

GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



BADMINTON

**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.



Jeu de jambes



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, en pliant les genoux.
- Mettez vos bras sur les côtés en pliant les coudes.
- Montez sur la pointe des pieds et courez sur place aussi vite que possible.
- Gardez vos pieds en mouvement rapide.



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.



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.



Course sur place



INSTRUCTIONS

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

Sauts d'un côté à l'autre

INSTRUCTIONS

- Pliez légèrement les genoux et sautez aussi haut que vous le pouvez d'un côté à l'autre.

REMARQUE : vous pouvez également sauter d'avant en arrière ou sauter sur place.



Déplacements latéraux

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules et pliez les genoux. Placez vos bras sur les côtés.
- Faites un pas sur le côté avec votre pied droit, puis amenez votre pied gauche à côté de celui-ci.
- Faites 5 déplacements vers la droite, puis changez de direction.
- Faites 5 glissades vers la gauche, en commençant par votre pied gauche. Continuez à vous déplacer d'un côté vers l'autre.



Marcher sur la pointe des pieds



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.



Balayage des jambes en marchant

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, le talon droit devant, les orteils pointés vers le haut et la jambe tendue.
- Penchez-vous en avant et tendez la main vers votre pied droit et ramassez avec vos mains.
- Avancez et revenez en position debout. Répétez avec votre talon gauche devant.



Étirement des quadriceps en marchant

INSTRUCTIONS

- Avancez sur votre pied droit et levez votre pied gauche derrière vous.
- Tendez votre main gauche vers l'arrière, attrapez votre cheville et assurez-vous que votre genou pointe vers le bas.
- Lâchez votre cheville, faites un pas en avant avec votre pied gauche et répétez l'exercice sur le côté droit.
- Continuez à marcher et à changer de côté.



Le moulin à vent

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.



Rotations du poignet

INSTRUCTIONS

- Gardez vos bras droit sur les côtés ou devant vous.
- Faites des cercles avec vos poignets dans un sens, puis dans l'autre.



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

