



L'ECHAUFFEMENT

1. Cardio-pulmonaire

Objet : favoriser la mise en route nécessaire à tout effort (pouls, ventilation)

- Footing

2. Articulaire

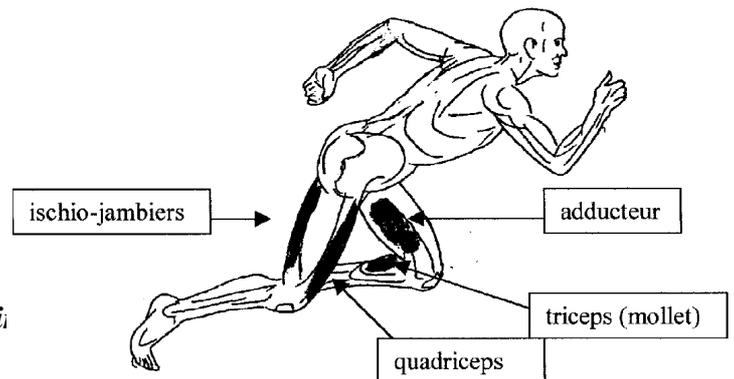
Objet : mobiliser les articulations dans leur amplitude maximale (étirement capsule et ligaments)

- Epoules : cercle des bras
- Colonne vertébrale
- Articulation des jambes : flexion

3. Musculaire

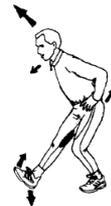
Objet : préparer le muscle :

- a) dans sa fonction contractile (le raccourcir)
- b) dans sa fonction élastique (l'étirer)



- **Les ischio jambiers (derrière ta cuisse)**

Raccourcir : talon-fesse
Etirer : tenir 10 secondes



- **Les quadriceps (devant la cuisse)**

Raccourcir : bondir
Etirer : tenir 10 secondes



- **Les adducteurs**

Raccourcir : déplacements latéraux
Etirer : tenir 10 secondes



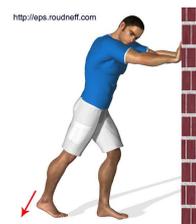
- **Les psoas (muscles très internes, très profonds, au sommet de la cuisse)**

Raccourcir : élévation des genoux,
Etirer : tenir 10 secondes la fente



- **Les jumeaux (mollets)**

Raccourcir : Ils l'ont été dans la course,
Etirer : en appui, talons au sol (tenir 10 secondes)



- **Les abdominaux :**

Raccourcir : pédalage
On ne les étire pas