

## Echauffement spécifique en gymnastique

Cet échauffement va devoir répondre à la sollicitation de toutes les dimensions de la pratique :

Sur le plan moteur et biomécanique (assouplissements, renforcement musculaire, sollicitations articulaires, ...),

Sur le plan cardiaque et respiratoire (élévation du rythme, de la température corporelle, ...),

Sur le plan affectif (préparation à des situations inhabituelles, ...),

Sur le plan cognitif (apport d'informations sur la réalisation des situations, ...),

Sur le plan organisationnel et social (modes de groupement, nombre de répétitions, consignes de sécurité, rôles des parades, ...)

C'est donc un temps essentiel de la séance auquel on consacrerait environ un tiers du temps de pratique effective, c'est-à-dire environ 15 minutes et qui alternerait des séquences dynamiques avec des temps plus statiques que l'on mettrait à profit pour décrire et/ou démontrer avec un exemple éventuellement, le travail spécifique de chaque atelier ...

### 1) Courses variées

Trotter lentement dans la salle dans toutes les directions (avant, arrière, variations de rythme ...)

Sur place, monter les genoux (variations de rythme et d'intensité)

Se déplacer en pas chassés et en pas croisés (variations d'amplitude et rôle d'équilibre des bras)

### 2) Sauts et pirouettes

Alterner cloche pieds et pieds joints (DD/ GG/ pieds joints/ GDG Pieds joints/ DGD pieds joints ...).

Variation amplitude et fréquence

Réaliser des prises d'élan (GDG pieds joints, DGD pieds joints) enchaînées avec des sauts corps gainé.

Enchaîner des prises d'élan avec des pirouettes  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , 1 tour, avec élan des bras et placement dans le prolongement du corps.

### 3) Mobilisations articulaires

Sur place, monter sur pointes de pieds, D,G, 2 pieds alternativement et simultanément

Réaliser des moulinets de poignets (doigts croisés), puis des rotations d'épaules et des coudes, mains sur les épaules, bras tendus, grands moulinets avant et arrière, horizontaux, ...

Pieds à plat, mains posées sur les genoux, réaliser des flexions/extensions, rotations avant, arrière, latérales, ...

### 4) Quadrupédies

Déplacements en quatre appuis, sur les pieds et les mains, sur les genoux et sur les mains

Déplacements en « chenille » les mains avancent les pieds sont fixes, puis les pieds avancent les mains sont fixes (rechercher le plus grand écart possible et le rapprochement maximum)

« Enfoncer » le sol par des appuis successifs ou simultanés des mains

Réaliser des mobilisations et gainages de la colonne vertébrale, dos plat, dos creux, dos rond

Réaliser des quadrupédies mains pieds dos face au sol, idem ci-dessus, déplacements et gainages.

Réaliser des « courbettes », mains au sol, monter les fesses et les pieds, puis repousser sur bras fléchis pour se rétablir sur les pieds

### 5) Culbutos et chandelles

Dans les culbutos, rechercher l'amplitude et l'alignement des segments jambes/tronc, accélérer pour se relever corps groupé, sans les mains, pieds serrés, jambes écart, ...

### 6) ATR et roue

Réaliser des appuis renversés avec pose des mains simultanée, vers l'ATR, placements dos à la verticale au dessus des appuis manuels

Réaliser des appuis renversés avec pose des mains alternative, vers la roue

### 7) Assouplissement et renforcement musculaire

Réaliser des antépulsions /rétropulsions (ouverture /fermeture de l'angle bras tronc) aux espaliers par exemple

Réaliser des répulsions (sauts de lapins, pompes, déplacements en appuis manuels pieds surélevés, ...)

Réaliser des fermetures de l'angle jambe/tronc, jambes écart ou serrées, travailler les abdominaux

Réaliser des ouvertures jambes/tronc, à plat ventre, relever le buste et les jambes, travailler les dorsaux et les ischio-jambiers

Réaliser des gainages et alignements des différents segments corporels