

GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



FLOORBALL

**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

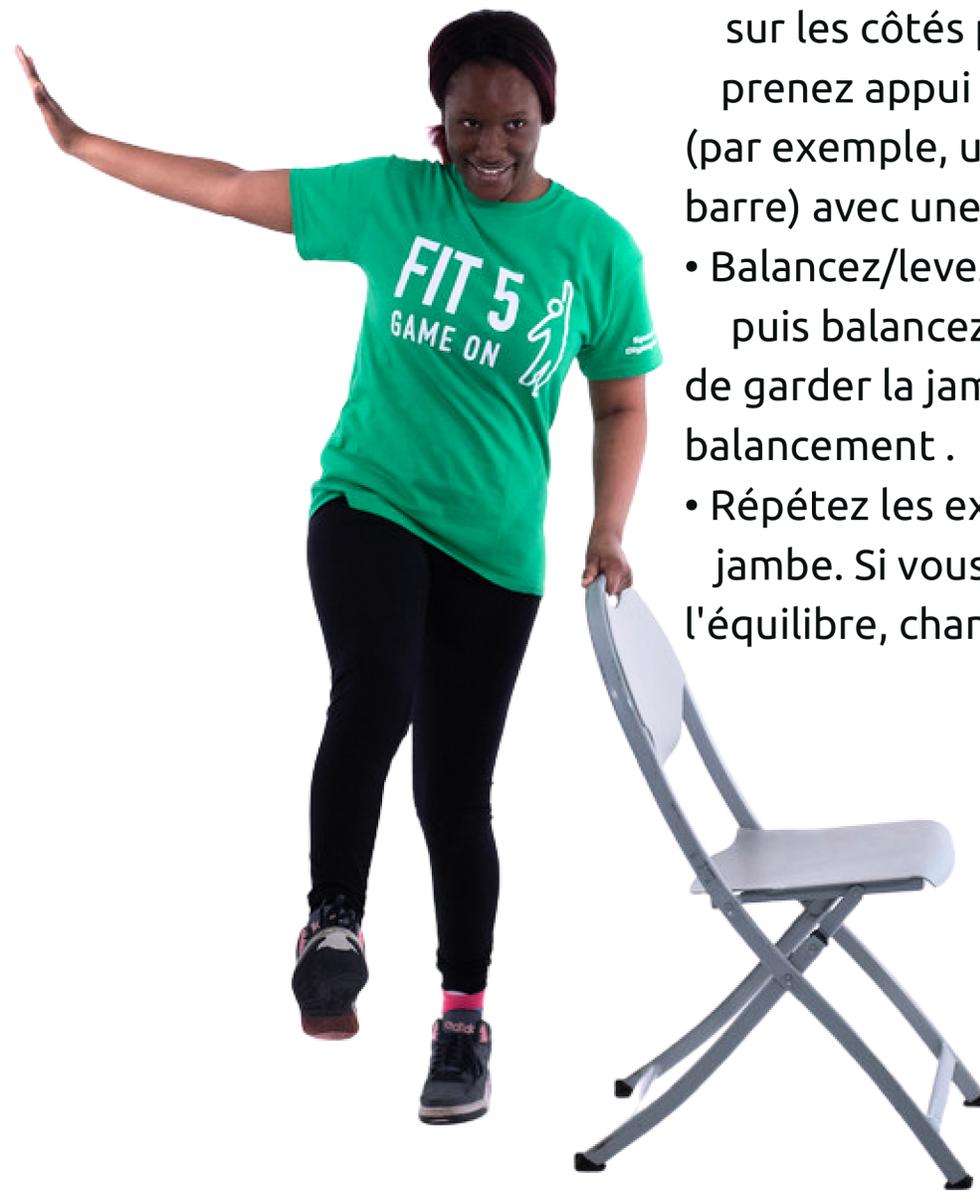
- Commencez en position debout, les pieds écartés et les bras tendus sur les côtés pour former un « T ».
- Croisez les bras sur la poitrine et étirez-les le plus loin possible pour toucher vos épaules ou le dos.
- Décroisez les bras et revenez à la position de départ.



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.



Marcher sur les talons



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.

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.



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.



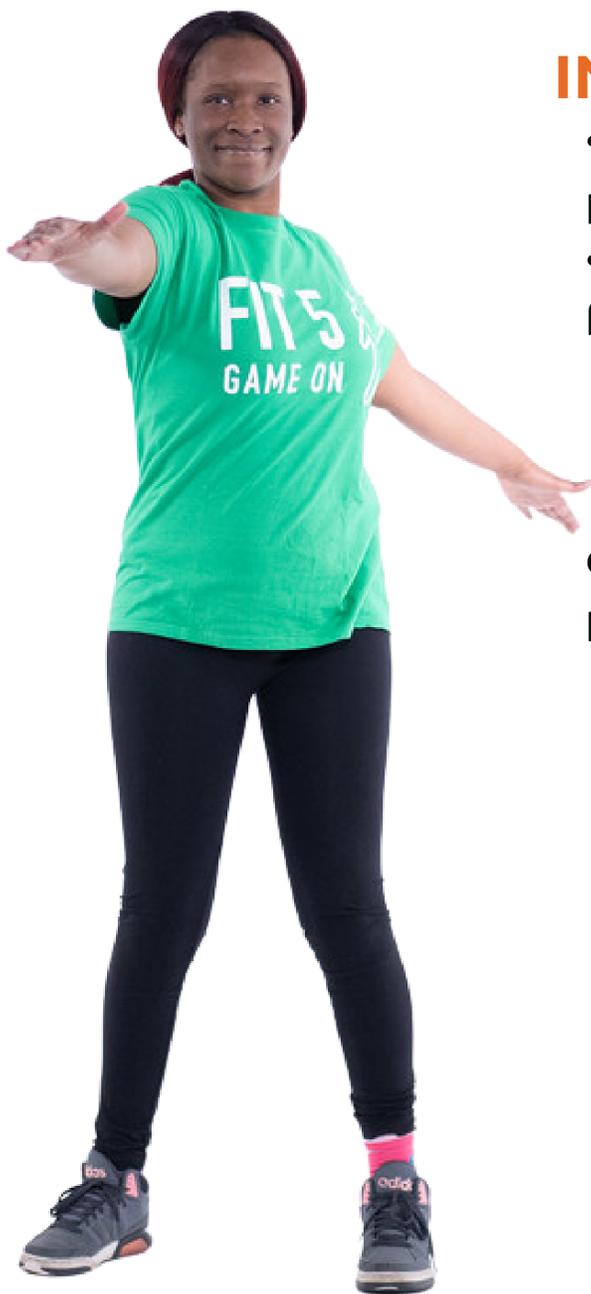
Balancements latéraux des jambes

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.



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.



Marcher en levant la jambe



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.



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.



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

