Echauffement

A quoi ça sert ? Comment bien s'échauffer ?

L'échauffement permet de préparer son corps à un effort physique.
Autant sur le plan moteur que sur le plan mental, le corps doit être échauffé au mieux pour espérer produire un effort de qualité. Comme son nom l'indique, il chauffe le corps, il prévient donc des blessures. De la même manière que lors du démarrage de la voiture on ne part pas à toute vitesse pour ne pas abimer le moteur.
Sur le plan mental, cela permet à l'athlète de passer de sa routine journalière, à son entrainement (son état d'esprit change).

Quand est-ce que je suis bien échauffé ?

Je sais que je suis bien échauffé, lorsque je commence à sentir ma température corporelle augmenter, un peu de sueur apparaîtra. Ma peau rougira, mon rythme cardiaque et respiratoire s'accéléreront.

Voici un exemple de routine d'échauffement:

- Echauffement articulaire
- Echauffement Musculaire
- Echauffement Cardio (Jumping Jack 30" / Montée de genoux 30"/ Jumping Jack 30" / Talons fesses 30" / Jumping Jack 30" / 5 sauts extensions)

Echauffement Articulaire

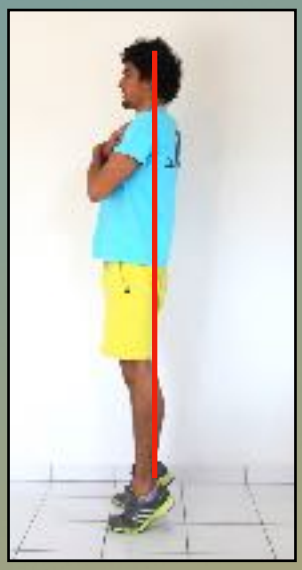
Echauffement Musculaire

Quelques Exercices d'échauffement musculaire:

Jambes:

Position fusée ou bras en pharaon, répéter des montées sur la pointe des pieds.
On recherche à mobiliser les muscles des jambes (soléaire, et biceps sural). (2x10 rep)

Position 1



Position 2

A Noter: Garder le corps sur le même axe

Les Squats:

Imaginer que l'on souhaite s'assoir sur une chaise (des 1/2 squats suffisent pour l'échauffement)
On recherche à mobiliser les muscles des cuisses (quadriceps et isquio-jambiers(2x5).

Position 1

Position 2

A Noter: Garder le tronc sur le même axe lors de la descente et de la montée
L'écartement des pieds est légèrement supérieur à la largeur des épaules.

La ceinture abdominale:

En équilibre sur les fesses, maintenir le tronc droit et venir toucher à droite et à gauche avec ses mains jointes.
On recherche à mobiliser les muscles de la ceinture (abdominaux, lombaires(2x5 rep)

A Noter: Penser à engager les épaules vers l'avant et l'arrière (rouli)

Les Pompes:

Reprendre la position de planche et enchainer des mouvements ascendants et descendants par flexions et extensions des bras.
On recherche à mobiliser les muscles des membres supérieurs et du haut du tronc (pectoraux, dorsaux, biceps, triceps) en gardant le maintient de la ceinture abdominale (2x5 rep)

Position 1

A Noter: Garder le corps sur le même axe lors de la descente et de la montée

Position 2

Les Sauts extensions:

Ce sont des mouvements explosifs où il faut toucher le sol avec les mains puis sauter le plus haut à la verticale
On recherche à mobiliser les membres inférieurs en gardant le maintient de la ceinture abdominale (5rép enchainées)

A Noter: Garder le corps sur le même axe lors de la descente et de la montée

Position 1

A Noter: Aller chercher le plus haut possible en position fusée

Position 2