

ECHAUFFEMENT: « ROUTINE À PARTAGER »

Temps requis inférieur à 20 min.

N. Krantz & entraîneurs nationaux escrime / Pôle
France INSEP - Nov. 2012





Footing & déplacements variés
5 mi



Etirements activo-dynamiques
7 min.



Complément!



Activation membres sup & membres inf.
4 min.



Gainage & Proprioception
4 min.

I. Footing, déplacements variés & mobilisations segmentaires:

- ✓ Commencer par un travail d'appuis au sol à réaliser en marchant (sur talons, sur avant-pieds, sur bords latéraux externe, interne, en déroulant le pied au sol)... accélération du pas devenant de la marche athlétique puis des pas courus
- ✓ Toutes sortes de déplacements ... et toutes sortes de mobilisation des bras

II. Etirements activo-dynamiques:

- ✓ Jumeaux – Ischios-jambiers - Quadiceps et fléchisseurs de la hanche – Adducteurs – Epaules ...

III. Gainage & proprioception:

- ✓ Ceinture pelvienne:
 - ✓ Isométrie: « la planche » oblique
 - ✓ Dynamique: « succession de grouper-dégrouper » en position faciale
- ✓ Proprioception sur un appui pédestre: déplacements de la jambe libre autour de la jambe d'appui ET/OU des membres supérieurs ET/OU déclinaisons autour d'une planche faciale

Commentaires succincts (1)

IV. Activation membres supérieurs & membres inférieurs:

- ✓ Sollicitations à très grande vitesse, « surplace » des membres supérieurs et inférieurs
- ✓ Exercices spécifiques à l'escrime et mettant en jeu de façon spécifique la réactivité des sportifs: « shadow » sur une ligne

V. Complément(s): si nécessaire...

- ✓ Selon besoins du sportif
- ✓ Placer à un moment ou à un autre des exercices d'échauffement / muscles de l'avant-bras
- ✓ Envisager quelques petits jeux de combat issus d'autres disciplines!!!

Commentaires succincts (2)