ECHAUFFEMENTS

1) À quoi ça sert ?

L'échauffement permet de bien préparer son corps à un effort. Autant sur le plan physique que mental (état d'esprit), le corps doit être échauffé au mieux pour espérer produire le meilleur effort possible.

Comme son nom l'indique, il chauffe le corps et prévient les blessures. De la même manière que lors du démarrage d'une voiture, on ne démarre pas à toute vitesse pour ne pas abimer le moteur.

Sur le plan mental, le temps de l'échauffement du corps est également un temps de concentration pour le sportif afin de démarrer au mieux son entrainement ou sa course.

2) Quand suis-je bien échauffé ?

Je suis bien échauffé lorsque je commence à sentir la température de mon corps augmenter. Un peu de sueur apparaitra, sensation de chaud sur les muscles, rythme du coeur et respiration qui s'accélèrent…

L'échauffement prépare à l'activité physique, il s'agit donc d'un effort avec une intensité douce à intermédiaire, voire soutenue dans une période de temps courte. Attention à ce qu'il ne provoque pas une trop grande fatigue.

3) Comment m'échauffer ?

Privilégiez au début de votre échauffement des mouvements lents et sans à-coups puis au fur-et-à mesure de l'échauffement, dynamisez les exercices de manière progressive si besoin et envie.

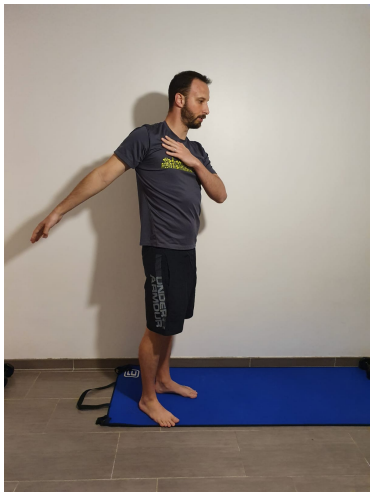
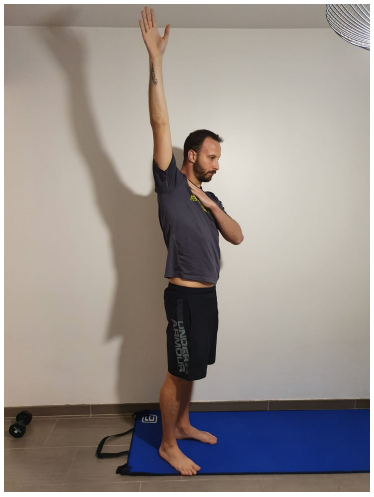
3.a) Echauffement articulaire

Cou

Se tenir droit, épaules droites, mains sur les hanches.

Mouvement de gauche à droite (comme pour dire « non »)

Faire un rond (mouvement circulaire) en dirigeant le regard vers le côté, en haut, côté, en bas.
Mouvements lent et sans à-coup.

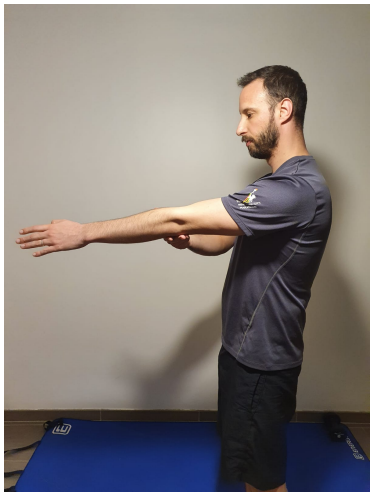



Épaules

Se tenir droit.

Effectuer un mouvement circulaire du bras.

Laisser le corps suivre naturellement le mouvement créée par le bras (légère rotation des hanches et épaules. Vous pouvez, comme sur la photo, poser votre mains vers l'épaule qui travaille pour favoriser ce mouvement naturel.
Sinon, laissez le long du corps le bras qui ne travaille pas.

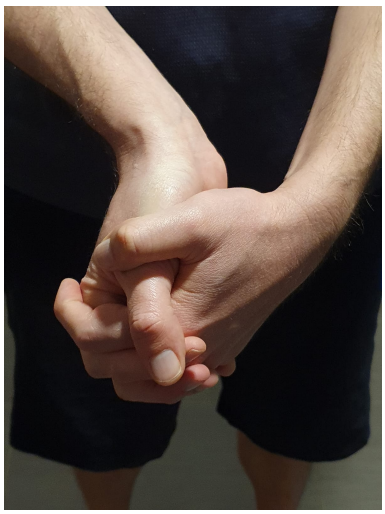


Coudes

Se tenir droit

Une main en repère sous le coude qui va travailler.

Plier le bras en ramenant la main vers soi, puis passer le bras en dessous du repère de la main posée sur le coude. Finir le bras tendu.



Poignets

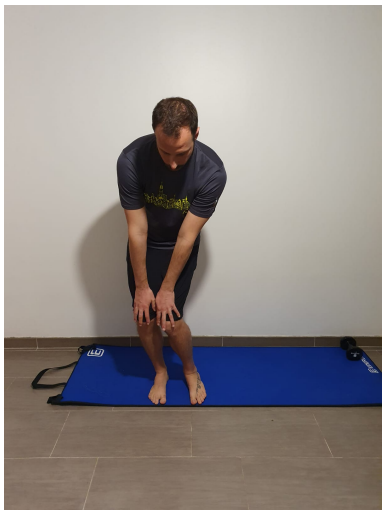
Attraper ses mains en entrelaçant les doigts, paume contre paume.

Effectuer des mouvements de gauche à droite puis circulaires.

Hanches

Se tenir droit. pieds écartés dans l'axe du bassin.
Mains sur les hanches.

Faire des mouvements des hanches de gauche à droite, puis circulaires.



Genoux

Jambes serrées légèrement fléchies, mains sur les genoux (attention à ne pas mettre de pression dans les genoux avec ses mains)

Effectuer des mouvements de rotation des genoux de gauche à droite et de droite à gauche, en gardant les deux pieds fixes au sol.

Chevilles

Assis.

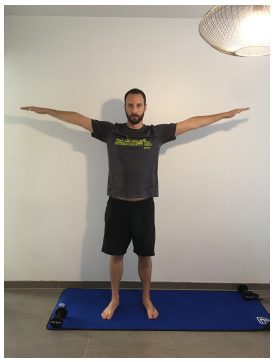
Ramener une jambe au-dessus de l'autre et attraper son pied.

Effectuer à l'aide des mains, des mouvements de rotation de la cheville en la gardant bien souple et relâchée.

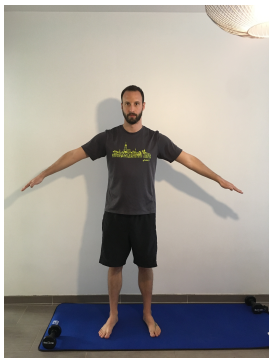
3.b) Échauffement musculaire

numéro 1 : Haut du corps.Épaules/trapèzes

1



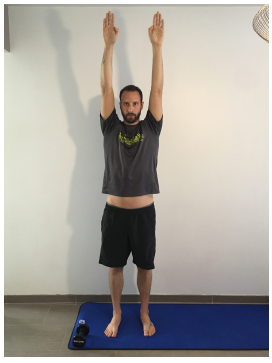
2



3

4

5



6

Se tenir droit, pieds écartés dans l'axe des hanches, bras tendus à l'horizontal.

Effectuer un mouvement circulaire (1.2.3) puis de haut en bas (4.5.6)

numéro 2 : bras/épaule/haut du dos

1

2

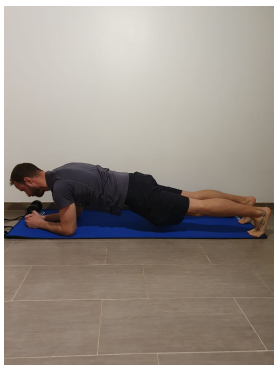
Se tenir droit, amener les mains sur le côté des épaules, pointe de coude vers l'avant (1)

Ouvrez la position en écartant les bras tendus vers l'arrière, les omoplates se serrent. (mains toujours sur la ligne des épaules) (2)

Revenir vers l'avant, bras tendu puis pliez pour revenir à la position (1)

Effectuer ce mouvement de balancement des bras de la position 1 à la position 2 plusieurs fois sans s'arrêter.

Restez bien gainé le dos droit tout le long de l'exercice.

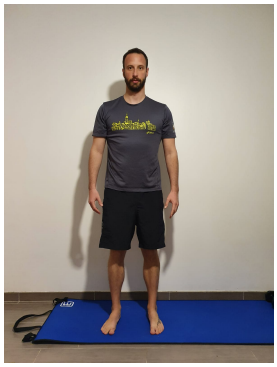


numéro 3. haut du corps (épaule), sangle abdominale.

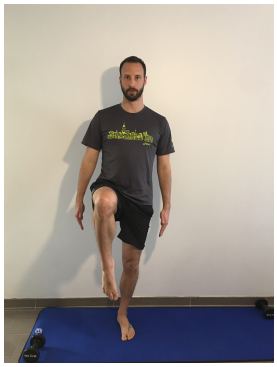
Gardez le dos bien droit, bassin enroulé vers l'avant.

Coude au sol sous la ligne des épaules, pointe de pieds au sol

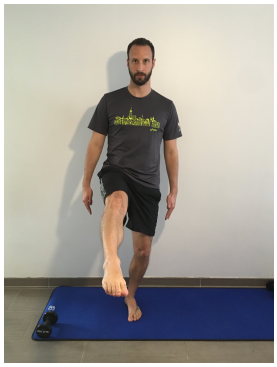
numéro 4. bas du corps : cuisse, hanche, gainage-équilibre



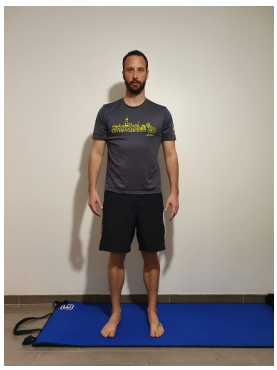
1



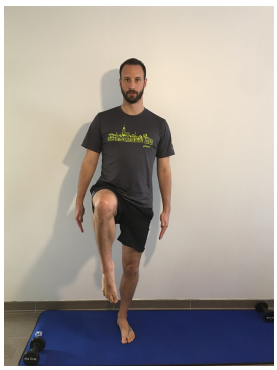
2



3



4



5

6

Se tenir droit, pieds écartés dans l’axe des hanches, bras le long du corps

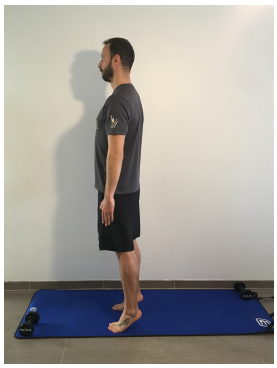
Réaliser une montée de genoux (genoux monte sur la même ligne que la hanche) puis donner un coup de pied (1.2.3) replier la jambe et redescendre.

Réaliser une montée de genoux (genoux monte sur la même ligne que la hanche) puis ouvrir le genoux vers l’extérieur (4.5.6) replier la jambe et redescendre

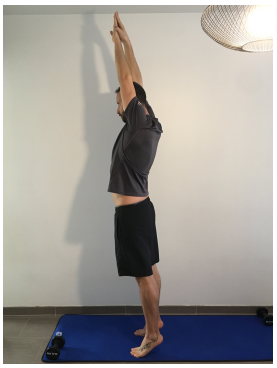
Attention à rester le plus droit et gainé possible.

numéro 5 : mollets- gainage/équilibre.

1



2



3

Se tenir droit, pieds écartés dans l'axe des hanches, bras le long du corps.(1)

Monter sur la pointe des pieds en décollant les talons (2) puis monter les bras tendus au dessus de la tête (3). Rester aligné, une main sur l'autre.

Maintenir la position 5 à 10 secondes avant de redescendre en position (1)

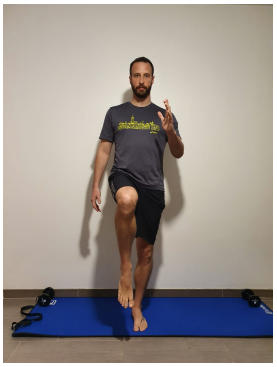
3.c) échauffement cardiaque

À la fin de l'échauffement, il est bien d'augmenter l'intensité pour préparer le corps et le coeur à l'effort de l'entrainement. Inclure des mouvements avec du poids de corps (le muscle travail avec le poids de son propre corps. exemple : les pompes) et des mouvements cardiaques (course à pied sur place, talons fesses, saut) sont donc un bon moyen de parvenir à cette hausse d'intensité voulue.

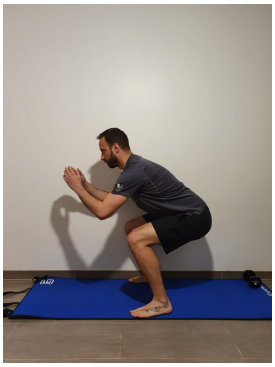
Voici un exemple d'enchainement :

numéro 6 : échauffement cardiaque et musculaire du corps

1



2



3

Enchainer à allure rapide (attention à la position et exécution du mouvement) :
15 secondes de pompes (1)/15 sec de course à pied (2)/15 sec de squat+saut (3)
repos 45secondes
Pour l'explication de l'exécution des mouvements, voir le dossier MOUVEMENTS.

4. Séance d'échauffement

Voici, sur la base des exercices donnés ci-dessus, un programme d'échauffement de 15 minutes.

Programme articulation : 5minutes

haut du corps :
20 secondes cou
20 secondes épaules droite/20 secondes épaules gauche
20 secondes coude droit/20 secondes coude gauche
20 secondes poignet droit/ 20 secondes poignet gauche
20 secondes cou
40 secondes de repos puis,
Bas du corps :
20 secondes hanches
20 secondes genoux
20 secondes chevilles droite/20 secondes cheville gauche
20secondes hanche

Programme musculaire : 6 minutes

Réaliser les 5 exercices proposés dans la partie 3.b) échauffement musculaire.

30 secondes numéro 1
30 secondes numéro 2
30 secondes numéro 3
30 secondes numéro 4 en alternant jambe gauche et jambe droite
30 secondes numéro 5

À faire 2x

1 minute de pause pour bien s'hydrater

Programme cardio : 4 minutes

Réaliser l'enchainement proposé dans la partie 3.c) échauffement cardiaque.

numéro 6 à répéter 2 à 3x selon envie et besoin.

Pause pour s'hydrater avant le début de l'entrainement

Un bon échauffement prépare le corps et l'esprit à fournir un effort physique immédiat de qualité et atténue les risques de blessures.