

## Routine d'échauffement pré-compétition

1<sup>ère</sup> partie : visualisation mentale du programme les yeux fermés dans un endroit chaud et isolé (vestiaires, toilettes...) vous devez être seul à l'abri des bruits extérieurs .

2<sup>ème</sup> partie : mobilisation articulaire et musculaire.

- Ronds de tête (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds d'épaule (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Coudes pliés/ tendus (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de poignet (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de bassin (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de genoux (X10 dans les 2 sens de rotation)
- Ronds de cheville (X10 dans les 2 sens de rotation et sur les deux chevilles)
  
- Monté sur pointe (X10)
- Talons/fesses sur place (X20)
- Montées de genoux sur place (X20)
- Rotations de la taille (je touche le mur derrière moi (X20, 10 dans un sens 10 dans l'autre)
- Pousse le mur (10sec X3) => *Programme les yeux fermé (1 fois) avec les membres étirés au maximum (très, très grands mouvements)*
- Battements de jambe derrière, coté, devant (X10 sur les 2 jambes)
- Battements illusion (X10 par jambe)
- Ronds de jambe (X10 par jambe)
- Roues (aller/retour d'une largeur de piste)
- Pont descendu et remonté (3 fois)
- 3 sauts avec arrivée de saut tenue 10 secondes (X5 sur chaque jambe)
  
- pyramide des rotations (X5)
  - ⇒ pour les petits (1/2 tour, 1/2 tour, 1 tour, 1 tour, 1 tour 1/2, 1 tour, 1 tour, 1/2 tour, 1/2 tour)
  - ⇒ pour les grands (1/2 tour, 1 tour, 1tour 1/2, 2 tour, 1 tour 1/2, 1 tour, 1/2 tour)
- Saut du programme en simple (3 fois de chaque)
- Programme avec saut en simple

### 3<sup>ème</sup> partie : échauffement cardio

- Enchaînement routine de corde à sauter (voir annexe)
- Sur une longueur ou 2 largeurs
- Montées de genoux, retour talons fesses
- Pas-chassés gauche retour pas-chassés droit
- Poussées saut 1 pied (droit) retour poussées saut 1 pied (gauche)
- Foulées bondissantes, retour course en arrière en tirant les jambes
- Sprint aller/retour □

Il est l'heure d'aller mettre les patins ...

Gardez à l'esprit que « *le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre* » P. De Coubertin

Annexe : routine d'échauffement corde. -3 bonds pieds joints

-3 croisés/décroisés avec bras

-1 burpees

-3 bonds pieds joints

-1 bond 2 Tours

-1 tour sur place avec montée de genoux (8) -4 bonds

croisés/décroisés pieds

-3 bonds jambe libre croisé devant

-1 saut de boucle

-4 bonds talon fesse

Les entraîneurs.