



## L'échauffement

Prénom:	Nom:	Cours:	Date:
---------	------	--------	-------

### Introduction

La mise en place d'une routine d'échauffement aide à prévenir de nombreux accidents.

### Situation initiale

D'une manière générale, les élèves n'aiment pas s'échauffer. Certains élèves pensent que :

- C'est une activité où on se sent parfois ridicule : « c'est nul » de faire ces exercices.
- C'est une perte de temps : « pourquoi, on ne commence pas tout de suite ? ».
- Ça fatigue inutilement avant de commencer à faire du sport

Mais il faut constater que les jeunes sportifs de bon niveau et tous les « professionnels » de l'activité physique intense s'échauffent très sérieusement avant tout effort physique : entraînements, compétitions, ...



### Définition

L'échauffement a pour but de préparer le sportif physiquement et mentalement à affronter un effort particulier (compétition ou entraînement) et est indispensable pour prévenir les accidents.

### Les règles générales de l'échauffement

- 1<sup>a</sup> Un effort physique très personnel
- 2<sup>a</sup> D'une intensité suffisante et d'une durée suffisante
- 3<sup>a</sup> Progressif
- 4<sup>a</sup> Adapté à un effort particulier
- 5<sup>a</sup> Il faut tenir compte du contexte

### Et alors, comment fait-on pour s'échauffer en éducation physique?

Un échauffement bien mené comporte différentes phases:

- 1) Un footing léger
- 2) Mobiliser l'ensemble des articulations, en insistant sur celles que seront plus sollicités
- 3) Quelques étirements, adaptés au type d'effort
- 4) Quelques exercices particuliers, en augmentant progressivement l'intensité de l'effort

### Activités:

- Diseña un calentamiento general para realizar de forma autónoma en la próxima clase de EF. En el diseño tienen que aparecen las distintas fases, incluyendo ejercicios diferentes a los que se detallan en esta ficha.