

Échauffements et étirements

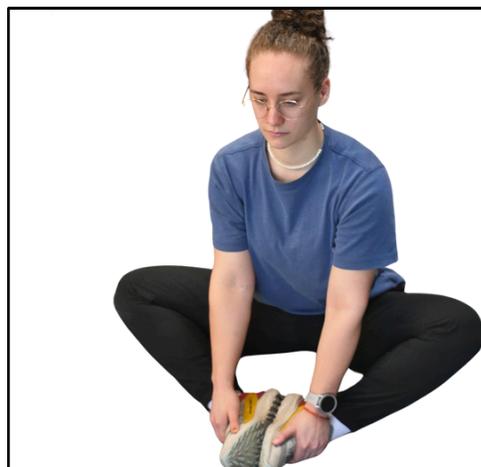
Brevet minimal requis : Aucun

Profil des participants (es) : Débutants (es)

Durée : 1 heure

Intention pédagogique

À la fin de l'activité, les élèves seront en mesure de connaître et d'exécuter une bonne routine d'échauffement, ainsi qu'une série d'étirement à faire en fin de session de grimpe.



Compétence ciblée *

C1 Agir	C2 Interagir	 C3 Mode de vie
------------	-----------------	---

Mise en place (préparation et organisation)

Ratio de surveillance : Ratio régulier de surveillance de cours d'éducation physique.

Matériel requis : Matériel audiovisuel et/ou fiches d'activités imprimées.

Préparation avant le cours : Imprimer les fiches et/ou préparer le matériel audiovisuel.

Explications et démonstrations : Peut se faire avec un grand groupe.

Phase active : Se fait individuellement.



Descriptif de l'activité

Élément déclencheur:

- Demander aux élèves des exemples de transfères de poids dans d'autres sports.

Rappel des connaissances antérieures:

- Rappeler les règles et les manœuvres de sécurité en escalade.

Explication de la tâche:

- Présenter la fiche démontrant les routines d'échauffement et d'étirements relatives à l'escalade.
- Assister les élèves dans l'exécution des exercices.

Durée estimée pour l'activité : 60 min

*Compétences

C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (le corps)

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (les autres)

C3 : Adopter un mode de vie sain et actif (la pensée)

Notes :

Réinvestissement

Annexe 1 : Échauffements (avant la grimpe)

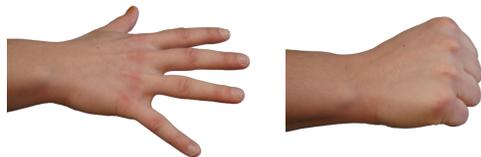
Activation cardiovasculaire :

- Sauts papillons : Plusieurs exercices sont bons pour l'activation, mais le choix du saut papillon est conseillé puisqu'il active tout le corps. Porter une attention particulière à ce que les bras soient bien étirés, afin de favoriser l'afflux sanguin dans les doigts.

Mobilité :

Il est préférable d'activer sa mobilité par des mouvements semi dynamiques plutôt que par des étirements statiques qui viendraient étirer la fibre musculaire et augmenter le risque de blessures.

- Flexion des doigts : 25
 - Ouvrir les mains avec les doigts écartés, et les refermer en position poings fermés.



- Rotation du cou : 5 de chaque côté
 - Faire des demi-cercles avec le cou, sans pencher la tête vers l'arrière.



- Rotation des épaules : 10 vers l'avant | 10 vers l'arrière
 - Garder les bras le long du corps et faire de petits cercles avec les épaules



Annexe 1 : Échauffements (avant la grimpe) - suite

- Moulinets des bras : 10 vers l'avant | 10 vers l'arrière
 - Faire de grands cercles avec les bras de chaque côté du corps.



- Rotation du bassin : 5 de chaque côté
 - Ancrer les deux pieds parallèles au sol à la largeur des épaules et faire de grands cercles avec le bassin, un peu à la manière du cerceau (hula-hoop).



- Rotation du tronc : 5 de chaque côté
 - Ancrer les deux pieds parallèles au sol à la largeur des épaules et pivoter les épaules d'un côté et de l'autre comme pour regarder à l'arrière sans bouger les pieds.



Annexe 1 : Échauffements (avant la grimpe) - suite

- Flexions latérales : 5 de chaque côté
 - Élever un bras au-dessus de la tête et pencher tout le corps du côté opposé au bras.



- Balancier des jambes : 10 de chaque jambe
 - Se tenir sur une jambe et faire des mouvements de pendule de gauche à droite avec l'autre jambe. Possibilité de se tenir pour aider à garder l'équilibre ou non.



Annexe 1 : Échauffements (avant la grimpe) - suite

- Genou au coude opposé : 5 de chaque jambe
 - Tenir les deux bras devant soi et à tour de rôle, venir porter un genou au coude opposé.



- Rotation des chevilles : 5 de chaque cheville
 - Faire 5 cercles de cheville vers la gauche, et 5 vers la droite, puis recommencer avec l'autre cheville.



Annexe 1 : Échauffements (avant la grimpe) - suite

Échauffements musculaires :

- Push-ups : 10 répétitions
 - Variante plus facile : genoux au sol. Plus difficile : mains rapprochées.

Variante facile



Variante régulière



Variante difficile



- Sumo squats : 10 répétitions
 - Squats avec les genoux ouverts vers l'extérieur afin d'ouvrir le bassin.



- Ciseaux de jambes : 20 répétitions
 - Se coucher sur le dos les bras le long du corps, surélever légèrement les jambes du sol et faire des mouvements en ouvrant les jambes le plus largement possible pour ensuite venir les croiser. Alternier la jambe qui passera au-dessus.



Annexe 1 : Échauffements (avant la grimpe) - suite

- Tractions scapulaires : 10 répétitions

- Se suspendre sur une barre (ou de bonnes prises), garder les bras allongés et engager un début de traction par les épaules. Les bras doivent rester allongés. Le mouvement se fait seulement au niveau des épaules. Nous verrons les épaules venir se coller et se décoller des oreilles.



- Semi-suspensions des doigts avec pieds au sol

- Idéalement sur une planche à suspension ou sur des prises au pied du mur, choisir des prises à une phalange et y appliquer environ 50% de son poids.
- Faire 1 répétition de 15 secondes et prendre 15 secondes de pause.
- Faire l'exercice pour les 4 positions principales des doigts et refaire le cycle complet 2 fois.
- Voir [Fiche C3, annexe 2](#) pour les détails et recommandations sur les positions des doigts.

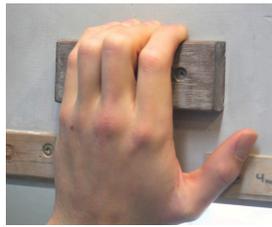
Semi-arquée



Arquée



Main ouverte



Appui à 3 doigts



Annexe 2 : Étirements des bras (après la grimpe)



- Avant-bras, flexion des doigts
 - Tenir un bras droit devant soi avec la paume de la main vers le haut.
 - À l'aide de l'autre main, venir tirer sur le bout des doigts vers le bas afin d'étirer les doigts et l'avant-bras.



- Pectoraux
 - Appuyer une main à un coin de mur à la hauteur du visage et faire pivoter tout le corps afin d'étirer le pectoral et le biceps.



- Deltoïdes, triceps
 - Tenir un bras devant soi et plier le coude devant la gorge. Puis, à l'aide de l'autre main, venir tirer sur le coude afin d'étirer le deltoïde et le triceps.



Annexe 2 : Étirements du tronc (après la grimpe)

- Triceps, dorsaux

- Placer les pieds un peu plus largement que les épaules, et lever un bras dans les airs. Plier le coude pour placer la main derrière la nuque. Ensuite, à l'aide de l'autre main, venir tirer sur le coude, et faire plier tout le corps afin d'étirer le triceps et le grand dorsal.



- Bas du dos, fessier

- S'asseoir au sol les 2 jambes allongées devant soi. Croiser une jambe avec le pied près du genou opposé. Placer le coude opposé derrière le genou qui est surélevé, et appliquer une pression afin d'étirer le bas du dos et le fessier.

2 jambes allongées



Coude opposé derrière le genou

Jambe croisée, pied près du genou



- Rotation du tronc, les bras en croix

- Se coucher sur le dos les bras en croix, et lever une jambe dans les airs. Laisser descendre cette jambe sur le côté opposé afin d'étirer le dos.

Couché sur le dos les bras en croix

Lever une jambe

Jambe sur le côté opposé



Annexe 2 : Étirements des jambes (après la grimpe)



- Adducteurs papillons
 - S'asseoir au sol les 2 plantes de pieds collées ensemble, le plus près de soi possible. Descendre les genoux vers le sol et avancer légèrement la cage thoracique.



- Grand fessier
 - Se coucher sur le dos et apporter un genou près de son corps, puis tirer sur celui-ci afin d'étirer le fessier.



- Ischiojambier
 - S'asseoir au sol avec une jambe allongée à l'avant et l'autre repliée près de soi avec le pied appuyé sur la cuisse opposée. Étirer les bras vers la jambe allongée en tentant de toucher le pied, sans jamais tirer sur les orteils.

