

# Comment faire un échauffement?

## Feuille aide-mémoire

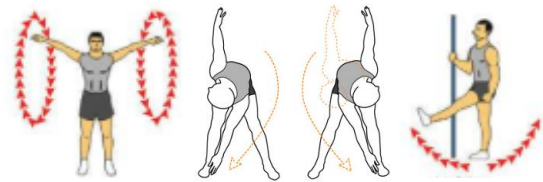


L'échauffement est un incontournable pour s'entraîner en toute sécurité et éviter les blessures. Il augmente votre température corporelle ainsi que votre rythme cardiaque et permet à vos muscles de s'adapter en vue d'un effort plus intense. **Les muscles échauffés sont donc plus performants!**

Que vous soyez à l'aube d'entrée sur la glace pour un entraînement ou une course de compétition, vous devriez donc vous échauffer au préalable...mais quels exercices faire? Premièrement, évitez tous les exercices statiques (immobiles) et **favorisez les exercices balistiques (en mouvement)**. Deuxièmement, prévoyez une séance de **10 à 15 minutes** pour vous échauffer adéquatement!

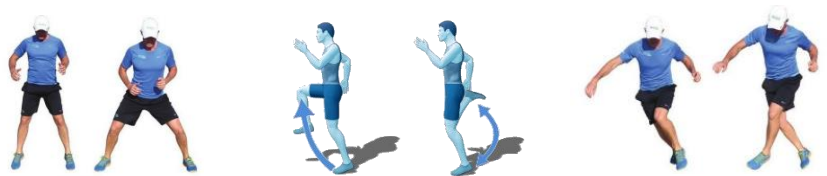
### 1- Étirements balistiques : 10 fois chacun

- Rotation de la tête (évitiez d'amener la tête vers l'arrière)
- Rotation des bras avant et arrière
- Rotation du bassin
- Flexion/Rotation du tronc
- Balancement des jambes avant-arrière / côté-côté
- Rotation des chevilles



### 2- Jogging : 5 min, à inclure :

- Genoux hauts
- Talons-fesses
- Pas chassés de côté
- Croisés avant-arrière



### 3- Exercices dynamiques : 10 fois chacun (Choisissez-en 2 ou 3 sur les 5!)

- Squat
- Fente avant et latérale
- Jumping Jack
- Sauts groupés
- Monter/descendre les escaliers (monter 2 marches, puis descendre 1 marche) : 2 min



### 4- Si vous vous apprêtez à faire une course sur courte distance :

- Piétinements rapides sur place en position groupée : 3x15 s
- Sprint : 3 fois (Profitez-en pour pratiquer vos départs!)



Et voilà! Je vous ai mis ci-haut des exemples d'exercices qui ne nécessitent **aucun équipement**. Bien entendu, selon les installations, vous avez parfois accès à des vélos stationnaires ce qui peut remplacer le jogging par exemple. Je vous conseille toutefois de faire quelques intervalles et de mixer cette activité avec des exercices dynamiques. Enfin, un échauffement se veut quelque chose de personnel et non une formule magique, donc vous pouvez toujours **l'adapter à vos besoins!** 😊

Si jamais vous avez des questions, n'hésitez pas à venir me voir! Vous pouvez également vous référer au feuillet explicatif des exercices pour plus de détails sur ceux-ci.

*Judy Piquès*

Entraîneuse-chef, saison 2019-2020