

Routine Échauffement Compétition

1ere partie :

- Visualisation du programme les **yeux fermés** dans un endroit chaud et isolé (vestiaire). Vous devrez être **seul** à l'abri des bruits extérieurs.
- En bords de piste, vous placez votre programme avec le doigt sur la piste.

2e partie : Articulations

- Douche de sensation : je fais les gouttes d'eau de la douche sur mon corps, je savonne mon corps et je rince. Et je peux finir en tapant vigoureusement mes muscles. Je fais bien de la tête au pied.
- Oui/non/Oreille épaule avec la tête X10
- Monter/descendre les épaules en se callant sur la respiration X10
- Rond de bras dans les 2 sens X10
- Coudes pliés /tendus dans chaque sens X10
- Rond de poignets dans les 2 sens X10
- Mobilisation des hanches => fermeture et ouverture du genou X10
- Rond de bassin dans les 2 sens X10
- Petites flexions de genou dans l'axe X10
- Rond de genoux dans les 2 sens X10
- Rond de cheville dans chaque sens X10

3e partie : Réveil musculaire

- Montée sur pointe sur 1 jambe X10 de chaque jambe
- Talon fesse depuis la position arabesque X10 de chaque jambe
- Mouvement de genou avec le protège lame coincé dans le genou (je monte bien le genou devant et je tire bien le genou derrière) X10 de chaque jambe
- Rotation taille dynamique X10
- Travail des bras avec élastique X10 de chaque bras (Je monte mon bras vers le plafond)
- Plié de bras avec élastique (les bras au-dessus de la tête avec l'élastique entre les mains et je plie les coudes en redescendant les bras. Les coudes à hauteur des épaules) X10
- Biceps avec gourde dans la main (les bras le long du corps je ramène la gourde à mon épaule en gardant bien le coude collé à mon corps) X10 de chaque bras

4e partie : Souplesse **dynamique**

- Battements jambe derrière X20 de chaque jambe puis maintenir la dernière position 10 secondes
- Battements jambe côté X20 de chaque jambe
- Battements jambe devant X20 de chaque jambe
- Battement Illusion X20
- Rond de jambe X20 de chaque jambe
- Travail de la cambrure à la barrière X10
- Souplesse des épaules avec élastique X10

5^e partie : Spécifique

- Position arrivée de saut 10 secondes sur chaque jambe bras accrochés devant X1 de chaque jambe
- Position arrivée de saut avec flexion jambe porteuse X10 de chaque jambe
- 3 sauts avec arrivée de saut tenue 5 secondes X 5 de chaque jambe
- Travail des du mouvement du serrage des bras dans les sauts avec élastique X10 avec chaque bras
- Rotation au sol avec élastique dans les bras X2 chaque exercice :
 - ⇒ ½ tour (petits uniquement)
 - ⇒ 1 tour (petits et grands)
 - ⇒ 1 tour ½ (petits et grands)
 - ⇒ 2 tours (grands uniquement)
 - ⇒ 2 tours ½ (uniquement ceux qui maîtrise 2 tours)
- Combinaison de 5 boucles (3 pour les petits) X3
- Sautillé + 2Lo pour les grands, Sautillé + 1Lo pour les petits X3
- Saut du programme :
 - ⇒ Pour les grands : 1 fois en placement, 1 fois en simple et 2 fois en double
 - ⇒ Pour les petits : 3 fois comme dans le programme
- Spinner :
 - ⇒ Pirouette debout back + Sortie Boucle
 - ⇒ Chaque position du programme X3
- Travail des attitudes de sa choréo. Chaque position tenue 5 secondes X3
- Programme au sol en saut simple X1

6^e partie : Cardio

- Corde à sauter :
 - ⇒ 10 bonds pied joint
 - ⇒ 10 bonds cloche pied G+D (pied libre croisé devant)
 - ⇒ 10 bonds Croisé/Décroisé pied
 - ⇒ 10 bonds Croisé/Décroisé bras
 - ⇒ 10 bonds double tour
 - ⇒ 10 bonds en burpees
- Sur une longueur ou 2 largeurs :
 - ⇒ Montée de genoux
 - ⇒ Talon fesse
 - ⇒ Pas chassé alterné G +D
 - ⇒ Croisés devant / Croisés derrière
 - ⇒ Course avec montée d'axel G+D
 - ⇒ Course arrière
 - ⇒ Foulées bondissantes
 - ⇒ Sprint X3

« La victoire c'est de donner le meilleur de vous-même. Si vous avez donné le meilleur, vous avez gagné. »

Bill Bowerman, cofondateur de Nike et entraîneur

Exercice à faire en attendant son passage entre la fin de l'échauffement sur glace et son passage en musique :

- Si je passe 1, je passe dès la fin de l'échauffement. Donc j'enlève ma veste, mes gants et reste à l'écoute de mes entraîneurs pour les derniers conseils.
- Si je passe 2 ou 3 :
 - ⇒ Remettre sa veste et ses protège lames (si 3 uniquement)
 - ⇒ Replacer le programme sur la glace avec son doigt.
 - ⇒ Marcher en se centrant sur soi même
 - ⇒ Faire du placement de saut
 - ⇒ Insister dans les sorties de saut en se tenant à la barrière (flexion jambe porteur et dynamisme de la jambe libre à se tirer derrière)
 - ⇒ Enlever protège lame, veste et se rapprocher de l'entraîneur pour les dernières consignes.
- Si je passe 4 ou 5 :
 - ⇒ Remettre sa veste et ses protège lames
 - ⇒ Possibilité de s'isoler au vestiaire
 - ⇒ Marcher
 - ⇒ Faire du placement de saut
 - ⇒ Insister dans les sorties de saut et se tenant à la barrière (flexion jambe porteuse et dynamisme de jambe libre à se tirer derrière)
 - ⇒ Faire son programme au sol en cherchant l'amplitude gestuelle (pas de saut)
 - ⇒ Bouger les jambes à la barrière
 - ⇒ Bouger les bras
 - ⇒ Enlever protège lames, veste, gants et se rapprocher de l'entraîneur pour les dernières consignes
- Si je passe 6 ou 7 :
 - ⇒ Remettre sa veste et ses protège lames
 - ⇒ Je peux si je le souhaite enlever mes patins et remettre mes baskets jusqu'à la 3^e ou 4^e du groupe.
 - ⇒ Possibilité de s'isoler au vestiaire
 - ⇒ Marcher
 - ⇒ Faire du placement de saut
 - ⇒ Insister dans les sorties de sauts en se tenant à la barrière (flexion jambe porteuse et dynamisme de la jambe libre à se tirer derrière)
 - ⇒ Faire son programme au sol en cherchant l'amplitude gestuelle (pas de saut)
 - ⇒ Corde à sauter si vous avez enlevé vos patins.
 - ⇒ Bouger les jambes à la barrière
 - ⇒ Bouger les bras
 - ⇒ Enlever protège lames, veste, gants et se rapprocher de l'entraîneur pour les dernières consignes