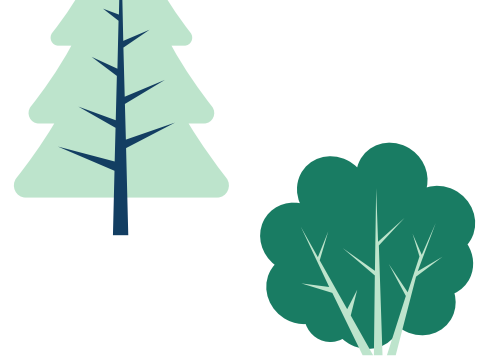


Fiche 1

Les échauffements



But:

- S'assurer de bien échauffer le corps avant la marche, car ceci permet au corps de débiter l'effort en douceur.

L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps mentalement et physiquement à réaliser une tâche spécifique. Il permet d'augmenter la température corporelle, d'optimiser la performance et de diminuer les risques de blessures.



Groupes d'âge:

- 6-12 ans



Déroulement:

Avant de partir en randonnée, assurez-vous de bien échauffer les groupes avec quelque mouvement bien simple de certaines parties du corps.

- **Échauffement des mollets:** debout sur une jambe, levez la pointe de l'autre pied en posant le talon au sol. Maintenez cette position pendant quelques secondes et répétez l'exercice sur chaque pied 5 ou 10 fois.
- **Échauffement des chevilles:** pointez les orteils du pied droit vers le sol et faites pivoter votre cheville. Effectuez une 8 à 10 cercles dans les directions horaire et antihoraire Répétez pour le pied gauche.
- **Échauffement du bas du dos:** vous devez être debout, les pieds écartés et les mains sur les hanches et faire des rotations de vos hanches en gardant votre équilibre et le haut du corps bien droit.
- **Échauffement des épaules:** maintenez vos bras droits, parallèles au sol, la paume des mains vers le ciel. Faites de petits cercles rapides en allant vers l'arrière puis agrandissez le diamètre progressivement en ralentissant et en cherchant de l'amplitude. Faites la même chose vers l'avant.
- **Échauffement du cou:** maintenez le dos et le corps droits, mettez les mains sur les hanches et relâchez les épaules puis faites tourner doucement votre tête dans un sens puis dans l'autre.

