Les grandes notions à connaître pour mener un échauffement.

1- Objectif de l'échauffement

Comprendre pourquoi il est indispensable de s'échauffer avant la pratique d'une Apsa et être capable de conduire un échauffement.
Connaître les indicateurs d'une charge de travail dans une Apsa.
Comprendre l'intérêt de l'alternance de périodes de récupération et d'effort dans l'entraînement d'une Apsa.

(Bulletin officiel spécial SPE du 24 juin 2021).

L'échauffement est un rituel qui permet aux élèves de préparer le corps à l'effort, d'entrer dans les apprentissages mais aussi d'apprendre un vocabulaire nouveau : le nom des articulations à mobiliser, des groupes musculaires à stimuler et à étirer. Cette phase d'échauffement, amenée de manière réfléchie aux élèves peut leur permettre de s'approprier ces nouvelles connaissances par l'intermédiaire du vécu corporel.

2- Analyse des attentes pour l'échauffement

L'échauffement est aussi un rituel, il est le moment qui permet à l'élève de se centrer pour entrer dans l'activité.

Dans le but de rendre les élèves autonomes dans le cursus, le professeur passe d'un échauffement dirigé au collège avec une explication détaillée de l'objectif, de la logique et du vocabulaire spécifique à un échauffement seul ou en groupe au lycée.

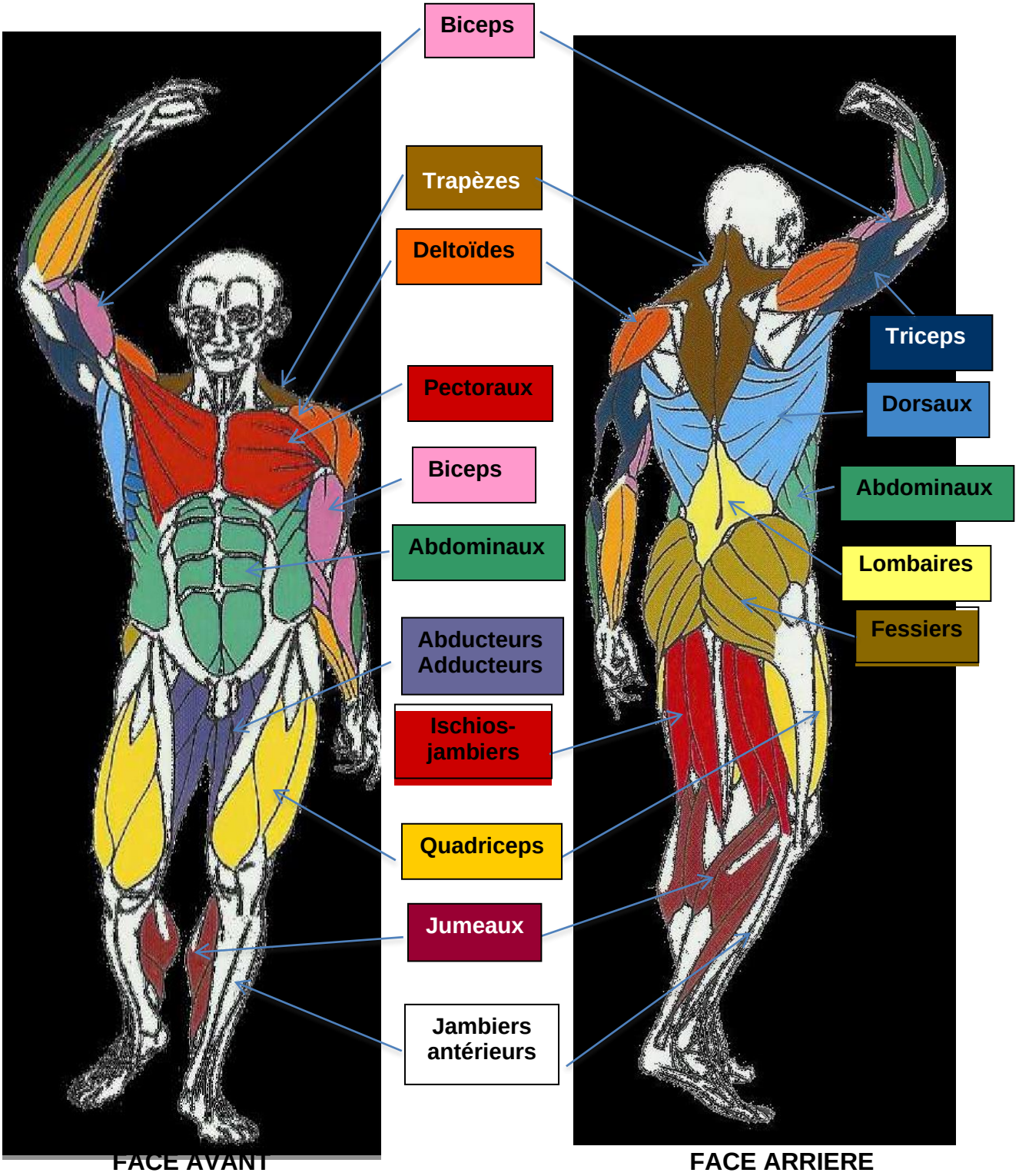
Ainsi, une progression dans les fiches d'échauffement permet d'amener les connaissances au fur pour orienter leur attention sur les notions prioritaires à retenir afin de les réinvestir dans le futur.

.

3- Les différentes fiches

a) Initier l'apprentissage des principaux muscles

LES PRINCIPAUX MUSCLES À ÉCHAUFFER



QUELS MUSCLES TRAVAILLENT QUAND JE M'ECHAUFFE?

BUT DE L'ECHAUFFEMENT: augmenter le rythme du cœur et de la respiration pour faire monter la température du corps et apporter plus de nourriture au niveau des muscles, des articulations. Une impression de chaleur doit envahir le corps.

PROCEDER PAR ETAPES, PROGRESSIVEMENT, DU BAS VERS LE HAUT PAR EXEMPLE.

1- COURSE, en trottinant au moins 5 minutes.

2- MEMBRES INFERIEURS:

- Montées de genoux pour faire travailler les **quadriceps**.
- Talons fesses pour faire travailler les **ischio-jambiers et les fessiers**.
- Pas chassés latéraux pour faire travailler les **abducteurs, les adducteurs et les fessiers**.
- Marches sur les talons pour faire travailler les **jambiers antérieurs**.
- Marches sur pointes de pied pour faire travailler les **jumeaux**.
- Accélérations pour tonifier l'ensemble de ces muscles.

3- MEMBRES SUPERIEURS:

- Rotations des épaules en avant et arrière pour faire travailler les **deltoïdes, les trapèzes et les pectoraux**.
- Flexions du bras pour faire travailler les **biceps**.
- Extensions du bras pour faire travailler les **triceps**.
- Flexions et extensions des mains/poignets pour faire travailler les **muscles de l'avant bras**.
- Accélérations, comme par exemple des tours de hip-hop sur 1 main au sol, pour tonifier l'ensemble de ces muscles.

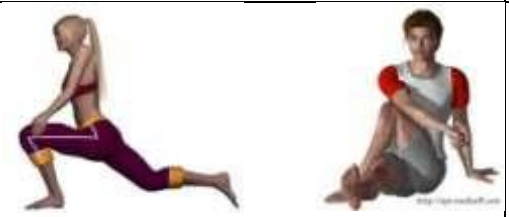
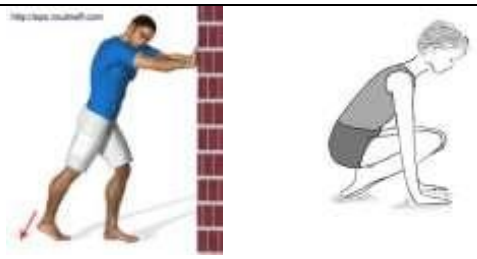
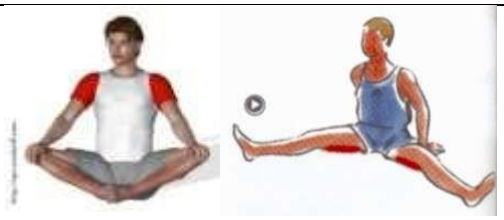
4- TETE:

- Appuyer avec les mains sur le front, sur les tempes, derrière la tête, en cherchant à résister pour faire travailler les muscles du cou, en particulier les **trapèzes**.

5- TRONC:

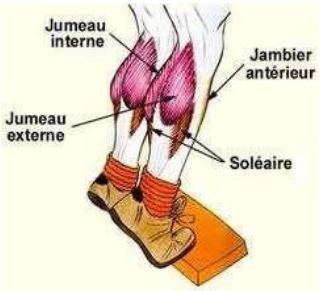
- A plat dos, jambes fléchies, pieds à plat au sol, amener les mains au dessus des genoux et lever la tête pour regarder son nombril. Maintenir 30" pour solliciter les **abdominaux**.
- A plat ventre, soulever 30" le haut du corps et les jambes pour les **dorsaux et lombaires.**

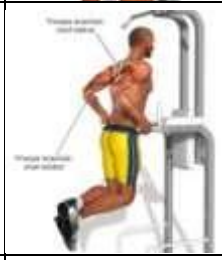
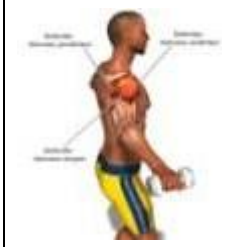
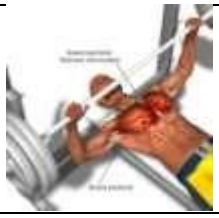
b) Personnaliser l'apprentissage en proposant des étirements pour les groupes musculaires:

ETIREMENTS DES PRINCIPAUX MUSCLES DU BAS DU CORPS		
MUSCLES	**EXERCICE**	**ETIREMENTS**
QUADRICEPS		J'étire les **quadriceps.**
FESSIERS		J'étire les **fessiers.**
ISCHIO-JAMBIERS		J'étire les **ischios-jambiers.**
JUMEAUX **ET** **JAMBIERS ANTERIEURS**		J'étire les **jumeaux** et les **jambiers antérieurs.**
ADDUCTEURS et ABDUCTEURS		J'étire les **abducteurs** et les **adducteurs.**

ETIREMENTS DES PRINCIPAUX MUSCLES DU HAUT DU CORPS		
MUSCLES	**EXERCICE**	**ETIREMENTS**
BICEPS		J'étire les **biceps** et les muscles de l'avant bras.
TRICEPS		J'étire les **triceps.**
DELTOÏDES		J'étire les **deltoïdes.**
TRAPEZES		J'étire les **trapèzes.**
DORSAUX ET LOMBAIRES		J'étire les **dorsaux** et les **lombaires** (dos rond).
PECTORAUX		J'étire les **pectoraux.**
ABDOMINAUX		J'étire les **abdominaux.**

c) Renforcer l'apprentissage des muscles en proposant différents exercices d'échauffement

PRINCIPAUX MUSCLES DU BAS DU CORPS: QUELLES ACTIONS?		
MUSCLES	**LOCALISATION**	**MOUVEMENTS PRINCIPAUX**
QUADRICEPS		Les **quadriceps** permettent de monter les genoux.
FESSIERS		Les **fessiers** permettent: - d'étendre la cuisse en arrière. - d'écarter la cuisse sur le côté. - de tourner la cuisse. - de redresser et d'incliner le bassin sur le côté.
ISCHIO-JAMBIERS		Les **ischios-jambiers** permettent de ramener les talons sur les fesses.
JUMEAUX **ET** **JAMBIERS ANTERIEURS**		Les **jumeaux** permettent de marcher sur la pointe des pieds. Les **jambiers antérieurs** permettent de marcher sur les talons.

PRINCIPAUX MUSCLES DU HAUT DU CORPS: QUELLES ACTIONS?		
MUSCLES	**LOCALISATION**	**MOUVEMENTS PRINCIPAUX**
BICEPS		Les **biceps** permettent de fléchir le bras.
TRICEPS		Les **triceps** permettent d'étendre le bras.
DELTOÏDES		Les **deltoïdes** permettent d'élever le bras.
TRAPEZES		Les **trapèzes** permettent: - de hausser les épaules - de tourner la tête.
DORSAUX **ET LOMBAIRES**		Les **dorsaux** permettent de d'incliner le tronc sur le côté et de mettre les bras en arrière. Les **lombaires** permettent une extension de la colonne en arrière.
PECTORAUX		Les **pectoraux** permettent de repousser les bras en avant.
ABDOMINAUX		Les **abdominaux** permettent au tronc de se pencher en avant, de tourner et de s'incliner sur le côté.