

PLAN D'UN ÉCHAUFFEMENT RÉUSSI

Classiquement, on distingue deux parties qui sont :

- A. L'échauffement général
- B. L'échauffement spécifique

A. L'échauffement général :

L'activation du système cardio-pulmonaire

La mobilisation articulaire

Les étirements

Le renforcement musculaire

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'O₂ 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 (accélérations) ou varier les modes de déplacement (pas brésiliens, chassés, cloche-pied...)

Consignes : Je reste couvert pour aider à augmenter la température de mon corps !

Source :

http://www.educnet.education.fr/eps/apport_tice/presente_tice/Echauffement/Echauffement.htm

2. La mobilisation articulaire

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





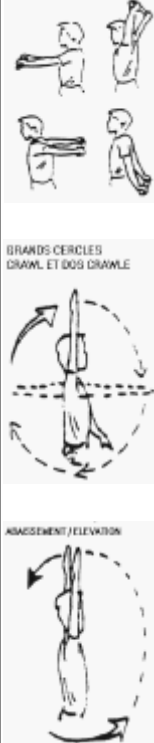

Moyens : exercices adaptés (voir tableau ci-dessous pour exemple)

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)

EXERCICES	Chevilles	Bassin	Dos	Cou	Epaules	Poignet	Doigts
		 <p>Marionnettes</p>		 <p>Cubitus</p> <p>Dos rond</p> <p>plat</p> <p>creux</p>	 <p>Mouvement du Oui - Non</p> <p>Grands cercles</p>	 <p>BRANDS CERCLES DRAWL ET DOS DRAWLE</p> <p>ADAPTEMENT / ELEVATION</p>	 <p>4 pattes</p> <p>Marionnettes</p>

Source :

http://www.educnet.education.fr/eps/apport_tice/presente_tice/Echauffement/Echauffement.htm

4. Les étirements musculaires

Objectif : ÉTIRER les fibres musculaires.

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

Consignes :



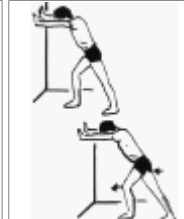

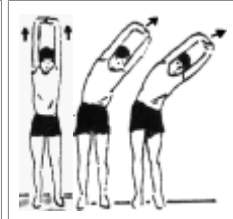










Je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques.

Tenir la position **10 secondes**.

Un minimum de 3 répétitions par étirement.

L'étirement doit être un peu douloureux pour être efficace !

Souffler pendant l'étirement !

Étirements	Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollet	Adducteurs	Dos
Localisation	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
Principe	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
Exercices					
					
					

Source :

http://www.educnet.education.fr/eps/apport_tice/presente_tice/Echauffement/Echauffement.htm

3. Le renforcement musculaire

UN EXEMPLE : LES ABDOMINAUX

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

Moyen : Exercices spécifiques (voir tableau)



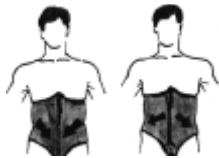
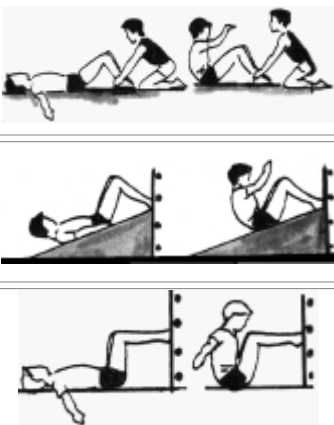
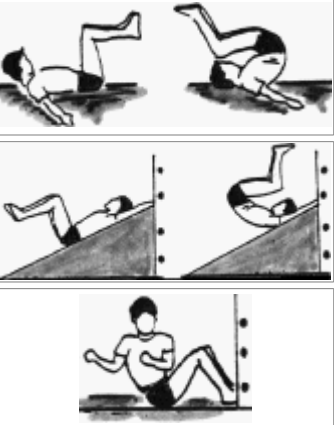
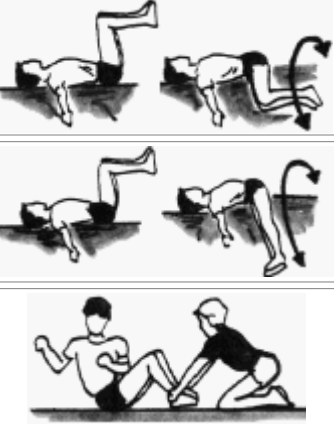
Consignes :

Travailler dos rond et jambes fléchies.

En course interne : angle tronc/jambes fermé !

Répéter 15 à 30 fois selon le niveau.

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

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

Source :

http://www.educnet.education.fr/eps/apport_tice/presente_tice/Echauffement/Echauffement.htm