

Guide des Étirements Dynamiques

Les étirements dynamiques sont importants pour un échauffement approprié et des performances sportives optimales sans risque de blessure. Contrairement aux étirements traditionnels/statiques, ils consistent en des mouvements actifs et contrôlés qui font travailler toutes les parties du corps grâce à une gamme complète d'exercices.

Ils doivent être effectués après l'activité aérobique, lorsque les muscles sont échauffés et la fréquence cardiaque est plus élevée. Quel que soit le sport pratiqué, les étirements dynamiques suivants sont recommandés dans le cadre de votre séance d'échauffement.

Il existe 13 étirements dynamiques (décrits ci-dessous) qui ciblent les principaux muscles du haut et du bas du corps ainsi que du tronc. Si vous n'avez pas le temps de faire tous les exercices avant un entraînement ou un match, choisissez ceux qui font travailler les muscles impliqués par la pratique sportive concernée. Essayez de faire entre 15 et 20 répétitions de chaque exercice.





LEVER DES GENOUX

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Marchez ou courez tout en levant le genou plié jusqu'au niveau de la hanche ou plus haut.
- Alternez rapidement les jambes. Gardez les bras pliés au niveau des coudes et balancez-les d'avant en arrière.
- Commencez par marcher lentement, puis accélérez jusqu'à atteindre une cadence de jogging ou de course.
- Cet exercice peut être exécuté sur place ou en se déplaçant dans l'espace.

Suivre la démonstration par l'athlète de
Special Olympics, Tom Merz



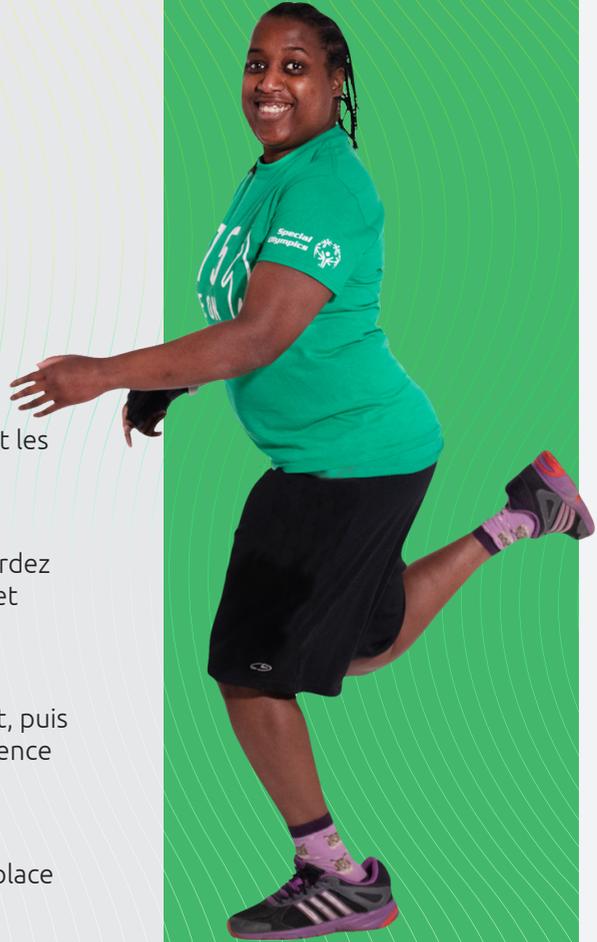
TALONS- FESSES

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Marchez ou courez tout en touchant les fessiers avec les talons.
- Alternez rapidement les jambes. Gardez les bras pliés au niveau des coudes et balancez-les d'avant en arrière.
- Commencez par marcher lentement, puis accélérez jusqu'à atteindre une cadence de jogging ou de course.
- Cet exercice peut être exécuté sur place ou en se déplaçant dans l'espace.

Suivre la démonstration par l'athlète leader de
Special Olympics, Novie Craven





MARCHER EN LEVANT LA JAMBE

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Debout, le dos bien étiré et droit, faites un pas en avant en projetant la jambe devant vous aussi haut que possible.
- Tenez les bras sur les côtés ou devant vous si cela vous aide davantage à garder l'équilibre.
- Changez de côté et projetez l'autre jambe devant vous.
- Continuez d'avancer en alternant les jambes.

Suivre la démonstration par l'Ambassadeur de la santé de Special Olympics, Justin Hunsinger



FENTES LATÉRALES

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout, les pieds légèrement écartés. Les deux pieds pointent vers l'avant et sont à plat, les talons au sol.
- Faites un grand pas sur le côté. Descendez en fente latérale en pliant le genou et en gardant l'autre jambe tendue.
- Touchez des deux mains le pied de la jambe pliée.
- Revenez en position debout et répétez la fente de l'autre côté, face dans la même direction.



BALANCEMENTS DE LA JAMBE EN AVANT

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout, les bras sur les côtés pour garder l'équilibre, ou prenez appui sur quelque chose de stable (par exemple, un mur, une chaise, une barre) avec une main.
- Balancez/levez une jambe devant vous, puis balancez-la derrière vous. Essayez de garder la jambe droite pendant le balancement.
- Répétez les exercices avec l'autre jambe. Si vous prenez appui pour garder l'équilibre, changez de main.

Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Jayna Neal



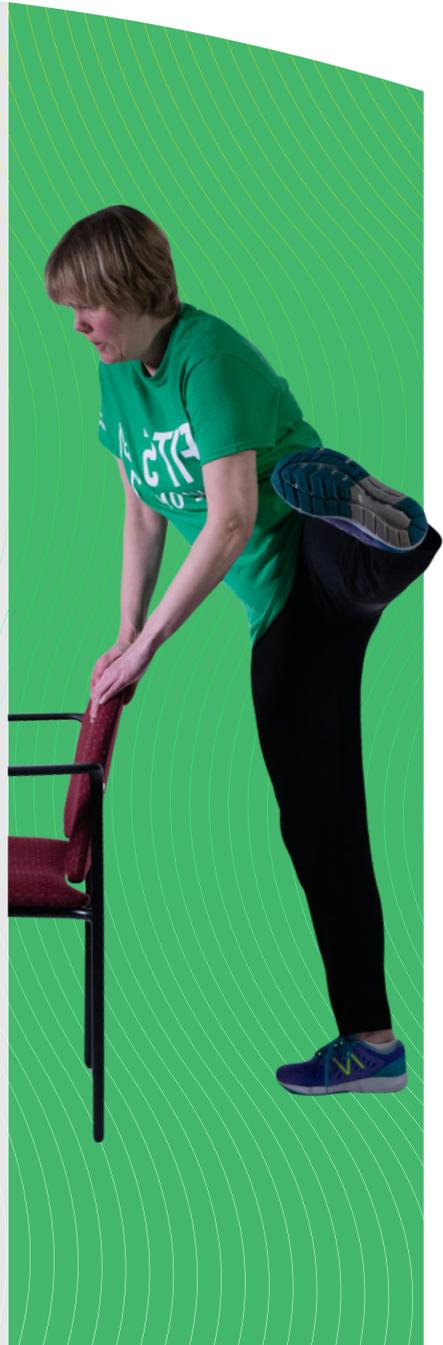
BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout en prenant légèrement appui sur quelque chose de stable (par exemple, un mur, une chaise, une barre) des deux mains.
- Balancez/levez une jambe sur le côté avec le pied fléchi, puis balancez cette même jambe sur le côté, devant la jambe en appui.
- Répétez les exercices avec l'autre jambe.

Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Garrett Barnes



MARCHER SUR LES TALONS

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout.
- Basculez le poids du corps sur les talons.
- Décollez les orteils du sol.
- Appuyez-vous sur les talons et faites 15 à 20 pas en avant.

Suivre la démonstration par l'Ambassadeur de la santé de Special Olympics, Justin Hunsinger



MARCHER SUR LA POINTE DES PIEDS

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout.
- Basculez votre poids sur la pointe des pieds.
- Levez les talons et tenez-vous sur la pointe des pieds.
- Restez sur la pointe des pieds et avancez.

Suivre la démonstration par l'Ambassadeur de la santé de Special Olympics, Justin Hunsinger



CERCLES AVEC LES HANCHES

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout, les pieds écartés et les genoux légèrement pliés.
- Placez les mains sur les hanches.
- Pivotez lentement les hanches, en faisant de grands cercles dans un sens. Ne bougez pas les pieds.
- Répétez l'exercice dans l'autre sens.

Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Chris Dooley



TORSIONS DU BUSTE

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout, les pieds écartés.
- Étirez les bras sur les côtés pour former un « T ».
- Tout en gardant les bras tendus et les hanches tournées vers l'avant, pivotez lentement le haut du corps et la tête d'un côté, revenez au centre, puis pivotez de l'autre côté.

Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Jayna Neal



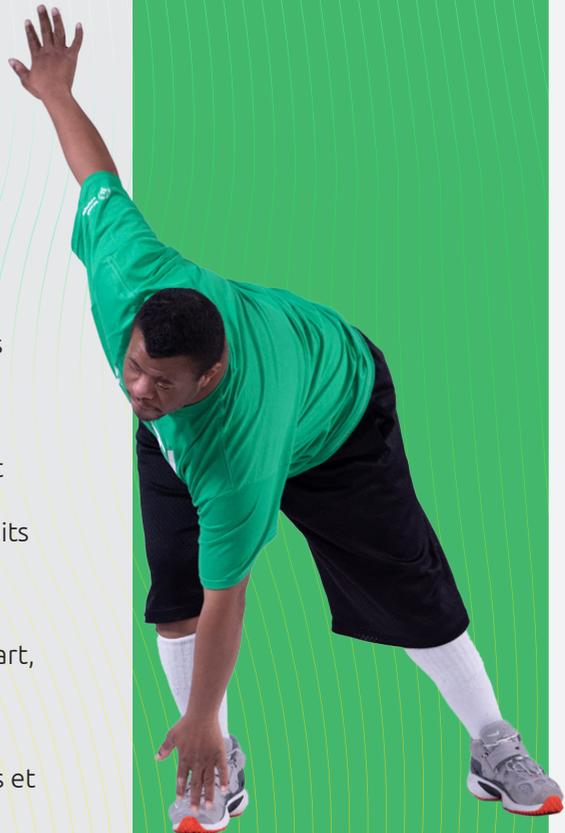
LE MOULIN À VENT

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout, les pieds écartés et les bras tendus sur les côtés pour former un « T ».
- Placez une main en travers du corps et touchez l'extérieur du pied opposé. Tenez vos bras et vos jambes aussi droits que possible.
- Revenez à la position verticale de départ, les bras sur les côtés.
- Placez l'autre main en travers du corps et touchez l'extérieur du pied opposé.

Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Alonzo Johnson



ÉTIREMENTS LATÉRAUX DEBOUT

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout, les pieds écartés, puis levez un bras au-dessus de la tête. Tenez l'autre bras droit sur le côté.
- Tendez le bras vers le haut et penchez-vous sur le côté jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement.
- Revenez à la position verticale de départ, puis changez de côté.

Suivre la démonstration par l'athlète
de Special Olympics, Chris Dooley

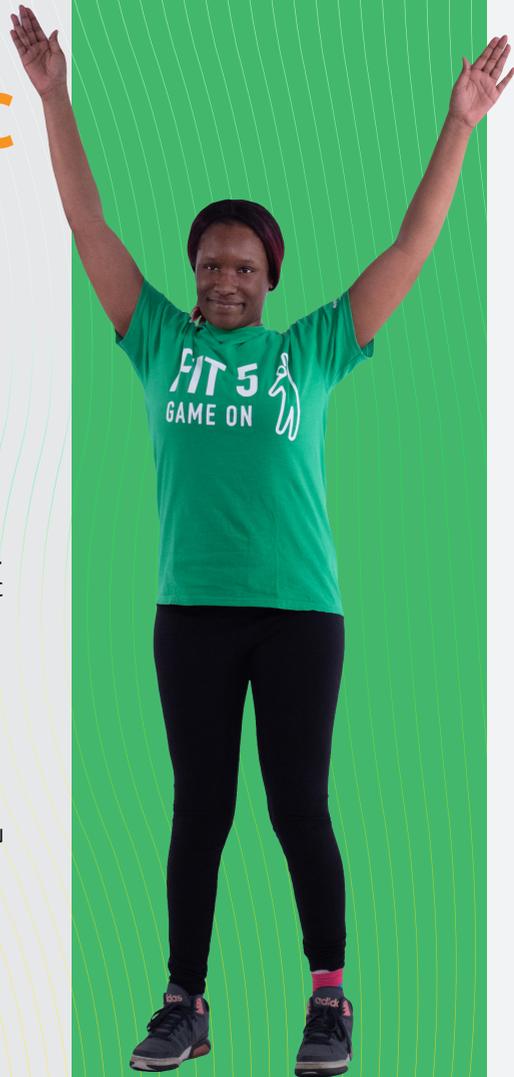


CERCLES AVEC LES BRAS

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit, les bras tendus vers le sol. Effectuez lentement de grands cercles avec les bras vers l'avant.
- Répétez l'exercice en faisant de grands cercles vers l'arrière.
- Cet exercice peut être exécuté immobile ou en marchant.



BALANCEMENTS DES BRAS

GUIDE DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

INSTRUCTIONS

- Commencez en position debout, les pieds écartés et les bras tendus sur les côtés pour former un « T ».
- Croisez les bras sur la poitrine et étirez-les le plus loin possible pour toucher vos épaules ou le dos.
- Décroisez les bras et revenez à la position de départ.

Suivre la démonstration par l'athlète et Ambassadeur de Special Olympics, David Godoy



FIT 5



Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Ces ressources sont fournies en vertu de l'accord de coopération #NU27DD001156 conclu avec les Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies (Centers for Disease Control and Prevention – CDC), principale agence fédérale des États-Unis en matière de protection de la santé publique. Leur contenu relève de la responsabilité de Special Olympics et n'est pas nécessairement représentatif du point de vue des CDC.