

## PROPOSITION D'UN ATELIER D'ECHAUFFEMENT SUR LA COURSE LONGUE

avec une personne ressource (Laure Daviot, animatrice USEP)

Un temps d'échauffement défini autour de 4 actions, 10 minutes avant chaque course.

1. Courir pendant quelques minutes pour réchauffer le corps et les muscles.
2. Gammes.
3. Etirements.
4. Rappels avant la course.

(Voir si à la fin de l'échauffement, il y a du temps pour découvrir le parcours)

### 1. S'ECHAUFFER

- ✓ Courir sur une durée de 3 minutes environ, à petite allure, afin de sentir la chaleur monter dans le corps.
- ✓ En profiter, pour rappeler aux enfants, l'importance de bien respirer.

### 2. LES GAMMES

- ✓ Faire des gammes (montées de genoux, talons-fesses, pas chassés, accélérations,...) dans un espace délimité.
- ✓ Un chef d'orchestre sera désigné : c'est lui qui donnera l'allure et qui indiquera l'action/le mouvement à effectuer. (allure et action différentes au fil du parcours).
- ✓ Le chef d'orchestre changera à la fin du parcours. (indiqué par un plot de couleur, différent des autres servant à délimiter le parcours)

### 3. S'ETIRER → A prévoir également après l'effort physique

- ✓ Etirements de la tête, des bras, des jambes, sur une durée de 3 à 5 minutes.
- ✓ Expliquer en même temps à quoi servent les étirements (éviter les crampes, les douleurs au niveau des muscles, se sentir plus souple).
- ✓ En profiter, pour rappeler aux enfants, l'importance de boire – de s'alimenter (mais pas n'importe quoi !) avant et après l'effort.

### 4. RAPPEL AUX ENANTS

**Rappel aux enfants** : - savoir gérer sa course pour tenir jusqu'à la fin  
- bien respirer/ « astuce pour les points de côté »  
- ne pas se sous estimer / dépassement de soi  
- bien boire après la course et s'étirer si possible.