

Nom :
Prénom :
Classe :

Déroulement de l'échauffement

1) Echauffement Général Réveil cardio-vasculaire et respiratoire

Description succincte des exercices par une phrase construite	Dessin Schématique	Durée ou nombre

2) Mobilisation Articulaire et Musculaire Mouvements répétés par séries pour la musculation + Positions tenues pour les étirements.

Description succincte des exercices par une phrase construite	Dessin Schématique	Durée ou nombre

3) Echauffement Spécifique Exercices liés à l'activité pratiquée

Description succincte des exercices par une phrase construite	Dessin Schématique	Durée ou nombre

Fragile Echauffement superficiel ou très incomplet [0.5 - 1] pt	Satisfaisante Echauffement correct assez bien détaillé [1.1 - 1.5] pts	Très bonne Echauffement approfondi très détaillé et très complet [1.6 - 2] pts

L'Échauffement

Pourquoi la notion d'échauffement ?

L'échauffement est une préparation de l'organisme et du corps à l'effort. Il revêt un double intérêt de **sécurité** et de **santé**, notamment en diminuant de façon importante les risques de blessures.

Comment s'échauffer ?

On distingue 3 grandes parties, la 1^{ère} dite générale, la 2^{ème} dite articulaire et musculaire et la 3^{ème} dite spécifique.

- 1) Échauffement général
 - Réveil cardio-vasculaire et respiratoire (mise en train)
- 2) Échauffement Articulaire et musculaire
 - Mobilisation des articulations et des muscles
 - Étirements
- 3) Échauffement Spécifique
 - Gestes spécifiques que l'on retrouvera dans l'activité (ex : roulades, montées de dos en gym, jeu en situation réduite en sports collectifs, multibonds ou passage de haies en athlétisme...)

DETAILS

1) Réveil cardio-vasculaire et respiratoire

- Pour une séance de 1h : Footing léger de 3mn et jusqu'à 5mn.
- Pour une séance de 2h : Allongement de la durée du footing jusqu'à 6 à 8mn.

Règles : Je cours lentement, je ne m'arrête pas, je ne marche pas. J'alterne des pas chassés, des sursauts.

Evaluation : Ma fréquence cardiaque a augmenté, je ne suis pas essoufflé, j'ai chaud et je commence à transpirer.

2) Échauffement Articulaire et musculaire

Mobilisation des différentes articulations par des rotations ou des appuis : cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, rachis, bassin, hanches, genoux, chevilles, orteils.

Règles : Je fais 3 séries de 8 pour chaque exercice, je ne force pas, je cherche une grande amplitude des mouvements, je respecte un ordre logique pour ne rien oublier (Du haut vers le bas par exemple).

Étirements : exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire.

- Règles :
- Je fais l'étirement en douceur sans à-coup
 - Je tiens l'étirement 8 à 9 secondes
 - Je fais 2 séries par étirements
 - L'étirement doit être « senti », voire légèrement douloureux

Evaluation : Je gagne de la souplesse articulaire et musculaire (ex : épaules, dos, écarts, ischio-jambiers).

3) Gestes spécifiques à l'activité

Exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire.

- Règles :
- Je répertorie les différents gestes spécifiques à l'activité et je les réalise de nombreuses fois (ex : en gym : roulades, placements de dos, ATR..., en sports collectifs : passes, tirs...)
 - Je m'applique dans la réalisation de ces gestes.
 - Je les réalise de plus en plus vite.

Evaluation :

- Je transpire
- Je réalise les gestes de plus en plus facilement et rapidement.

A chaque moment de l'échauffement, chacun peut vérifier si l'objectif recherché est atteint en prenant son pouls : Élévation de la fréquence Cardiaque dans la 1^{ère} partie (1), abaissement dans la suivante (2) puis élévation dans la dernière (3).

Situation	(1)	(2)	(3)
Fréquence Cardiaque			

Les 3 règles de l'échauffement

Muscles	Articulations	Abdominaux
• Pas de temps de ressort ni de mouvement brusque • Tenir la position 10 secondes • Souffler pendant l'étirement	• Mobiliser l'articulation dans tous les sens • Répéter 8 à 10 fois • Mobiliser à amplitude maximale	• Travailler toujours avec le dos rond et les jambes fléchies • Répéter 3 séries de 8 fois • Expirer pendant l'effort et contrôler la descente