



Fiche 2 : Echauffement

Pour réaliser sa session sport dans les règles de l'art, voici quelques exercices d'échauffements. 20 secondes par exercices.

1. Echauffement articulaires :

- **Des rotations**

Lorsque vous commencez une séance d'échauffement, effectuer des petits mouvements de rotation des : 1) poignets 2) des épaules 3) des chevilles 4) des genoux 5) des hanches

- **Des rotations dynamiques**

Balancer vos bras d'avant en arrière, relâchez, faites des moulinets avec les bras tendus, lentement et vous accélérez au fur et à mesure.

2. Exercices dynamiques :

- **Les Jumping Jacks**

Placez-vous debout, bras le long du corps et pieds joints. Sautez en écartant les jambes et frappez dans les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Pour revenir à la position de départ, refaites un saut.

- **Les Seal Jacks**

Au commencement, vos pieds sont joints, vos bras le long du corps et vous êtes debout. Vous allez sauter en écartant les bras sur le côté de manière à ce qu'ils soient perpendiculaires par rapport à votre tronc.

- **Le genou-poitrine**

En ramenant votre genou droit vers la gauche de votre poitrine, en accompagnant le mouvement avec les bras, vous échauffez tout votre corps. Le tout en améliorant votre condition cardiaque. Alternez les genoux.

- **Le talon-fesses**

Debout, les jambes écartées largeur bassin, vous fléchissez la jambe vers l'arrière afin d'essayer de toucher votre fessier avec vos talons. Alternez les jambes avec un rythme assez dynamique. Tenez au moins 20 secondes puis recommencez.



3. Echauffement Jambes :

- **Des flexions-extensions**

Commencez debout, puis fléchissez les genoux pour venir toucher le sol en vous accroupissant. Enfin, relevez-vous de manière dynamique, sans à-coups, traumatisants pour les articulations.

- **Les flexions d'arraché avec un bâton**

Munissez-vous d'un manche à balai, que vous allez tenir aux extrémités, de manière à avoir un écartement plus large que votre largeur d'épaules. Levez le bâton avec les bras tendus au-dessus de votre tête, puis, effectuez des squats.

4. Echauffement Jambes :

- **Le Samson stretch**

Debout, entrelacez vos doigts et tendez les mains, paumes vers l'extérieur, devant vous. Levez les bras en les gardant tendus, au-dessus de la tête tout en tirant sur les épaules de manière à diminuer l'écart entre le bas de votre tête et vos bras. Faites une fente avant en gardant cette position. Votre dos et vos bras doivent être alignés. Puis, poussez légèrement le bassin en avant. 10 secondes par jambes.

- **L'extension des lombaires couchées**

Allongez-vous au sol - ou sur un tapis de sol - sur le ventre. Votre corps doit être parfaitement gainé. Tendez vos bras droit devant, comme dans une position de Superman. Puis, décollez vos bras et vos jambes du sol, simultanément.

Bon courage à toutes et tous

Les enseignants