



Les règles d'or de l'échauffement



1. L'échauffement doit être suffisamment LONG...

- Pour m'engager sans risque, le temps total de mon échauffement doit durer 15 voire 20 minutes.

2. Il doit être COMPLET et PROGRESSIF ...

- Pour me préparer efficacement, j'augmente petit à petit l'intensité de l'échauffement et je dois solliciter toutes les articulations et tous les muscles en insistant sur ceux concernés principalement par l'activité.

3. Il doit être STRUCTURÉ

- Pour me préparer sans risque, je réalise mon échauffement en respectant les 2 étapes principales :

A – Echauffement GÉNÉRALISÉ

(course d'allure modérée, mobilisations articulaires et musculaires)

- Je réalise des exercices lents et doux durant 3 à 5mn, sans être trop essoufflé.
- Je sollicite tout mon corps en privilégiant les parties qui me serviront en priorité.
- Je prends le temps d'étirer (15s) en douceur les muscles déjà "chauds" (sans mouvement ressort)
- La durée des étirements ne doit pas excéder 2 minutes, sinon le corps se refroidit.

B – Echauffement SPÉCIFIQUE

(se préparer à l'activité sportive qui va suivre)

- Seul et/ou avec partenaire(s), j'effectue enfin des exercices en lien direct avec l'activité que je pratique, en restant concentré et motivé.

