

GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



SNOWBOARD

***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

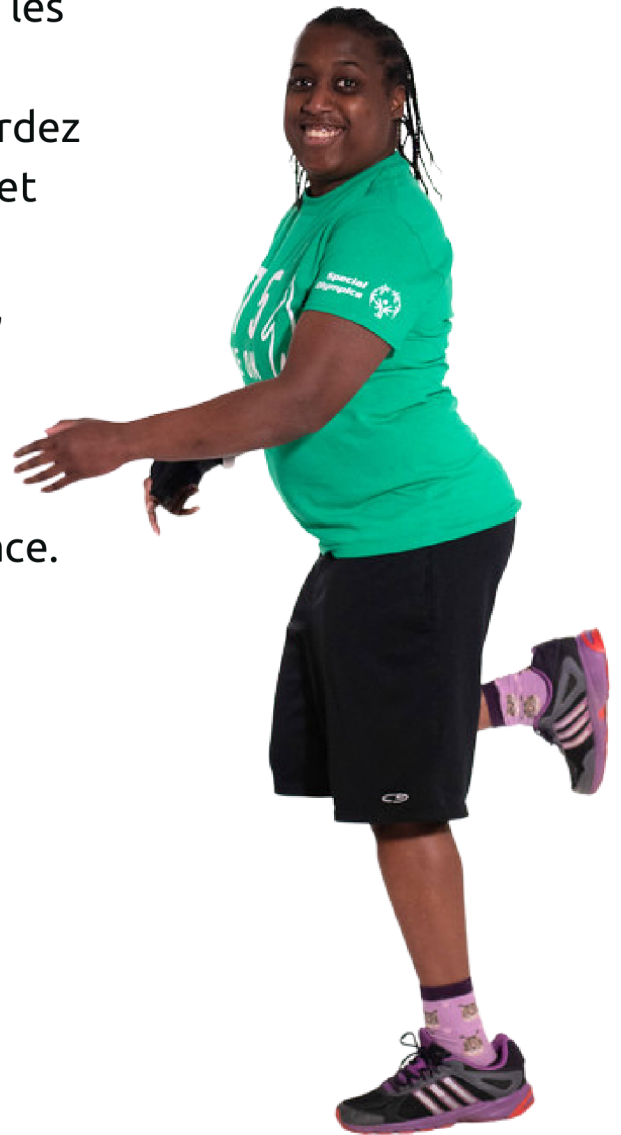
- Commencez en position debout, les pieds écartés et les bras tendus sur les côtés pour former un « T ».
- Croisez les bras sur la poitrine et étirez-les le plus loin possible pour toucher vos épaules ou le dos.
- Décroisez les bras et revenez à la position de départ.



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.



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.



Fentes avant

INSTRUCTIONS

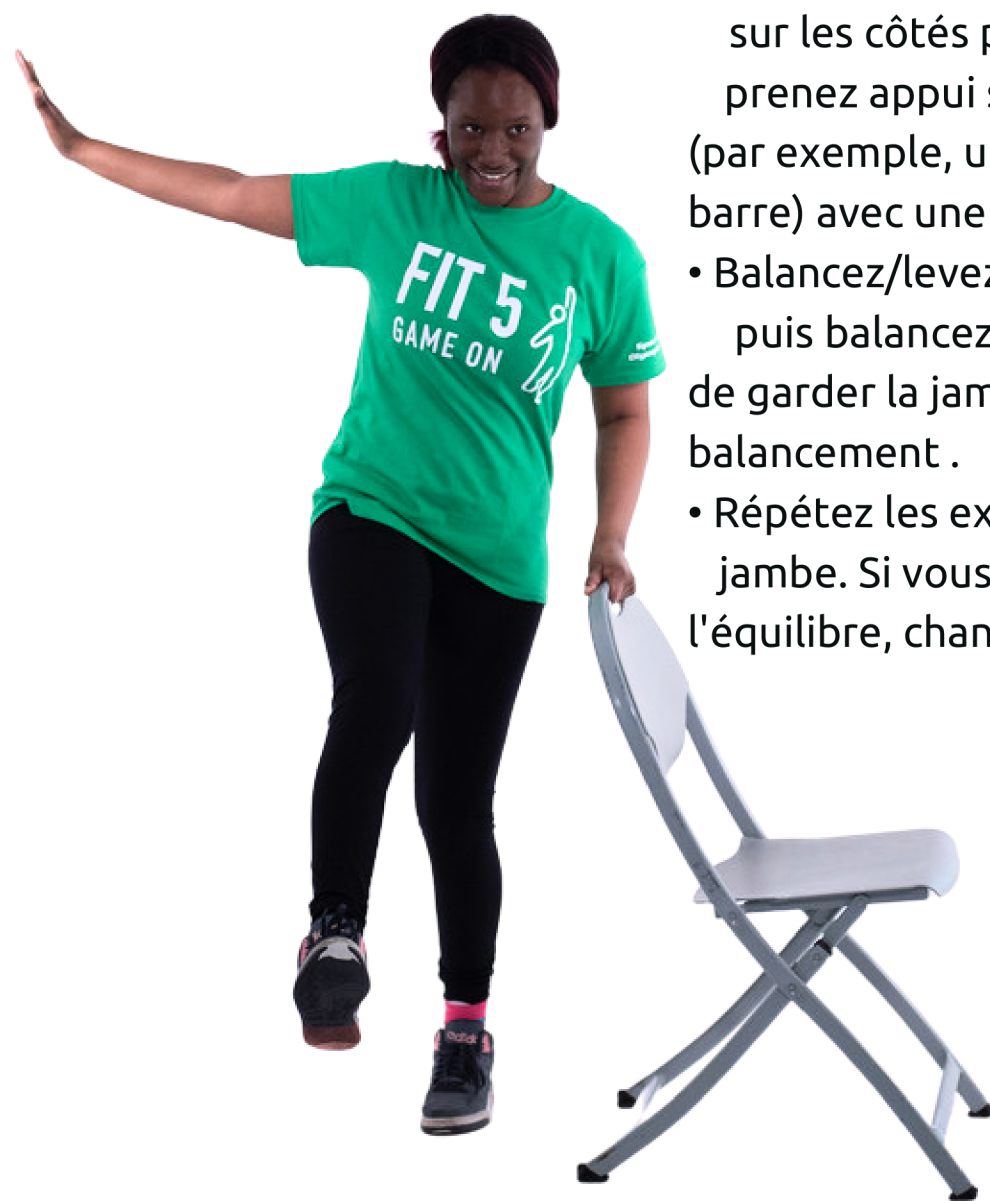
- Tenez-vous debout, les pieds écartés sur la largeur des épaules et placez vos mains sur vos hanches.
- Faites un grand pas en avant avec votre pied droit et pliez les deux genoux de sorte que votre genou gauche touche presque le sol.
- Repoussez votre jambe gauche et revenez à la position de départ. Répétez l'exercice avec votre jambe vers l'avant.



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.



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.



Course sur place



INSTRUCTIONS

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



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.



Sauts en rotation

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds joints et les genoux fléchis.
- Sautez vers la gauche et tournez-vous de sorte que vos hanches et vos orteils pointent vers la gauche. Sauter ensuite vers la droite et tournez-vous de sorte que vos hanches et vos orteils pointent vers la droite.
- Continuez à sauter et à tourner votre corps.



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.



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.



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