# GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE







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

- 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.





# Jeu de jambes



- 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.

## 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.



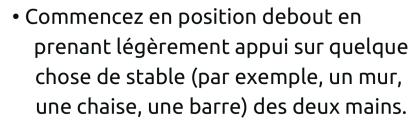
# Course sur place



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

# Balancements latéraux des jambes

#### **INSTRUCTIONS**



 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.





### Sauts en rotation

- 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. Sautez 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.







### Sauter d'un côté à l'autre

- 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.





## Sauts d'un côté à l'autre

#### **INSTRUCTIONS**

• Pliez légèrement les genoux et sautez aussi haut que vous le pouvez d'un côté à l'autre.

REMARQUE : vous pouvez également sauter d'avant en arrière ou sauter sur place.







## 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.

## Torsions du buste



- 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



- 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.









# Rotations du poignet

- Gardez vos bras droit sur les côtés ou devant vous.
- Faites des cercles avec vos poignets dans un sens, puis dans l'autre.







## 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

