

L'ECHAUFFEMENT GENERAL



Pourquoi faut-il s'échauffer ?

L'échauffement est une suite d'exercices de base qu'il est nécessaire de faire avant une séance d'activité physique. Ses objectifs sont multiples :

- Etre en sécurité dès le début de son effort.
- Faire que ses actions gagnent en efficacité.
- Permettre une meilleure récupération pendant et après son effort.



Quels sont les effets bénéfiques de l'échauffement ?

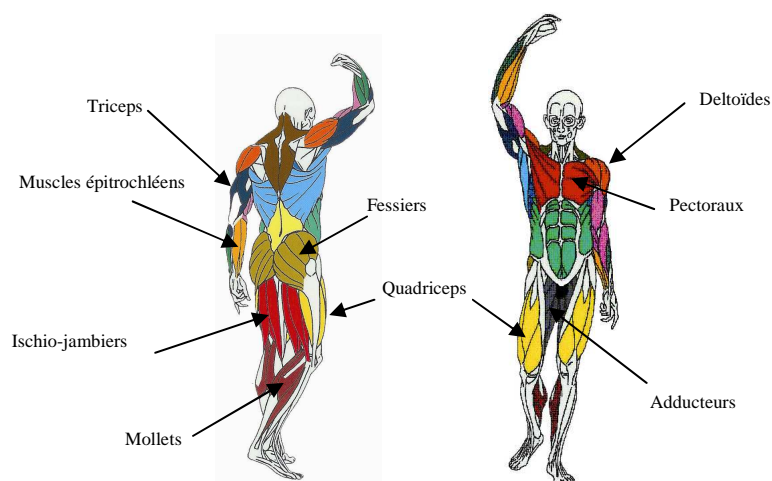
On peut les résumer en 5 points :

- Elévation du rythme cardiaque.
- Elévation de la température au niveau des muscles, amélioration du flux sanguin, meilleure oxygénation des tissus.
- Facilite la coordination motrice.
- Favorise l'amplitude articulaire.
- Favorise la concentration.





S'échauffer en 3 étapes






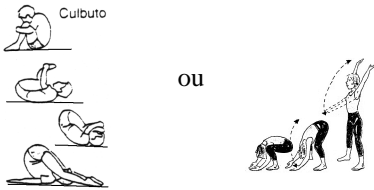
- 1) **Activation du système cardio-pulmonaire et musculaire** (6 minutes).
- 2) **Mobilisation articulaire** (entre 3 et 4 minutes).
- 3) **Étirement musculaire** (entre 3 et 4 minutes).



1) Activation du système cardio-pulmonaire et musculaire

Quels exercices ?	Pour quoi faire ?
 <p><u>Course lente</u> (4 minutes)</p>	Réveil cardiaque
<p><u>Pas chassés</u> (30 secondes)</p>	Echauffer les adducteurs
<p><u>Talons aux fesses</u> (30 secondes)</p>	Echauffer les ischio-jambiers
<p><u>Montée de genoux</u> (30 secondes)</p>	Echauffer les quadriceps
 <p><u>Accélération</u> (30 secondes)</p>	Préparer le corps à un effort « violent »

2) Mobilisation articulaire










Quels exercices ?	Pour quoi faire ?
 <p>Rotation des pieds</p>	Echauffer les chevilles
<p>Flexion des jambes</p>	Echauffer les genoux
 <p>Rotation des hanches</p>	Echauffer le bassin
 <p>Rotation des bras</p>	Echauffer les épaules
<p>Rotation des coudes</p>	Echauffer les coudes
 <p>Rotation des poignets</p>	Echauffer les poignets
 <p>Grands cercles</p>	Echauffer le cou
 <p>Culbuto</p> <p>OU</p>	Echauffer le dos

Consignes :

- Je vais doucement et lentement au début de l'exercice, je ne force pas !
- Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du bas vers le haut).

3) Etirement musculaire

L'objectif principal des étirements lors de l'échauffement est l'amélioration de la souplesse articulaire et musculaire qui permettra l'amplitude maximum des mouvements sans risques. Chaque étirement doit être tenu au moins 20 secondes.

Quels exercices ?	Pour quoi faire ?
	Etirement des quadriceps
	Etirement des ischio-jambiers
	Etirement des fessiers
	Etirement des adducteurs
 ou 	Etirement des mollets
	Etirement des épaules (deltoïdes et pectoraux)
	Etirement des triceps
	Etirement des avant bras (muscles épitrochléens)