

GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



NATATION EN EAU LIBRE

***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 aérobic
2. un étirement dynamique

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

Après avoir terminé l'activité en aérobic, 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.



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.



Marcher sur place

INSTRUCTIONS

- Marchez sur place. Levez vos genoux aussi haut que vous le pouvez. Marchez à un rythme soutenu.
- Lorsque vous levez votre genou, balancez le bras opposé devant vous.
- Changez de bras lorsque vous changez de jambe.



Coups rapides

INSTRUCTIONS

- Serrez vos mains en poings au niveau de votre poitrine. Gardez vos coudes bas sur le côté. Assurez-vous que vos pieds sont un peu plus écartés par rapport à vos épaules. Pliez légèrement les genoux.
- Tournez-vous vers votre gauche. Donnez un coup de poing dans cette direction avec votre bras droit.
- Retournez au centre avec les deux mains en poing placées au niveau de la poitrine et les coudes vers le bas sur les côtés.
- Maintenant tournez-vous vers la droite. Donnez un coup de poing dans cette direction avec votre bras gauche.



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.



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.



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