

# **PLAN D'UN ÉCHAUFFEMENT RÉUSSI**

**Classiquement, on distingue deux parties qui sont :**

- A. L'échauffement général
- B. L'échauffement spécifique

## **A. L'échauffement général :**

**L'activation du système cardio-pulmonaire**

**La mobilisation articulaire**

**Les étirements**

**Le renforcement musculaire**

### **1. L'activation du système cardio-pulmonaire**

**Objectif :** mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O<sub>2</sub> aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.

**Moyens :** Un petit footing de 3' à 5' sous la forme d'une course lente et sans arrêt, cette course peut augmenter en intensité sur la fin (accélérations) ou varier les modes de déplacement (pas brésiliens, chassés, cloche-pied...)

**Consignes :** Je reste couvert pour aider à augmenter la température de mon corps !

## 2. La mobilisation articulaire

**Objectif :** mobiliser les différentes ARTICULATIONS : cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, rachis, hanches, genoux, chevilles, orteils.

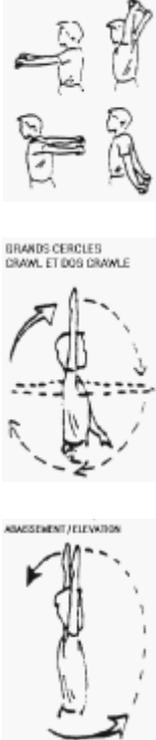
**Moyens :** exercices adaptés (voir tableau ci-dessous pour exemple)

**Consignes :**

Je vais doucement et lentement, je ne force pas !

Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversement)

J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex : 3x10)

EXERCICES	Chevilles	Bassin	Dos	Cou	Epaules	Poignet	Doigts
		 <p>Marionnettes</p>		 <p>Cubitus</p> <p>Dos rond</p> <p>plat</p> <p>creux</p>	 <p>Mouvement du Oui - Non</p> <p>Grands cercles</p>	 <p>BRANDS CERCLES DRAWL ET DOS DRAWLE</p> <p>ADAPTEMENT / ELEVATION</p>	 <p>4 pattes</p> <p>Marionnettes</p>

Source :

[http://www.educnet.education.fr/eps/apport\\_tice/presente\\_tice/Echauffement/Echauffement.htm](http://www.educnet.education.fr/eps/apport_tice/presente_tice/Echauffement/Echauffement.htm)

## 4. Les étirements musculaires

**Objectif :** ÉTIRER les fibres musculaires.

**Moyens :** Exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire (voir tableau)

**Consignes :**

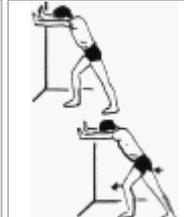
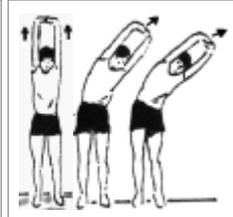
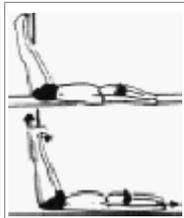
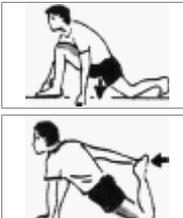
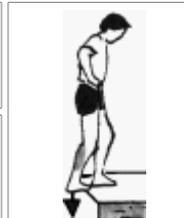
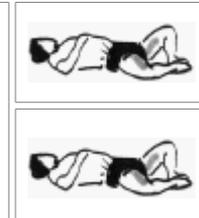
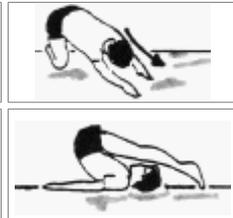
Je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques.

Tenir la position **10 secondes**.

Un minimum de 3 répétitions par étirement.

L'étirement doit être un peu douloureux pour être efficace !

Souffler pendant l'étirement !

Étirements	Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollet	Adducteurs	Dos
<b>Localisation</b>	Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	Muscles intervertébraux
<b>Principe</b>	Flexion de la hanche extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis
<b>Exercices</b>					
					

Source :

[http://www.educnet.education.fr/eps/apport\\_tice/presente\\_tice/Echauffement/Echauffement.htm](http://www.educnet.education.fr/eps/apport_tice/presente_tice/Echauffement/Echauffement.htm)

### **3. Le renforcement musculaire**

UN EXEMPLE : LES ABDOMINAUX

**Objectif :** Renforcer les muscles assurant une bonne tonicité pendant l'activité.

**Moyen :** Exercices spécifiques (voir tableau)

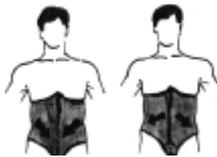
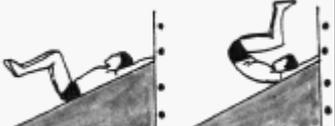
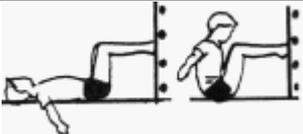
**Consignes :**

Travailler dos rond et jambes fléchies.

En course interne : angle tronc/jambes fermé !

Répéter 15 à 30 fois selon le niveau.

Expirer pendant l'effort et "contrôler la descente".

<b>ABDOMINAUX</b>	<b>Grand Droit</b>	<b>Transverse</b>	<b>Obliques</b>
<b>LOCALISATION</b>			
<b>PRINCIPE</b>	Rapprocher le bassin de la cage thoracique	Rentrer le ventre	Incliner latéralement le tronc
<b>EXERCICES</b>			
			
			

Source :

[http://www.educnet.education.fr/eps/apport\\_tice/presente\\_tice/Echauffement/Echauffement.htm](http://www.educnet.education.fr/eps/apport_tice/presente_tice/Echauffement/Echauffement.htm)