GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

PATINAGE DE VITESSE SUR PISTE COURTE

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.**

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

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.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Joe Wu

Special Olympics

Forward Jacks

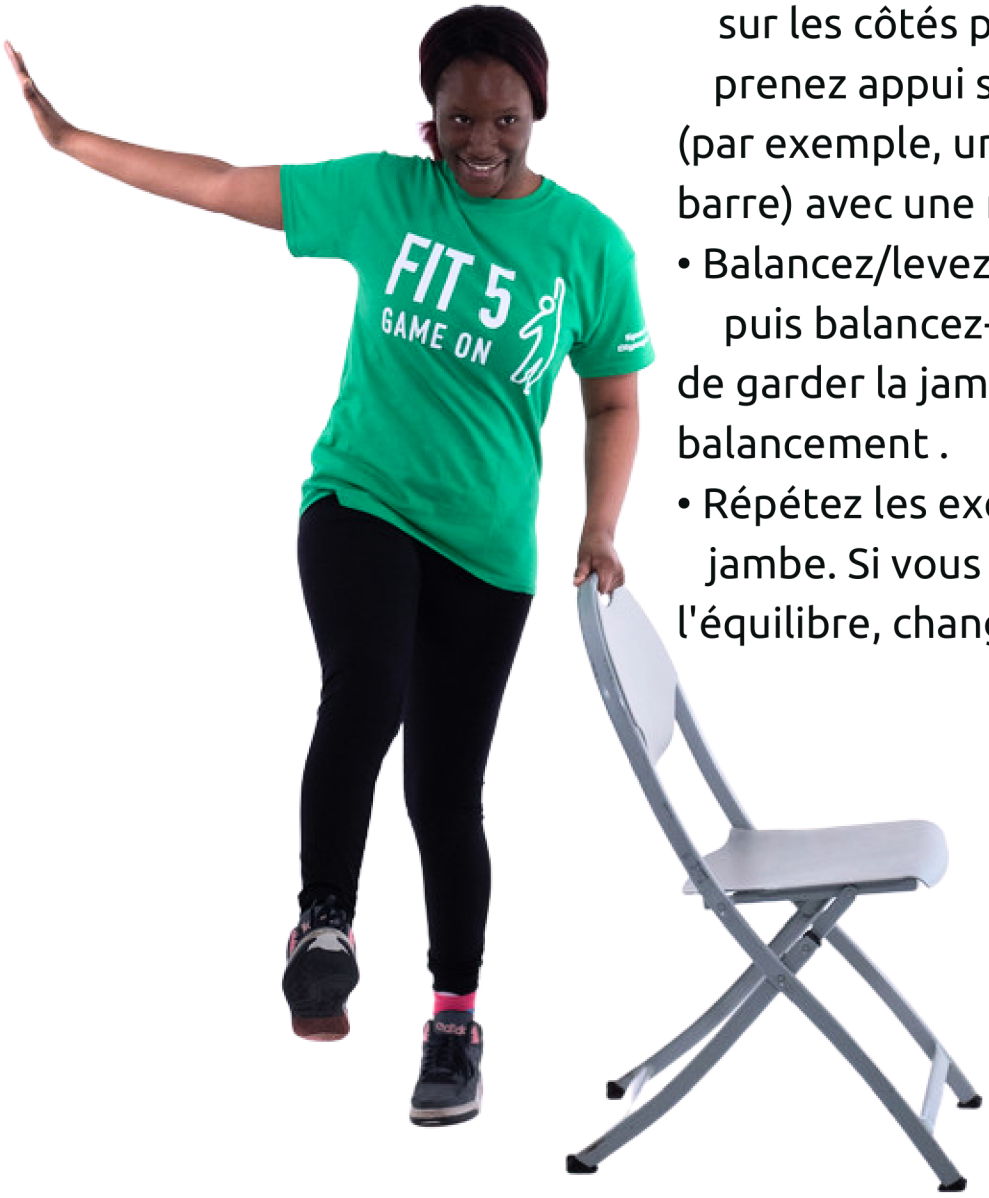
INSTRUCTIONS

- 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

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.

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

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

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

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.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Garrett Barnes

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

Sauts sur une jambe sur une ligne

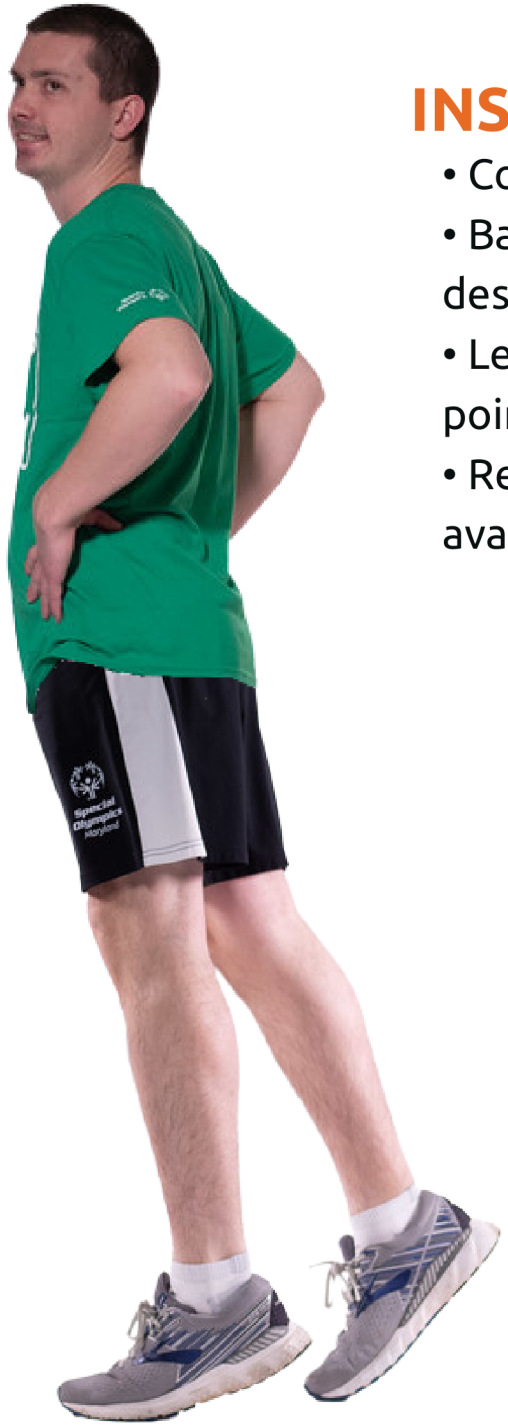
INSTRUCTIONS

- Trouvez, dessinez ou imaginez une ligne sur le sol devant vous.
- Soulevez votre pied droit en l'air et pliez le genou.
- En faisant face à la ligne, sautez par-dessus la ligne, en avant et en arrière, en répétant ce mouvement 10 fois.
- Arrêtez-vous et déplacez vos pieds de manière à ce que la ligne soit à côté de votre corps. Debout sur le pied gauche, sautez latéralement au-dessus de la ligne, d'un côté à l'autre, pendant 10 répétitions.
- Répétez cet exercice de l'autre côté en sautant sur le pied droit.

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

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

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.

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

Special Olympics

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.

Suivre la démonstration par l'athlète de Special Olympics, Lindsey Wilkes

Special Olympics

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.

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

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