le talon et avancer en pression centimètre par centimètre jusqu'aux orteils.

Ghislaine Bottero

Formatrice en entreprise

06 07 10 84 99

ghislaine.bottero@gmail.com • www.methode-bottero.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 64945 75
auprès du préfet de région d'Ile de France" (Article R.6351-6 du code du travail).