



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

Leçon 3 : Un bon échauffement

Un échauffement stimulant est important pour que les athlètes se concentrent et pour fixer le rythme de l'entraînement. Cette leçon sera l'occasion d'établir une routine d'échauffement et de rappeler aux athlètes la bonne façon de s'échauffer.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent et réalisent des activités d'échauffement spécifiques à leur sport.
- Les entraîneurs renforcent la technique et la cohérence dans l'exécution d'échauffements dynamiques.
- Les entraîneurs et les athlètes explorent des moyens créatifs de garder les échauffements attrayants.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Facultatif : cônes (1 par athlète)

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Échauffons-nous
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher avec un partenaire et discutez de leurs activités préférées jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Quels autres sports, activités ou passe-temps aimez-vous ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée « Le Fitness par le sport ». *La leçon d'aujourd'hui s'intitule «Un bon échauffement? ». Demandez aux athlètes pourquoi l'échauffement est important.*

Note aux entraîneurs : Des échauffements dynamiques doivent être effectués avant chaque entraînement, compétition ou série d'exercices (même à la maison !). Un bon échauffement est important pour tout plan d'activité. C'est amusant et cela aide à prévenir les blessures. Rendez vos échauffements agréables et efficaces en mélangeant activités ludiques et stimulantes. Si l'on s'y prend bien, cela peut être une excellente occasion d'échauffer les muscles qui seront utilisés pendant l'entraînement, tout en mettant au défi les athlètes avec une variété de compétences motrices, notamment l'agilité, l'équilibre et la coordination.



ÉCHAUFFONS-NOUS (11 minutes)

Objectif : Examiner et pratiquer des activités d'échauffement dont il a été démontré qu'elles réduisent les blessures et améliorent les performances des athlètes lorsqu'elles sont effectuées régulièrement et avec une technique appropriée. Voir [l'annexe](#) pour une routine d'échauffement simple.

Instructions:

- *Nous allons faire un échauffement au cours duquel l'objectif est d'effectuer les mouvements le mieux possible. Cela signifie ralentir et se concentrer sur la bonne exécution des mouvements. Pendant l'échauffement, nous nous concentrerons sur l'exécution de toute l'amplitude de mouvement de chaque exercice.*
- *Notre échauffement comprendra trois composantes : l'activité aérobique, les étirements dynamiques et les mouvements spécifiques au sport.*

1. Activité aérobique (4 minutes)

- Demandez aux athlètes d'effectuer des exercices d'aérobic pour augmenter leur rythme cardiaque, comme la marche, le jogging, les sauts, les talons-fesses (*butt kicks*), les sauts de sprinter, le karaoké (croisements latéraux, vigne) autour ou à travers l'espace de jeu.

Choisissez une option :

- **Échauffement social :** Intégrez une composante sociale en demandant aux athlètes de parler à un coéquipier pendant qu'ils courent ou de se saluer lorsqu'ils se croisent. Planifiez un signal et un temps de transition pour que les athlètes sachent quand la « partie sociale » est terminée et qu'il est temps de se concentrer sur l'activité suivante.
- **Jouez à un jeu :** Jouez à un jeu qui intègre différentes activités d'endurance, telles que « Captain Is Coming / Le capitaine arrive » (donnez différents ordres pour que les athlètes les suivent : sautez au port (mur le plus éloigné), courez jusqu'au centre du navire, marchez sur la planche (faites 5 pas et sautez !), ramez votre bateau (asseyez-vous sur le sol et ramez), etc.
- **Danse gelée :** Mettez de la musique et demandez aux athlètes de faire différents mouvements au rythme de la musique. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent rester « figés » ou tenir la dernière pose.

2. Étirements dynamiques (3 minutes)

- Les étirements dynamiques sont des mouvements actifs et contrôlés qui font passer les parties de votre corps à travers une gamme complète de mouvements. Quelques exemples sont les genoux hauts, les balancements de bras, les cercles de hanches, les balancements de jambes, etc.
- Consultez les guides d'échauffement spécifiques à votre sport et sélectionnez des étirements dynamiques qui activent les différents muscles utilisés dans votre sport.
- Les athlètes doivent effectuer entre 15 et 20 répétitions de chaque exercice. Beaucoup de ces étirements peuvent être effectués sur place ou dans l'espace de jeu.

- **Option :**
Suivez le leader : L'entraîneur, le capitaine de fitness ou d'autres membres de l'équipe choisissent à tour de rôle un étirement dynamique préféré de l'équipe, puis le transmettent à un autre membre de l'équipe. Cela peut également se faire en duo, où les partenaires se guident à tour de rôle à travers un étirement dynamique.

3. Mouvements spécifiques au sport (4 minutes)

- **Option 1 :** Choisissez 1 à 2 compétences de votre sport et demandez aux athlètes de les « répéter » de manière lente et contrôlée. Mettez l'accent sur des éléments tels que le suivi, la position du corps ou l'accélération.

Exemples de mouvements spécifiques au sport :

- Dribble contrôlé au basket-ball
 - Squats pour le ski alpin
 - Lancers (passes) et réceptions au baseball
 - Manipulation du bâton autour des cônes pour le hockey sur gazon
- **Option 2 :** Si vous préférez, vous pouvez utiliser cette activité avec des cônes pour développer l'agilité, l'équilibre et la coordination et pour aider à développer l'athlétisme en général.

Placez les cônes uniformément dans tout l'espace. Demandez à chaque athlète de se tenir derrière l'un des cônes, face à vous. *Nous allons faire quelques exercices pour travailler notre vitesse et notre coordination. Tenez-vous debout et regardez-moi. Je vais chronométrer chaque mouvement pendant 15 secondes.*

Expliquez et démontrez divers mouvements tels que :

- Sauts latéraux par-dessus le cône (ou derrière le cône)
- Sauts par-dessus et derrière (ou à côté du cône)
- Déplacement dans un carré autour du cône, en regardant droit devant
- *Twisties* / Rotations ou Torsions (saut de 180 degrés) - mettez-vous derrière le cône, sautez et tournez de manière à être face au côté droit, de retour au centre, puis à gauche. Côté, centre, côté centre.



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quelles autres activités d'échauffement avez-vous faites auparavant ?

Demandez aux athlètes s'ils ont fait d'autres échauffements à l'école ou dans d'autres sports.

En quoi vos autres échauffements ressemblaient-ils à ceux que nous avons faits aujourd'hui ? En quoi étaient-ils différents ?

- Rappelez aux athlètes que l'échauffement doit être spécifique à l'activité ou au sport qu'ils pratiquent.
- Gardez certaines de ces idées à l'esprit pour les intégrer à votre échauffement à l'avenir. Envisagez un défi d'équipe pour trouver différentes idées d'échauffement.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*).



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez les aspects positifs observés pendant les activités d'échauffement.** Voici quelques suggestions :

- *J'ai vraiment aimé la façon dont vous avez ralenti et travaillé sur la technique.*
- *J'ai vraiment aimé la façon dont vous vous êtes soutenus mutuellement.*
- Autres domaines à prendre en compte : l'effort, la concentration, la technique, la coopération, les sourires et la créativité.

Rappels :

- **Homeplay (à faire chez soi) : Liste de contrôle de préparation à l'entraînement** (*Workout Readiness Checklist*) – Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous utiliserez la liste de contrôle de préparation à l'entraînement pour vous aider à être parfaitement préparé pour vos entraînements sportifs et vos compétitions.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexions de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé aujourd'hui ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Liste de contrôle de préparation à l'entraînement
- Leçon 3 : Un bon échauffement | Routine d'échauffement simple
- Guides d'exercices d'échauffement et récupération spécifiques au sport
- Vidéos d'échauffements et de récupérations dynamiques
- Vue d'ensemble des échauffements et des récupérations dynamiques