

# COMMENT PREPARER UN ECHAUFFEMENT

## Préparation sur papier ( à rendre, 7 pts )

- ⊗ copie claire, lisible et bien présentée ( 2 pts)
- ⊗ explication claire des exercices, du nombre de répétition ou de la durée (1 pt), des points importants à surveiller (1 pt).
- ⊗ Préciser les groupes musculaires concernés (1 pt) et les articulations (1 pt).
- ⊗ Dessins, schémas (dessinés, imprimés, scannés...) (1 pt)

## Choix des exercices ( 7 pts )

- ⊗ 1<sup>ère</sup> partie : échauffement général (4 mn) (3 pts)
- ⊗ 2<sup>ème</sup> partie : s'occuper des groupes musculaires et des articulations les plus sollicités par l'activité (6 mn). (3 pts)
- ⊗ Travailler en dynamique et en passif. (1 pt)

## Présentation devant les camarades ( 6 pts )

- ⊗ Se placer face à eux (1 pt)
- ⊗ Expliquer clairement les exercices, la durée ou le nombre, les muscles concernés. (2 pts)
- ⊗ Parler fort et clair. (1 pt)
- ⊗ Insister sur les points importants de l'exercice (mise en garde, critères précis,...)
- ⊗ Donner des conseils, corriger les exercices faux, motiver... (2 pts)

Conseils : Préparer votre échauffement à deux et déterminer à l'avance qui fera quoi et quand sachant que les deux doivent passer devant leurs camarades.

N'hésiter pas à faire des recherches sur internet (web et images)

Voici quelques mots-clés pour vous aider : entraînement, sportif, échauffement, exercices, stretching, étirement, musculation et bien sûr le sport qui vous concerne.

BON COURAGE !