



S'ÉCHAUFFER EN AUTONOMIE

De quoi s'agit-il ?

- Ci-dessous sont repris des exercices généraux d'échauffement articulaire et musculaire à exécuter en autonomie. Il ne s'agit en rien d'une liste exhaustive sur le sujet, chaque sportif peut avoir ses propres échauffements...

Mise en application : **Echauffement fonctionnel général** (voir fiche 3.3.4.)

JOGGING :	- Première étape de l'échauffement. Activation du corps.
ASSOULISSEMENT ARTICULATION :	- Petits mouvements de rotation non-traumatisants pour les poignets / coudes / épaules / nuque / bassin / genoux / chevilles. Faire fonctionner l'articulation permet de l'échauffer et de réduire le risque de blessure ultérieure.
FLEXIONS – EXTENSIONS :	- Position debout. Fléchir les genoux pour toucher le sol des doigts. Se relever par une détente dynamique et sans à-coups.
JUMPING JACKS	- Position debout. Saut vertical avec réception jambes écartées, en frappant de mains, bras tendus au-dessus de la tête. - Retour en position initiale par un saut vertical.
SKIPPING (genoux-poitrine)	- Sautillements en alternance en ramenant les genoux à hauteur de la poitrine. Le dos reste droit. - Les bras sont coordonnés en un mouvement de course.
TALONS – FESSES :	- Sautillements en alternance en ramenant le talon à hauteur de la fesse. Ce faisant, la cuisse doit rester à la verticale. Le dos reste droit. Les bras sont coordonnés en un mouvement de course.
PAS CHASSES / CROISES	- Déplacements latéraux durant lesquels un pied prend la place de l'autre en le « chassant ». - Déplacements latéraux durant lesquels un pied prend appui au-delà de l'emplacement de l'autre. Croisement des jambes devant / derrière en alternance.
SQUATS	- Position debout, les pieds écartés à largeur d'épaules. Fléchissement des jambes, genoux à 90°. Le dos reste droit. Déplacement des bras vers l'avant pour garder l'équilibre.
FENTES FRONTALES / LATERALES :	- Basculement du corps vers l'avant et réception avec un pas en avant. Les deux genoux forment un angle de 90°. - Basculement latéral du corps et réception en fléchissant la jambe. L'autre jambe accompagne le mouvement en restant tendue. Le dos reste droit.
ETIREMENTS DYNAMIQUES :	- Étirement des muscles travaillés en mouvement. Ne pas se « figer » sur une action étirante.

- Echauffement spécifique :** - Une série d'échauffements propres à l'escrime peut être envisagée en complément ou en substitut de certains des exercices proposés ci-dessus. Il pourrait s'agir des fondamentaux de déplacements, de fentes armées, de moulinets armés, ...