

Fiche d'échauffement Demi-fond 5ème

Utilité de l'échauffement

Pour préparer à l'effort dans le but d'être performant



Pour prévenir des blessures

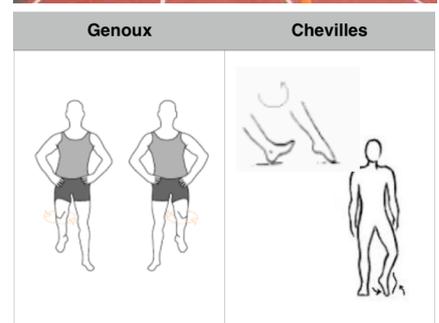


Objectifs de l'échauffement

Élever la température du corps et en particulier celle des muscles qui vont être utilisés → implique une élévation de la fréquence cardiaque (système cardiovasculaire)



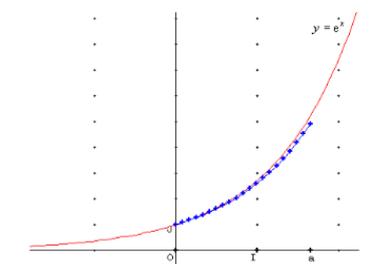
Préparer les articulations qui vont être utilisées en les sollicitant



Caractéristiques de l'échauffement

La progressivité

L'intensité de l'effort (en règle générale la vitesse) et l'amplitude des mouvements doivent être progressivement augmentées



La spécificité

Un échauffement est préparatoire à un effort. Il doit être adapté au type d'effort qui suivra. A chaque type d'effort correspond un échauffement différent dans son contenu. Chaque articulation, chaque muscle qui participera à la performance devra avoir été correctement échauffé en fonction des sollicitations de l'épreuve.



La routine d'échauffement

1. Activation cardio-pulmonaire

Objectif : Mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O₂ aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.

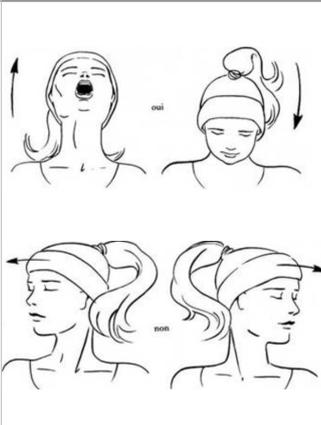
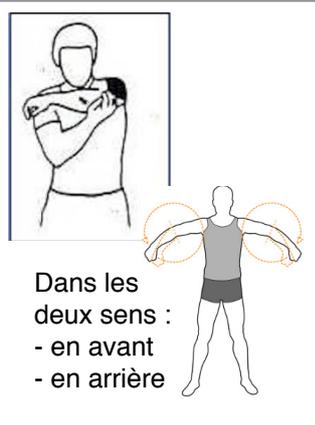
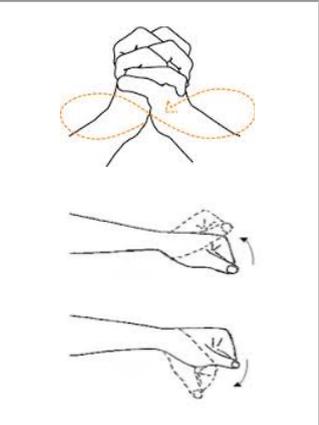
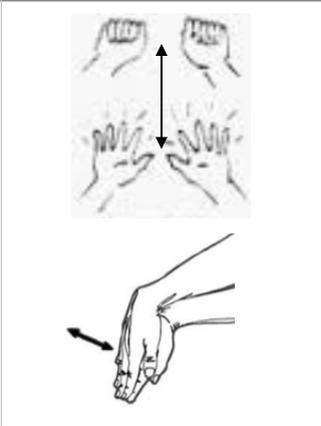
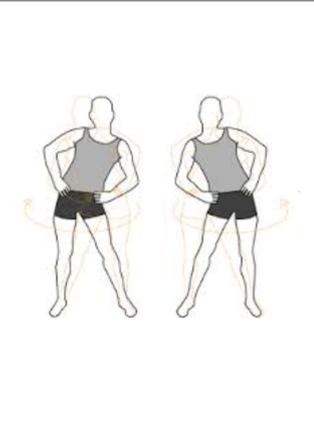
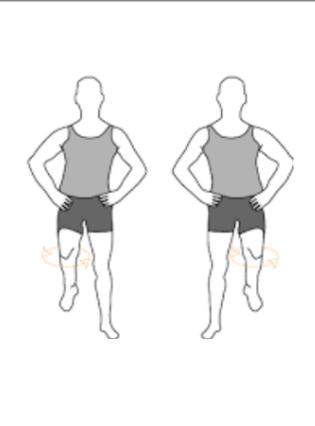
Exercice : Trotter pendant 3-4 minutes à vitesse modérée et sans s'arrêter. Possibilité de varier les courses (Pas chassés, Montée de genoux, « Talons-Fesses », Pas latéraux (Appuis en avant/ en arrière), légère accélération en fin d'exercice)

Dispositif / Consignes: Déplacements sur la piste, tous les élèves dans le même sens. Pas trop se découvrir si la température est assez basse. S'hydrater légèrement à la fin

2. Mobilisation articulaire

Objectif : Mobiliser les différentes articulations nécessaires à la pratique de la course sans oublier le haut du corps (cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, hanches, genoux, chevilles).

Exercices :

Cervicales	Épaules	Coudes	Poignets
	 <p>Dans les deux sens : - en avant - en arrière</p>	 <p>Dans les deux sens : - en avant - en arrière</p>	
Doigts	Hanches	Genoux	Chevilles
			

Dispositif / Consignes : S'éloigner des autres pour éviter les contacts. Ne pas effectuer les exercices trop rapidement. Les réaliser dans l'ordre (Haut → Bas ou inversement)

3. Renforcement musculaire

Objectif : Renforcer les muscles assurant une bonne tonicité pendant l'activité. A moyen et long terme, développer les muscles pour gagner en puissance et en tonicité musculaire.

Exercices :

Renforcement musculaire					
Pectoraux et triceps	■ 5	■ 10	■ 15	■ 20	■ 30
	ou				
					
Squatts sans charge	■ 5	■ 10	■ 15	■ 20	■ 30
			ou		

Dispositif / Consignes : S'éloigner de ses camarades pour éviter les contacts. Respecter les alignements exprimés sur les images. Le but n'est pas de se fatiguer avant la pratique, donc il faut adapter les temps de gainage et les répétitions à ses possibilités. A moyen terme, augmenter progressivement les temps de maintien et les répétitions. Selon les