



**SE PREPARER AVANT UN ENTRAINEMENT,
UNE EPREUVE, PAR DES EXERCICES
D'ASSOUPPLISSEMENT ET
DE MISE EN CONDITION PHYSIQUE**

SANTÉ

LES 4 TEMPS DE L'ECHAUFFEMENT

- 1 - Le réveil cardio-vasculaire et respiratoire
- 2 - La mobilisation articulaire
- 3 - Les étirements
- 4 - L'échauffement spécifique en fonction de l'activité sous la conduite de l'enseignant

LA MISE EN TRAIN	MOBILISATION ARTICULAIRE	ETIREMENTS
<p>Temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - entre 6 et 8 minutes <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je cours lentement - je ne m'arrête pas - je ne marche pas <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ma fréquence cardiaque a augmentée (120 p/mn) - je ne suis pas essoufflé - j'ai chaud et je commence à transpirer 	<p>Temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - au moins 5 minutes <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire 3 fois l'exercice pour la même articulation - je vais doucement et lentement - je ne force pas - je respecte un ordre logique pour ne rien oublier - je respecte les exercices et rythmes Proposés <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je mobilise toutes les articulations 	<p>Temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 séries par étirement au minimum <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je fais l'étirement sans à-coups - je tiens 10 secondes - je souffle pendant l'étirement <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je gagne en souplesse