

GUIDE POUR UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE



VOLLEYBALL

***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

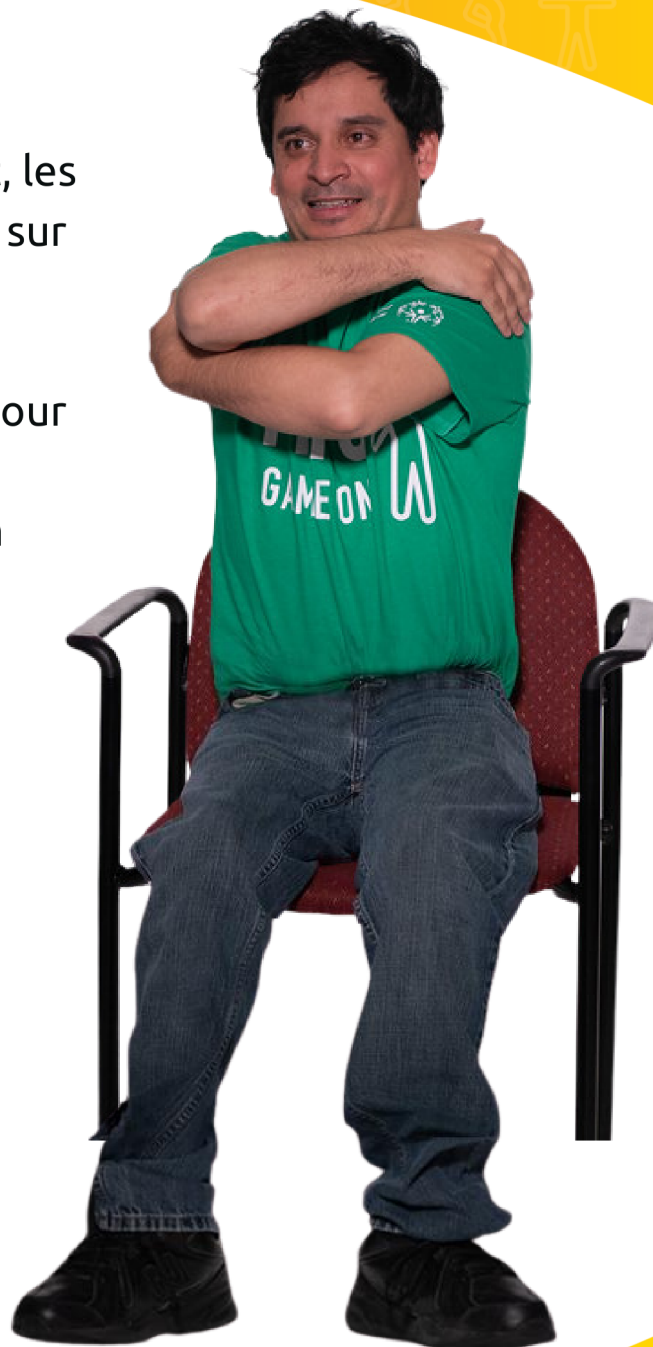
- Tenez-vous droit, les bras tendus vers le sol. Effectuez lentement de grands cercles avec les bras vers l'avant.
- Répétez l'exercice en faisant de grands cercles vers l'arrière.



Balancement des bras

INSTRUCTIONS

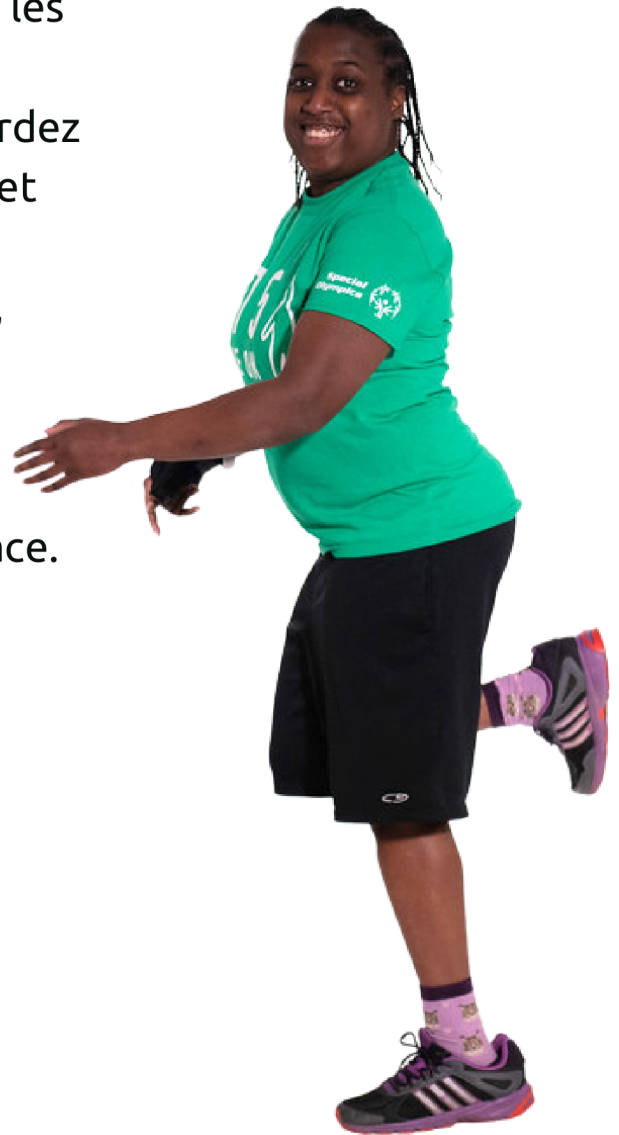
- Commencez en position debout, les pieds écartés et les bras tendus sur les côtés pour former un « T ».
- Croisez les bras sur la poitrine et étirez-les le plus loin possible pour toucher vos épaules ou le dos.
- Décroisez les bras et revenez à la position de départ.



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.



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.



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.



Talons hauts



INSTRUCTIONS

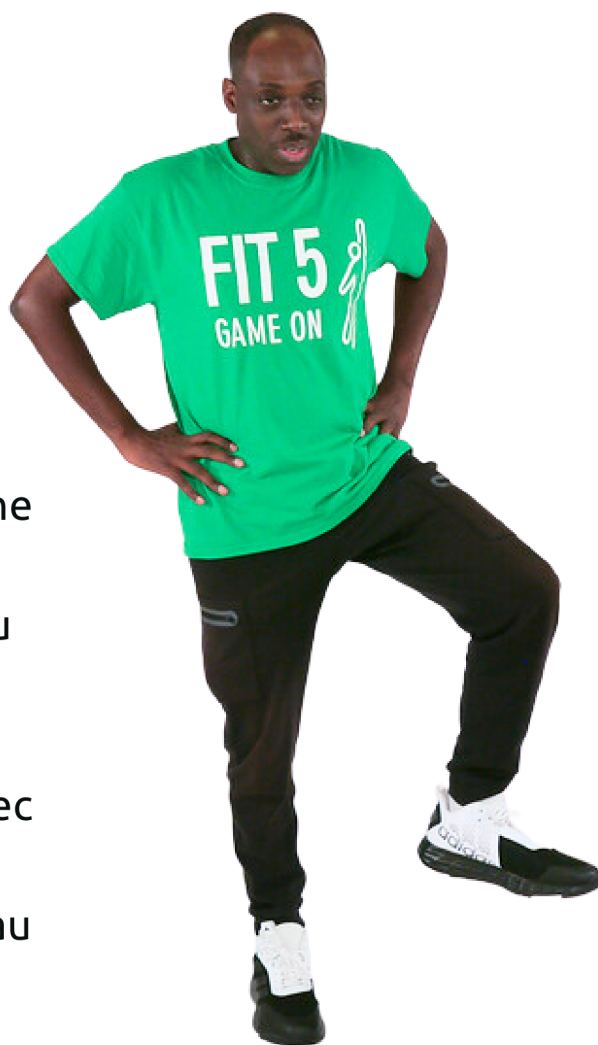
- Marchez ou courez tout en levant le genou plié jusqu'au niveau de la hanche ou plus haut.
- Alternez rapidement les jambes. Gardez les bras pliés au niveau des coudes et balancez-les d'avant en arrière.
- Commencez par marcher lentement, puis accélérez jusqu'à atteindre une cadence de jogging ou de course.
- Cet exercice peut être exécuté sur place ou en se déplaçant dans l'espace.



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.



Course sur place



INSTRUCTIONS

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



Sauts puissants

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches.
- Soulevez votre genou droit et sautez de votre pied gauche.
- Changez de côté. Soulevez votre genou gauche et sautez de votre pied droit.
- Continuez le mouvement de « saut » et balancez les bras d'arrière en avant.



Déplacements latéraux

INSTRUCTIONS

- 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.



Torsions du buste



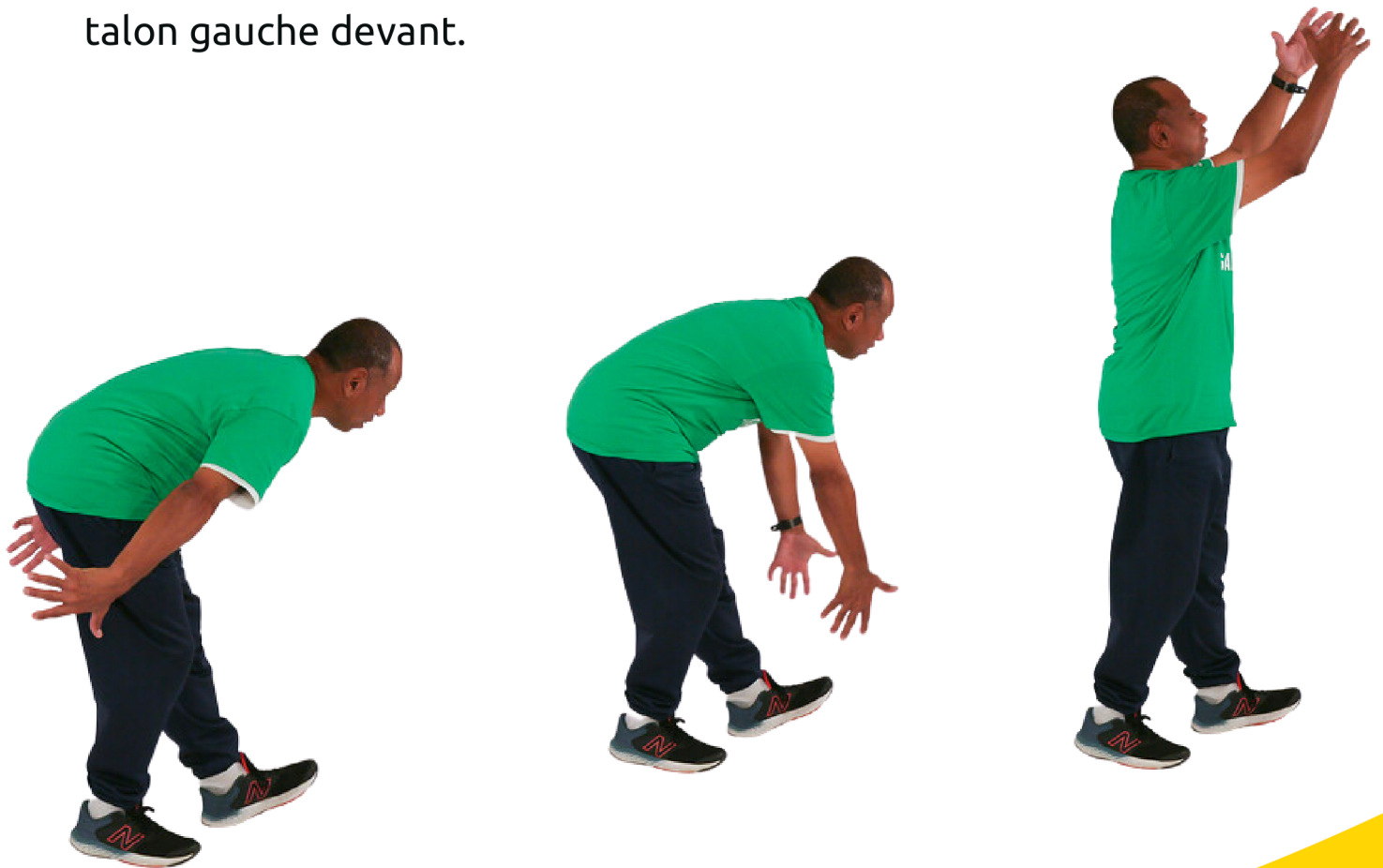
INSTRUCTIONS

- 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.

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

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.



Rotations du poignet

INSTRUCTIONS

- 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