GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



FOOTBALL





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.



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.





Fentes avant

- 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.







Marcher sur les talons



- 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



- 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.



Articulation des hanches

- Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et placez vos mains sur vos hanches.
- Levez votre genou droit devant au niveau de la hanche, faites pivoter votre jambe vers la droite et touchez le sol avec votre pied.
- Levez votre genou droit devant au niveau de la hanche, faites pivoter votre jambe en avant vers la gauche et touchez le sol avec votre pied.
- Changez de côté. Levez votre genou gauche devant au niveau de la hanche, faites pivoter votre jambe vers la gauche et touchez le sol avec votre pied.
- Levez votre genou gauche devant au niveau de la hanche, faites pivoter votre jambe en avant vers la droite et touchez le sol avec votre pied.
- Continuez à alterner les côtés.





Course sur place



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

Déplacements latéraux

- 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



- 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.

Marcher en levant la jambe



- 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

- 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

