

# GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



## SKI ALPIN

***Special  
Olympics***





# Special Olympics **Health**

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Cette ressource est fournie 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.

# Instructions d'échauffement

L'échauffement devrait être la première activité physique de chaque séance d'entraînement ou compétition. Un bon échauffement vous aide à atteindre un état de préparation physique et mentale.

Un bon échauffement devrait inclure :

1. une activité en aérobie
2. un étirement dynamique

L'activité en aérobie dans un échauffement devrait augmenter votre fréquence cardiaque. Certaines activités en aérobie comprennent les montées des genoux, les Jumping Jacks et le jogging autour du terrain de jeu.

Après avoir terminé l'activité en aérobie, vous devrez étirer dynamiquement les différents muscles que vous avez sollicités.

## COMMENT UTILISER CE GUIDE

- Essayez de faire entre **15-20 répétitions** de chaque exercice.
- Bon nombre de ces étirements peuvent être **faits sur place ou sur l'aire de jeu.**
- Choisissez plusieurs exercices qui **se focalisent sur différents muscles.**



# Cercles avec les bras

## 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.



# Balancement des bras

## INSTRUCTIONS

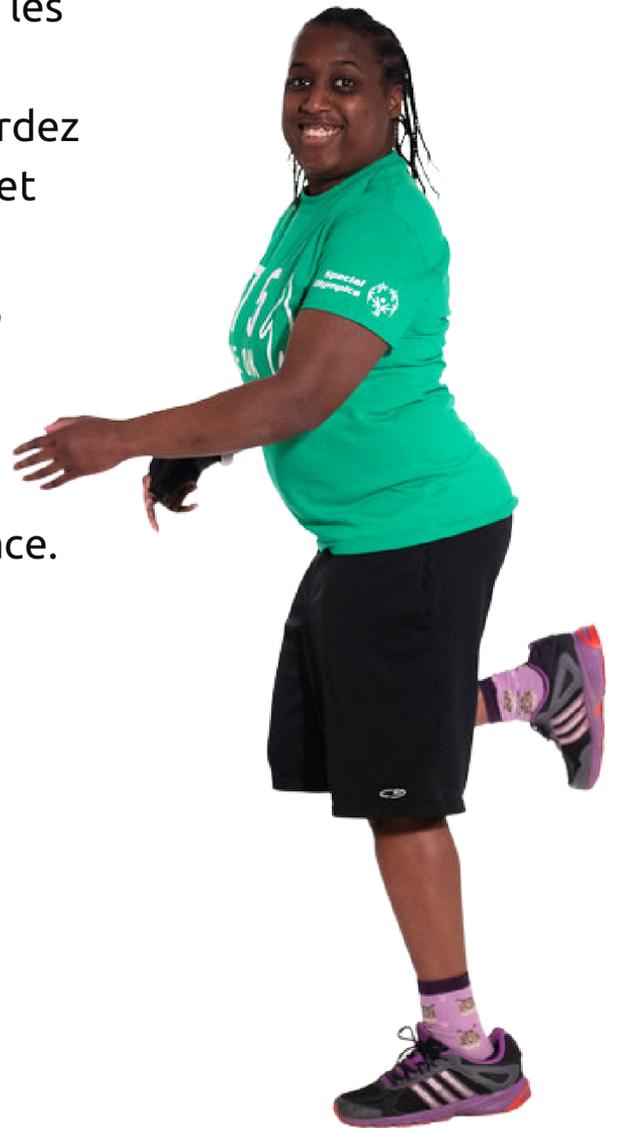
- Commencez en position debout, les pieds écartés et les bras tendus sur les côtés pour former un « T ».
- Croisez les bras sur la poitrine et étirez-les le plus loin possible pour toucher vos épaules ou le dos.
- Décroisez les bras et revenez à la position de départ.



# Monter les talons aux fesses

## 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.



# Forward Jacks

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec un pied devant l'autre et vos bras vers le bas sur les côtés.
- Sautez en l'air et changez de pied. Balancez vos bras sur les côtés au-dessus de votre tête.
- Sautez pour ramener vos bras sur vos côtés et ramenez vos jambes à la position de départ.



# Fentes avant

## INSTRUCTIONS

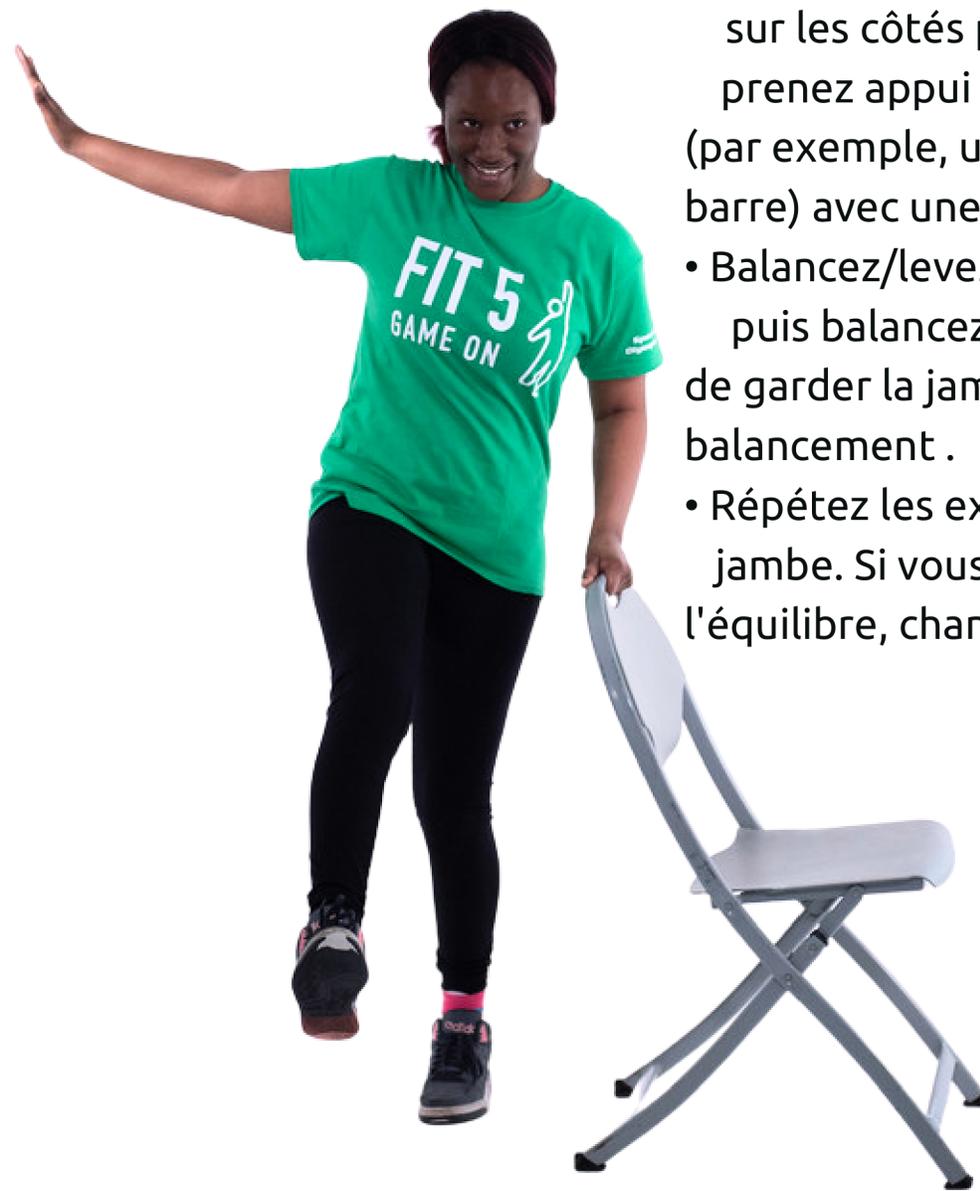
- Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules et placez vos mains sur vos hanches.
- Faites un grand pas en avant avec votre pied droit et pliez les deux genoux de sorte que votre genou gauche touche presque le sol.
- Repoussez votre jambe gauche et revenez à la position de départ. Répétez l'exercice avec votre jambe vers l'avant.



# Balancements de la jambe en avant

## 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.



# Talons hauts



## 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.



# Cercles avec les hanches

## 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.



# Course sur place



## INSTRUCTIONS

- Course sur place.
- Veillez également à balancer vos bras pendant toute la durée de l'exercice.

# Jumping Jacks

## INSTRUCTIONS

- Sautez vers le haut et écartez vos jambes en déplaçant vos bras au-dessus de votre tête.
- Sautez à nouveau et ramenez vos jambes ensemble et vos bras sur vos côtés et vos jambes ensemble.



# Balancements latéraux des jambes

## 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.



# Sauter d'un côté à l'autre

## INSTRUCTIONS

- Commencez par vous tenir sur votre pied droit avec votre genou droit plié.
- Sautez aussi loin que vous le pouvez sur votre gauche avec la jambe gauche. Atterrissez sur votre pied gauche avec votre genou légèrement plié.
- Assurez-vous que vous êtes bien en équilibre. Maintenant, sautez aussi loin que vous le pouvez à votre droite avec la jambe droite. Atterrissez sur votre pied droit avec votre genou légèrement plié.
- Continuez à sauter d'un côté à l'autre.



# Torsions du buste



## 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.



# Avantages de l'échauffement

L'échauffement devrait être la première activité physique de chaque séance d'entraînement ou compétition. Un bon échauffement vous aide à **atteindre un état de préparation physique et mentale.**

## Avantages physiques et mentaux

- Augmenter la fréquence cardiaque
- Augmenter le rythme respiratoire
- Augmenter la température corporelle et des muscles
- Augmenter le flux sanguin vers les muscles actifs
- Se focaliser sur le sport
- Créer un lien entre l'esprit et le corps

