

Échauffement Sécuritaire



Au moins
20 min

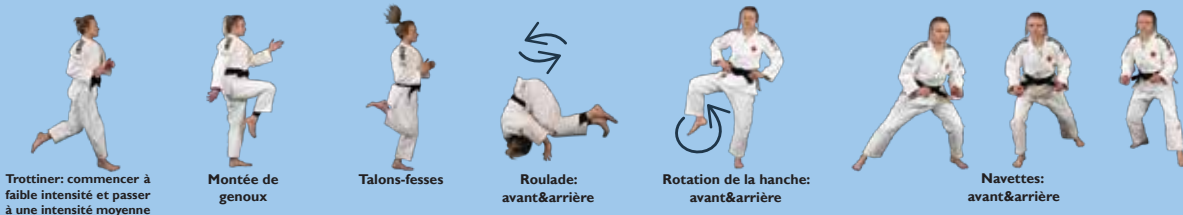
Phase 1

AUGMENTER LA TEMPÉRATURE CORPORELLE, LA FRÉQUENCE CARDIAQUE, LE DÉBIT SANGUIN ET LA FRÉQUENCE RESPIRATOIRE GRÂCE À L'ACTIVITÉ AÉROBIE

- «Activer» le système cardio-pulmonaire et préparer les grands groupes musculaires à l'effort
- La durée dépendra de l'environnement: chaud vs froid / l'heure de la journée - matin vs soir
- Il est important de commencer par un effort de faible intensité, puis d'augmenter progressivement l'intensité

1. ACTIVATION CARDIOVASCULAIRE

Les exercices cardiovasculaires sont des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque et la respiration. L'utilisation de grands groupes musculaires augmentera le débit sanguin dans tout le corps, préparant ainsi l'activité à venir.



Trotter: commencer à faible intensité et passer à une intensité moyenne

Montée de genoux

Talons-fesses

Roulade: avant&arrière

Rotation de la hanche: avant&arrière

Navettes: avant&arrière

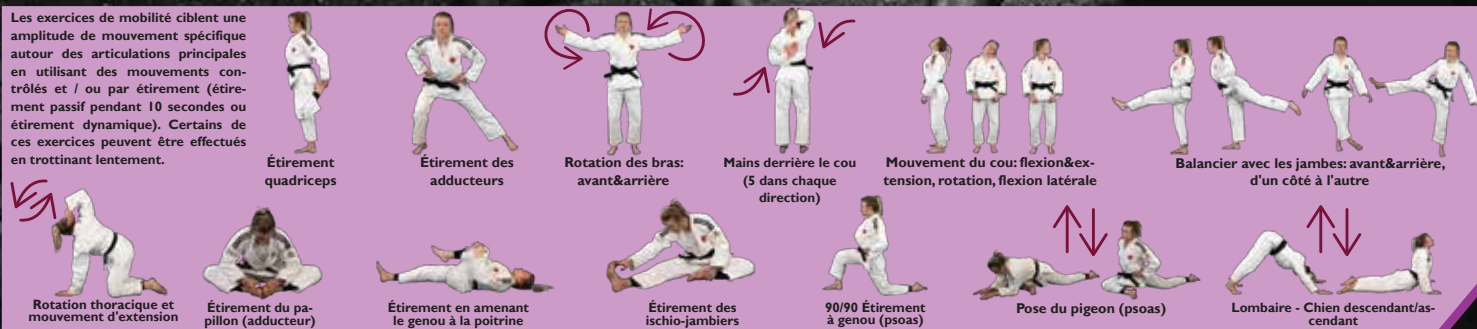
Phase 2

MOBILISER EN AUGMENTANT L'AMPLITUDE DE MOUVEMENT NÉCESSAIRE POUR EFFECTUER L'ACTIVITÉ

- Mouvement des articulations
- Étirement passif (10 secondes)
- Étirement dynamique progressif

2. ACTIVATION DES ARTICULATIONS

Les exercices de mobilité ciblent une amplitude de mouvement spécifique autour des articulations principales en utilisant des mouvements contrôlés et / ou par étirement (étirement passif pendant 10 secondes ou étirement dynamique). Certains de ces exercices peuvent être effectués en trottinant lentement.



Étirement quadriceps

Étirement des adducteurs

Rotation des bras: avant&arrière

Mains derrière le cou (5 dans chaque direction)

Mouvement du cou: flexion&extension, rotation, flexion latérale

Balancer avec les jambes: avant&arrière, d'un côté à l'autre

Rotation thoracique et mouvement d'extension

Étirement du papillon (adducteur)

Étirement en amenant le genou à la poitrine

Étirement des ischio-jambiers

90/90 Étirement à genou (psoas)

Pose du pigeon (psoas)

Lombaire - Chien descendant/ascendant

Phase 3

S'ACTIVER ET AUGMENTER L'INTENSITÉ EN PASSANT DE L'ACTIVATION CORPORELLE À UNE AUGMENTATION PROGRESSIVE DE L'INTENSITÉ

- Comprend des exercices musculaires spécifiques pour préparer le corps à l'activité à venir
- Travailler sur l'agilité, l'équilibre et la coordination pour s'assurer que le corps est prêt à réagir efficacement

3. GAINAGE

Les exercices de gainage se concentrent sur les muscles qui fournissent la stabilité afin de permettre un meilleur contrôle dans les tâches plus exigeantes physiquement. Un gainage solide aidera à prévenir les blessures et à promouvoir un entraînement plus efficace dans l'ensemble. Les exercices doivent se concentrer sur les abdominaux, le bas du dos et les hanches.

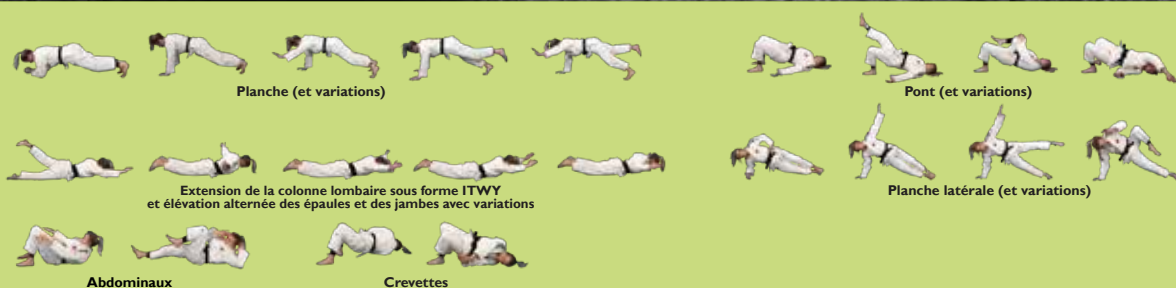


Planche (et variations)

Pont (et variations)

Extension de la colonne lombaire sous forme ITWY et élévation alternée des épaules et des jambes avec variations

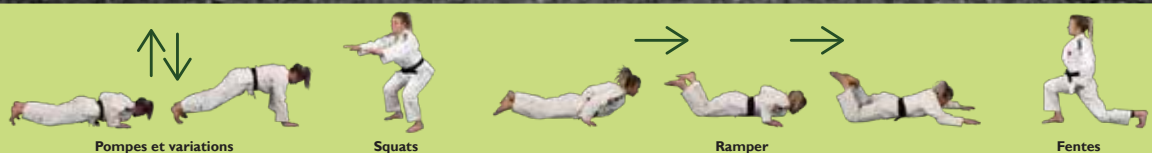
Planche latérale (et variations)

Abdominaux

Crevettes

4. ACTIVATION MUSCULAIRE

L'activation musculaire engage les muscles en préparation de la séance en augmentant progressivement le stress sur le corps. Dans un contexte d'échauffement, les exercices effectués doivent éviter un état de fatigue.



Pompes et variations

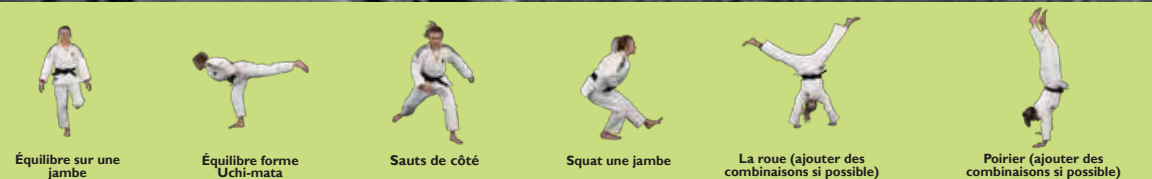
Squats

Ramper

Fentes

5. AGILITE, EQUILIBRE & COORDINATION

Se concentrer sur la capacité de changer la direction du corps de manière efficace tout en gardant le contrôle. Cela nécessite une combinaison de réflexes rapides, d'agilité, d'équilibre, de coordination et de réponse correcte à une situation changeante. Les exercices effectués doivent se concentrer sur la conscience spatiale et l'instabilité.



Équilibre sur une jambe

Équilibre forme Uchi-mata

Sauts de côté

Squat une jambe

La roue (ajouter des combinaisons si possible)

Poirier (ajouter des combinaisons si possible)

6. SPECIFICITES DU JUDO

- Se préparer aux mouvements spécifiques du judo en introduisant des exercices d'Uchi-komi et des exercices plus ciblés.
- Dépendamment de l'objectif de l'entraînement, les exercices spécifiques devront être adaptés:
 - Entraînement - Développement technique: Uchi-komi en mouvement
 - Entraînement - Compétence technique (vitesse, endurance, puissance.): diverses formes d'Uchi-komi statique
 - Entraînement - Randori: Yaku-soku-geiko
 - Entraînement - Compétence Ne-waza: Yaku-soku-geiko en Ne-waza - exercices axés sur la transition du Tachi-waza vers le Ne-waza"

