



## **Échauffement à sec pré-compétition** **(Durée : 20 à 25 min)** (Version simplifié)

Ceci n'est pas un échauffement à sec « type » mais seulement un fil conducteur sur lequel vous devez vous appuyer ! Respectez les grandes lignes et prenez en compte ce qui vous intéresse le plus : Soyez autonome en vous appuyant sur ce modèle d'échauffement à sec !

1 règle à respecter : **Principe de progressivité à respecter dans toutes les étapes d'échauffement**

### **I] Échauffement général et localisé (10min)**

#### **-Déroutillage articulaire**

Nuque, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.

#### **-Étirements stato-dynamique**

6 s d'étirements, 6s de mobilisation du muscle étiré et re-6s d'étirements.

#### **-Activité cardio-vasculaire**

(Corde, footing sur place, gym militaire, tipping...)

### **II] Échauffement uniformisé (10 min)**

**-Travail en force/activité musculaire** : pompes, flexions, abdo-rameurs actifs, lombaires actifs, battements jambes... (30s de travail/30s de récup)

*A vous de gérer l'effort + ou – intense pour vous échauffer musculairement au nécessaire.*

#### **-Gainage et « muscles profonds »** : gainage de base (ventral, dorsal, costal et actif)

*A vous de trouver les efforts qui vous conviennent !*

### **III] Échauffement spécialisé (5min)**

Travailler sous forme : 10s actif, 20s statique et 3 à 5 mouvements explosifs à la suite (pompes, abdos-rameurs, lombaires et gainage) (récup : 30s)

*+ si possible finir de s'échauffer avec résistance (elastibande, theraband, medecin-ball...) de manière explosive !*