



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

Ceci n'est pas un échauffement à sec « type » mais seulement un fil conducteur sur lequel vous pouvez 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)

-Déroutage ostéoarticulaire (actif, durée : 20 à 30s par articulation) :

des membres supérieurs (zone scapulaire), orientation des mouvements du tronc vers extrémités (tronc/épaules/cou/coudes/poignets)

des membre inférieurs (zone pelvienne + jambes) orientation des mouvements du bassin vers extrémités (bassin/genoux/chevilles)

puis échauffement général complète des zones

[Augmentation température corporelle centrale/amplitude gestuelle/activité tendino-ligamentaire]

-Étirements stato-dynamique (semi-actif, durée : 6s étirements, 6s relâchement actif, 6s ré-étirements par muscles et/ou groupes musculaires)

[Mode contraction-décontraction/augmentation température local (du muscle) /mobilisation dynamique]

II] Échauffement uniformisé (10 min)

-Travail en force/activité musculaire : pompes et variations, flexions, abdominaux, lombaires, battements jambes... Important : échauffer en isométrie (avec des temps de latence forcés)

[Recrutement des fibres musculaires/mobilisation intra-musculaire]

Le but ici, n'est pas de gâcher le potentiel énergétique mais de réveiller physiologiquement les chaînes musculaires qui nous intéressent. A vous de gérer l'effort + ou – intense pour vous échauffer musculairement au nécessaire.

-Gainage et « muscles profonds » : gainage en général, travail avec swiss-ball, plateau d'équilibre... A vous de trouver les efforts qui vous conviennent !

[Mobilisation intermusculaire/uniformisation corporelle]

III] Échauffement spé (5min)

Travail en répétition gestuelle, en vélocité se rapprochant de l'activité natation avec poids et résistances : élastique, elastibande, medecine-ball...

[Recherche d'explosivité/ « innervation » recherche d'influx nerveux]