Le guide de l’échauffement

POURQUOI FAUT-IL S’ECHAUFFER ?

Notre corps peut-être comparé à une voiture. Lorsque l'on démarre une voiture et que celle-ci est froide, il ne faut pas immédiatement appuyer à fond sur l'accélérateur car cela l'abîme. Par contre, lorsque la voiture est chaude, on peut accélérer davantage et faire monter le moteur en régime. Et bien pour notre corps, c'est pareil !

JE M’ÉCHAUFFE POUR :

- **Préparer mon corps à un effort physique intense**
- **Eviter les blessures**

LES DIFFERENTES PARTIES D'UN ECHAUFFEMENT

I)L'ECHAUFFEMENT GENERAL Pour faire monter le corps en température

1.L'ACTIVATION CARDIO-PULMONAIRE pour augmenter le rythme cardiaque et respiratoire

Temps	Ce qu'il faut faire	Exemples d'exercices	J'ai réussi si
3 à 5mn	Je cours doucement et sans m'arrêter.	Course lente au début puis varier les déplacements : pas chassés montées de genoux talons-fesses accélérations sur de petites distance	Je ne suis pas essouflé. J'ai chaud. Je commence à transpirer.

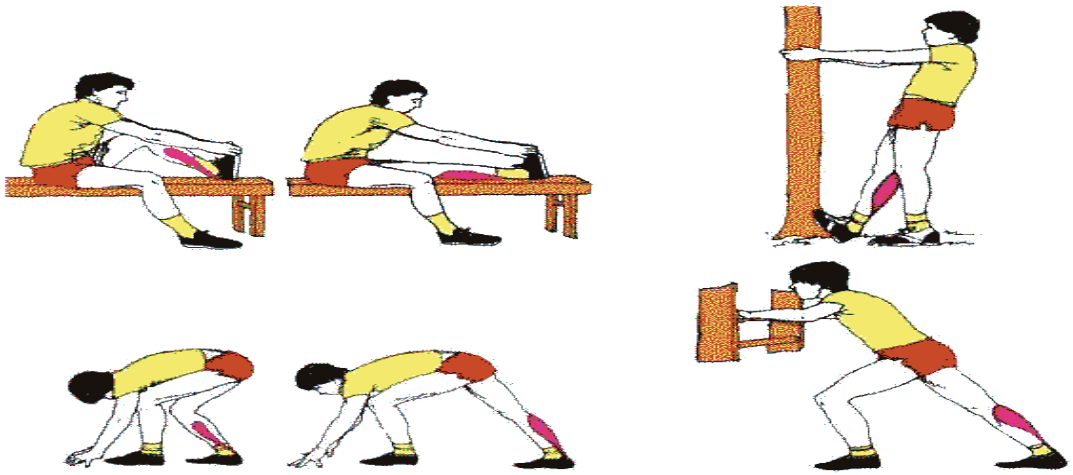
2.LA MOBILISATION ARTICULAIRE pour éviter les blessures

Temps	Ce qu'il faut faire	Nombre de répétitions
5 mn	Je mobilise les différentes articulations. Je ne fais pas d'à-coups. Je respecte un ordre de bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier : CHEVILLES, GENOUX, HANCHE, COU, EPAULES, POIGNETS, DOIGTS	10 Pour chaque articulation

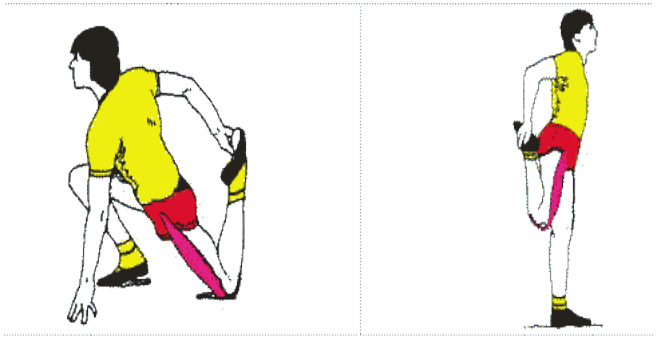
3.LES ETIREMENTS pour éviter les contractures et gagner en souplesse

Temps	Ce qu'il faut faire	Nombre de répétitions
5 mn	J'étire les différents muscles : MOLLETS, QUADRICEPS, ISCHIO-JAMBIERS , ADDUCTEURS, FESSIERS , DOS, EPAULES, POIGNETS. Je ne fais pas d'à-coups.	10 s pour chaque muscle

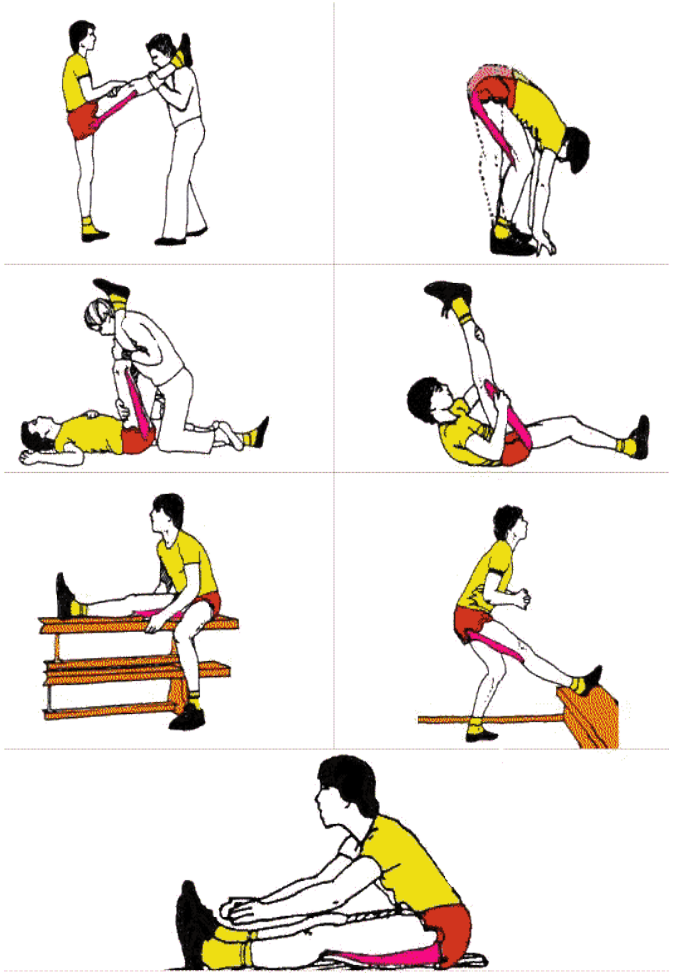
Les jumeaux et le soléaire : le mollet



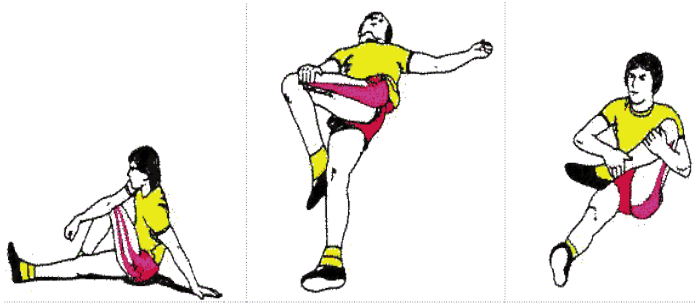
Le quadriceps : le devant de la cuisse



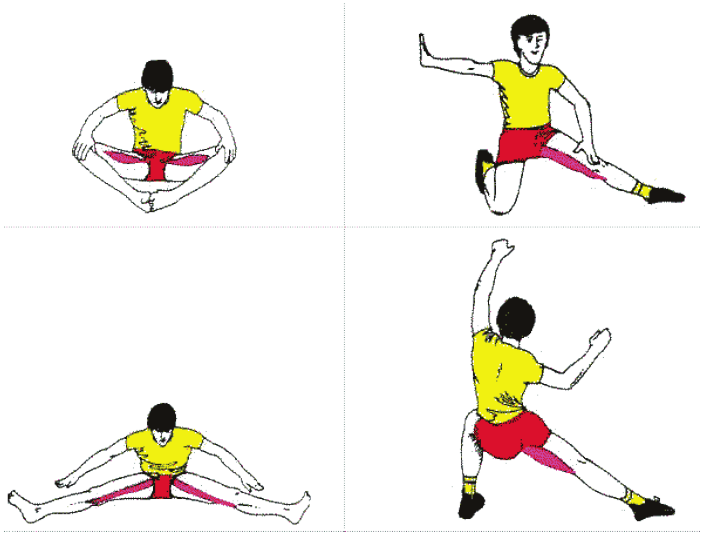
Les ischios-jambiers : le derrière de la cuisse



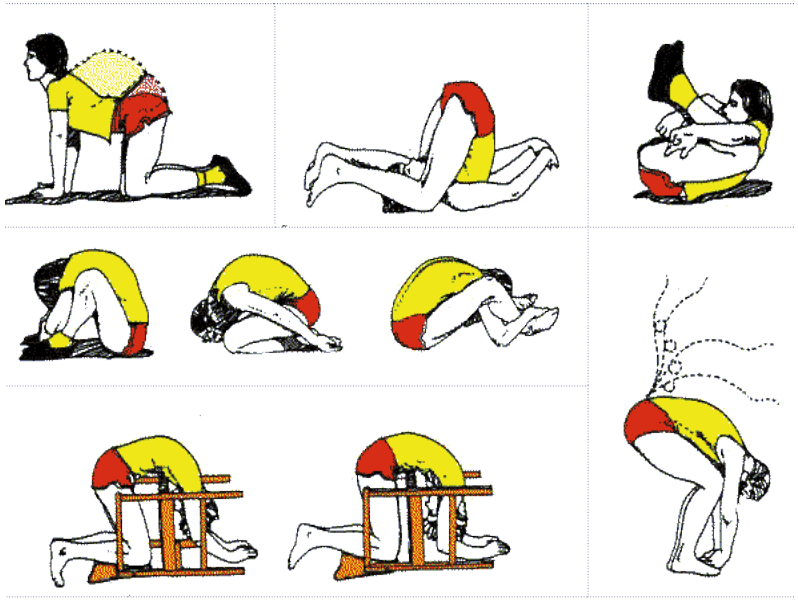
Les fessiers : les fesses



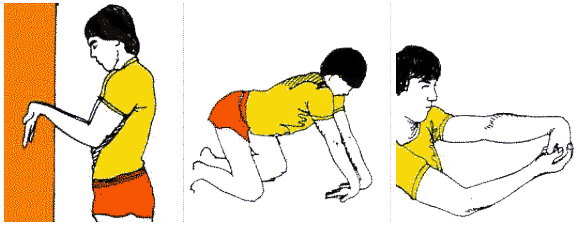
Les adducteurs : l'intérieur de la cuisse



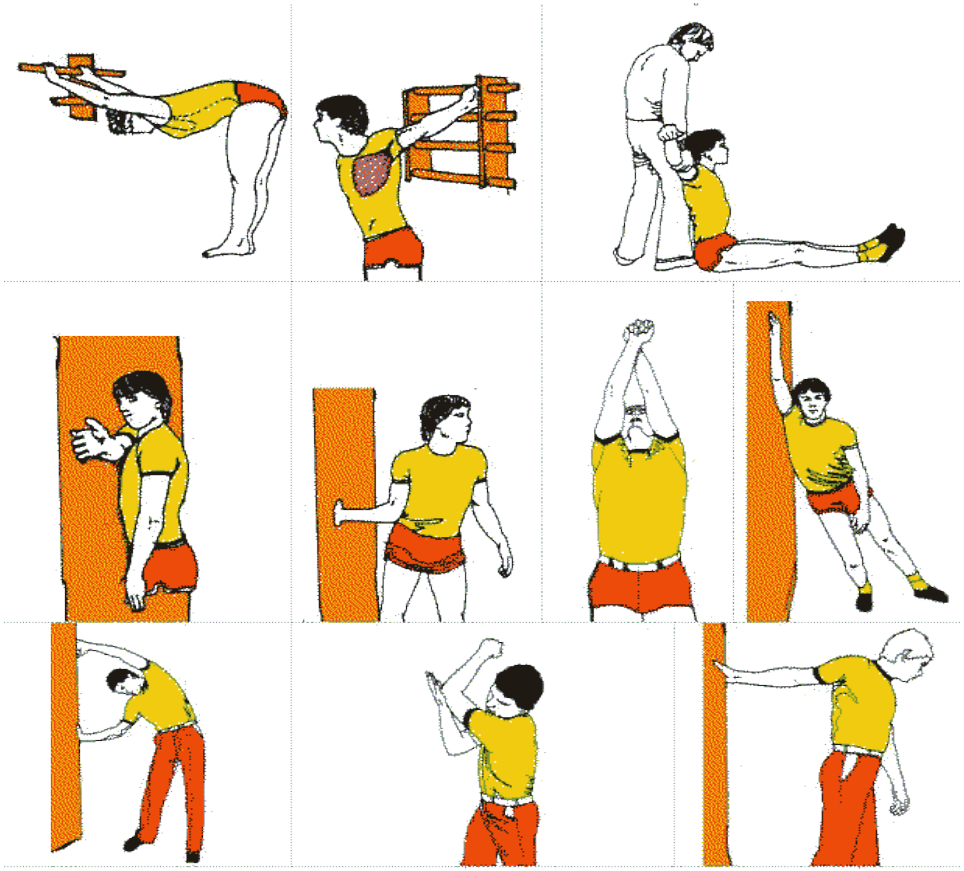
Les dorsaux : les muscles du dos



Les poignets



Les épaules



4.LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE pour développer mon potentiel

Temps	Exemples d'exercices	Nombre de répétitions
5 mn	Pompes (sur les genoux pour ceux qui ont des difficultés) Abdominaux Gainage	2 à 3 séries de 10 répétitions Temps de maintien entre 30s et 1mn.

Exemple de gainage

Exercices d'abdominaux

II)L'ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE

pour se préparer plus particulièrement au sport que l'on va pratiquer

Exemples d'activités pratiquées	Exemple d'échauffement spécifique
Badminton, tennis de table	Le maximum d'échanges
Volley-ball	10 passes hautes en duo
Basket, football, handball	Passe à 10
Gymnastique, acrosport, lutte	Roulades avant et arrière
Course de vitesse	Parcours de latte de plus en plus espacées

LES SIGNES D'UN BON ECHAUFFEMENT

JE SAIS QUE JE SUIS BIEN ÉCHAUFFÉ QUAND :

- **J'ai chaud, je transpire**
- **Mon rythme cardiaque augmente**
- **Je suis essoufflé**