GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



JUDO

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.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Jayla Neal

Special Olympics

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.



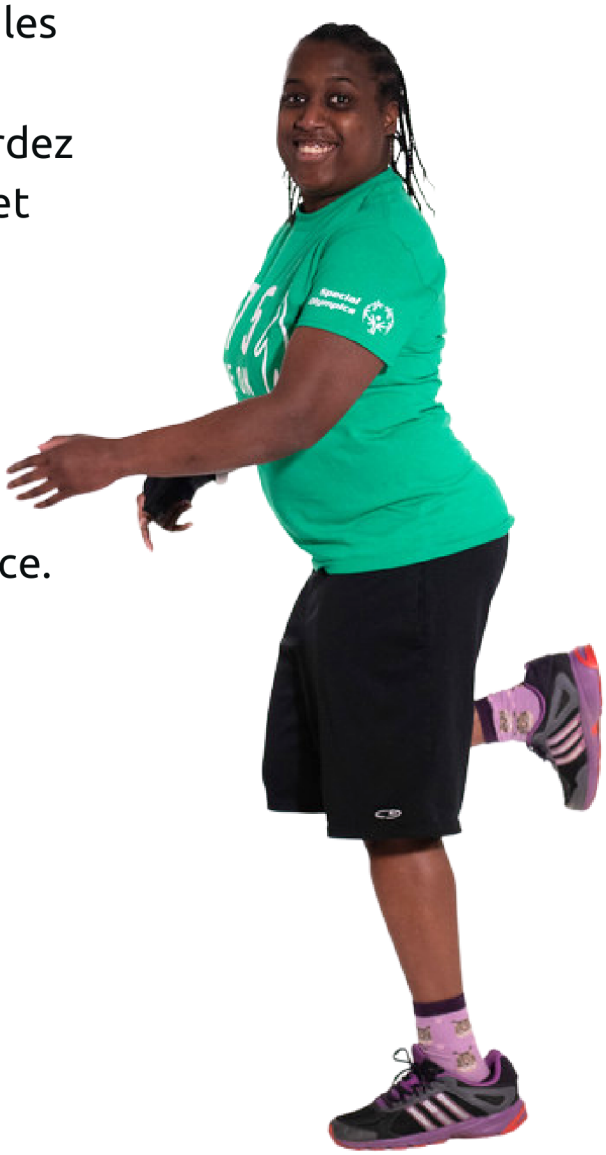
Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, David Godoy

Special Olympics

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.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Novie Craven

Special Olympics

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.



Avec Loretta Claiborne, directrice de l'inspiration de Special Olympics

Special Olympics

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.





Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Jimmy Tadlock

Special Olympics

Sauts de grenouille

INSTRUCTIONS

- Commencez en vous tenant debout avec vos pieds écartés.
- Pliez-vous au niveau des genoux et des hanches pour vous accroupir. Touchez le sol avec vos mains.
- Sautez en l'air avec vos bras au-dessus de votre tête.
- Revenez dans un squat avec vos mains qui touchent le sol.





Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Danilo Benitez

Special Olympics

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.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Justin Hunsinger

Special Olympics

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.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Tom Merz

Special Olympics

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.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Chris Dooley

Special Olympics

Articulation des hanches

INSTRUCTIONS

- 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.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, John Bossard II

Special Olympics

Course sur place



INSTRUCTIONS

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

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Alicia Gogue

Special Olympics

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.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Matthew Whiteside

Special Olympics

Sauter d’un côté à l’autre

INSTRUCTIONS

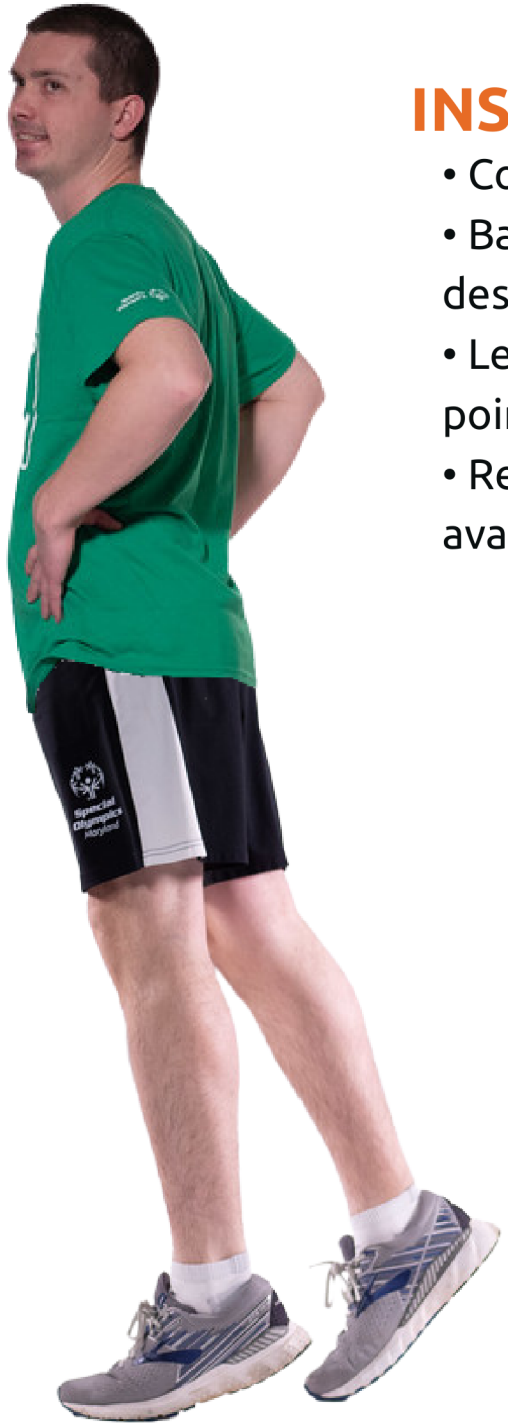
- Commencez par vous tenir sur votre pied droit avec votre genou droit plié.
- Sautez aussi loin que vous le pouvez sur votre gauche avec la jambe gauche. Atterrissez sur votre pied gauche avec votre genou légèrement plié.
- Assurez-vous que vous êtes bien en équilibre. Maintenant, sautez aussi loin 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.



Suivre la démonstration par l’athlète de Special Olympics, Matthew Whiteside

Special Olympics

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.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Justin Hunsinger

Special Olympics

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.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Jayna Neal

Special Olympics

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.



Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Alonzo Johnson

Special Olympics

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

Special Olympics