

## ÉCHAUFFEMENT COMPÉTITIONS

### Lexique des abréviations :

D = droite  
G = gauche  
BD = bras droit  
BG = bras gauche  
PD = pied droit  
PG = pied gauche  
JD = jambe droite  
JG = jambe gauche

- Cardio (avec ou sans corde à sauter) :
  - Avec une corde -> 3 séries de 50 sauts dans la corde (faire une pause de 15'' entre chaque série). Vous pouvez changer les modalités pour chaque série (pieds serrés, pieds décalés, en avant, en arrière, etc.) ;
  - Sans corde -> Courir sur place pendant 1 minute, puis alterner course talons-fesses et montées de genoux toutes les 15'' pendant 1 minute.
- Échauffement tête et épaules :
  - Tête -> 8x de haut en bas (des « oui »), 8x de D à G (des « non »), 2 tours de tête dans un sens puis 2 dans l'autre sens ;
  - Épaules -> 4 cercles du BD vers l'arrière puis 4 cercles vers l'avant. Même exercice avec le BG, puis avec les deux bras en même temps.  
Avec une corde pliée en 2 (ou une écharpe) tenue à 2 mains, 8 passages des bras devant/derrière en montant sur ½ pointes.
- En 2<sup>nde</sup> position :
  - 8 vagues des bras avec accompagnement du buste de D à G
  - Étirement à D (8 temps), passer en dos plat à D (8 temps), relâcher le buste sur la jambe (8 temps), passer au milieu et enchaîner avec les bras ;
  - Battements des bras avec torsion du buste BD 4x, BG 4x, puis devant/derrière en dynamique 4x, puis rester en dos plat (8 temps) et remonter ;
  - Tout refaire une 2<sup>nde</sup> fois à G.
- En 1<sup>re</sup> position :
  - 1/2 plié, ½ pointes jambes pliées, ½ pointes jambes tendues, reposer en 1<sup>re</sup> (avec accompagnement des bras) -> 2x rapide et 1x en restant 4 temps dans chaque position. Refaire la même chose dans l'autre sens ;
  - En 6<sup>e</sup> position, passage de la ½ pointe à la pointe 8x PD, 8x PG ;
  - En 6<sup>e</sup> position, descendre en dos plat (4 temps), monter/descendre sur ½ pointes en restant en dos plat 4x et rester sur ½ pointes (4 temps), relâcher le buste vers les jambes, avancer les mains et passer sur les pointes (rester 8 temps), puis revenir sur pied plat et ramener les mains vers les pieds (rester 8 temps). Remonter en dos rond. -> 2 séries.

- Au sol, assise jambes serrées :
  - Flexe/poignée 8x, puis « onde » du buste en fermeture tronc-jambe (pieds pointés) 4x -> 2<sup>e</sup> série avec les pieds flexes pour l'exercice d'onde du buste ;
  - Lever un peu la JD et flexe/poignée 8x puis petits battements JD 8x, ensuite attraper la cheville avec le bras opposé et tendre la JD (dos droit). Enchaîner 4x fermeture tronc-jambe avec battement JD allongé sur le dos (retour en s'étirant). Enfin, s'allonger sur le dos et étirer la JD (attraper la cheville avec la main opposée). -> Tout refaire avec la JG.
  
- Au sol, allongée sur le dos en 1<sup>re</sup> (ou sur les coudes) :
  - Travail de retiré (jambe pliée) et de développé (jambe tendue) en ouverture (comme le papillon): Amener la JG en retiré sur le côté, puis développer la jambe sur le côté, revenir en retiré et resserrer la JD à côté de la JG. Répéter l'exercice 4x. => Faire la même chose avec la JG, puis avec les deux jambes en même temps. => rester 4 temps dans chaque position ;
  - Remonter 4x en papillon puis 4x avec les jambes ouvertes en 2<sup>nde</sup> (rester assise en 2<sup>nde</sup> au dernier) ;
  - Étirement latéral D puis G (8 temps de chaque côté), puis passage de D à G en dynamique 8x. Écrasement facial : descente sur 4 temps/remontée sur 4 temps -> 2 fois puis au 3<sup>e</sup> rester au sol 2x8 temps avant de remonter.
  
- Grenouille :
  - Rester en appui sur les coudes 2x8 temps ;
  - Tendre la JD 2x8 temps ;
  - Tendre la JG 2x8 temps ;
  - Passage par jambes tendues avant de venir s'asseoir. Faire 3 passages en facial aller/retour.
  
- Échauffement du dos :
  - À quatre pattes, dos creux/dos rond 8x ;
  - À genoux, faire l'escargot (2x dans un sens et 2x dans l'autre sens) ;
  - À genoux, redressée, JD tendue sur le côté -> ½ pont. Idem à G. Puis les 2 genoux au sol, passer de D à G (mains sur les talons), puis de G à D ;
  - Sirène.
  - À quatre pattes, battement JD tendue 8x, puis pliée (pied-tête) 8x. Faire la même chose avec la JG.
  
- Fentes et grands écarts :
  - Fente JD (attention à votre placement -> genou au-dessus du pied), puis redresser le buste (bras tenus sur le côté), reposer les mains au sol et plier la jambe de derrière (JG),

attraper le pied avec la main opposée, reposer le PG, tendre la JD (jambe de devant) et « s'allonger » sur la JD. => Rester 10 secondes dans chaque position ;

- Même exercice de fente avec la JG ;
- Fentes sur le côté => Rester sur le côté D 10'', puis passer sur le côté G et rester 10'', puis alterner côté D, côté G 8x ;
- Grands écarts JD / JG / facial => 1 minute dans chaque position (possibilité de surélever la jambe de devant si vous avez votre grand écart => attention au placement, les hanches doivent être alignées ; le genou et le dessus du pied de derrière doivent être tournés vers le sol).