

# Echauffement :

## Les incontournables :

- Les 3 parties de l'échauffement doivent être présentes
- Tous les membres du groupe doivent passer (2 pour chaque partie)
- Préparation écrite donnée au début du cours
- Durée minimum : 15 minutes et maximum 25 minutes

## L'échauffement général :

### 1. L'activation du système cardio-pulmonaire

**Objectif :** mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O<sub>2</sub> aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.

**Moyens :** Un petit footing de 3' à 5' sous la forme d'une course lente et sans arrêt, cette course peut augmenter en intensité sur la fin (accélération) ou varier les modes de déplacement (pas brésiliens, chassés, cloche-pied...)


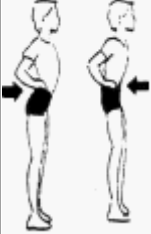


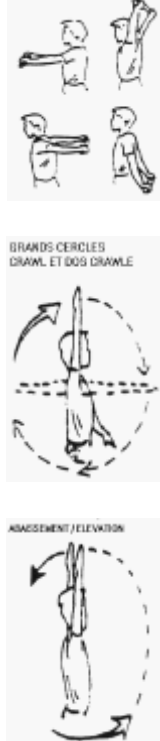






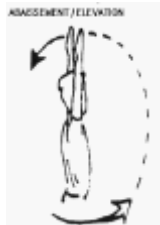




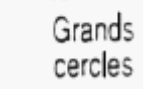
**Consignes :** Etre progressif et continu pour conserver la chaleur, bon indicateur d'échauffement cardio réussi : pulsation > 140 BTM.

### 2. La mobilisation articulaire

**Objectif :** mobiliser les différentes ARTICULATIONS : cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, rachis, hanches, genoux, chevilles, orteils.

**Moyens :** exercices adaptés (voir tableau ci-dessous pour exemple)

**Consignes :** Je vais doucement et lentement, je ne force pas ! Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversement). J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex : 3x10)

	Chevilles	Bassin	Dos	Cou	Epaules	Poignet	Doigts
EXEMPLES EXERCICES							
							
							



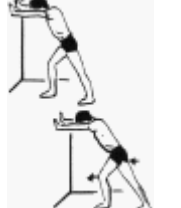


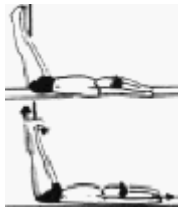


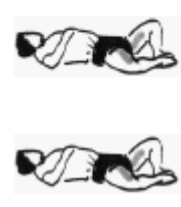
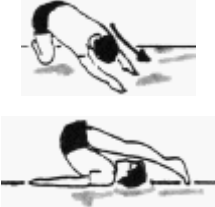
### 3. Les étirements musculaires

**Objectif :** ÉTIRER les fibres musculaires.

**Moyens :** Exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire (voir tableau)

**Consignes :**

Je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques. Tenir la position **10 à 20 secondes**. L'étirement doit être un peu douloureux pour être efficace ! Souffler pendant l'étirement !

Étirements	Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollet	Adducteurs	Dos
<b>Localisation</b>	Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	Muscles intervertébraux
<b>Principe</b>	Flexion de la hanche extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis
<b>Exemple Exercices</b>					
					

### 3. Le renforcement musculaire

UN EXEMPLE : LES ABDOMINAUX

**Objectif :** Renforcer les muscles assurant une bonne tonicité pendant l'activité.



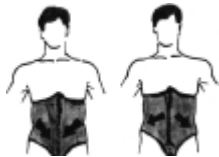
**Moyen :** Exercices spécifiques (voir tableau)

**Consignes :**

Travailler dos rond et jambes fléchies.

Répéter 15 à 30 fois selon le niveau.

Expirer pendant l'effort et "contrôler la descente".

ABDOMINAUX	Grand Droit	Transverse	Obliques
<b>LOCALISATION</b>			
<b>PRINCIPE</b>	Rapprocher le bassin de la cage thoracique	Rentrer le ventre	Incliner latéralement le tronc
<b>EXERCICES</b>	