

4 pratiques intérieures et 7 pratiques extérieures de niveau Atome.

Échauffement : L'échauffement est l'un des éléments les plus importants d'un programme d'exercices. Il joue aussi un rôle particulièrement important contre les blessures. L'échauffement est une activité de niveau faible telle une marche active ou un jogging lent qui permet l'étirement et le travail plus soutenu. L'objectif de l'échauffement est d'élever la température du corps des muscles afin de le préparer à une activité vigoureuse. Il prépare le système respiratoire, le système nerveux, et le système musculo-squelettique afin d'accroître graduellement la demande de ces systèmes et les rendre capable de supporter des efforts intenses.

Objectifs de l'échauffement :

- La probabilité de blessure est réduite
- La performance athlétique peut être améliorée
- La préparation augmente l'efficacité du muscle, réduit la possibilité de muscles froissés
- Améliore le temps de réaction et la vitesse de mouvement ligaments-muscles

Qu'est-ce qu'un échauffement dynamique?

L'échauffement dynamique utilise des exercices qui impliquent spécifiquement les parties de membres utilisés pour la compétition. L'avantage de l'échauffement dynamique est que la température est augmentée dans les parties du corps spécifiques qui seront utilisées plus efficacement.

Échauffements + étirements dynamiques bas du corps :

- **Walking quad stretch :** En marchant, simplement étirer les quadriceps à tour de rôle sur une distance de 15 pieds. Une fois rendue à la ligne de 15 pieds suivre avec un départ explosif de 3-4 pas et revenir en jogging léger.



- **Walking ischio. Stretch** : En marchant simplement étirer les ischio jambiers. Pour s'y faire on doit aller toucher nos orteils avec la main opposée de la jambe étirée tout en marchant sur une distance de 15 pieds. Une fois rendue à la ligne de 15 pieds suivre avec un départ explosif de 3-4 pas et revenir en jogging



léger.

- **Walking lunge avec un twist** : Une fois le lunge effectué, on doit tourner avec les bras dans les airs du côté de la jambe avant pour mieux sentir l'étirement. Répéter le geste sur une distance de 20 pieds. Suivre avec un départ explosif de



3-4 pas et revenir en jogging léger.



- **Walking Glute stretch** : En marchant, simplement étirer les muscles fessiers à tour de rôle sur une distance de 15 pieds. Une fois rendue à la ligne de 15 pieds suivre avec un départ explosif de 3-4 pas et revenir en jogging léger.



- En marchant, il suffit d'aller toucher à nos orteils avec la main du bras opposé à la jambe. Bien important de garder la jambe le plus droite possible et de garder le dos bien droit. Répéter le geste sur une distance de 20-25 pieds et suivre avec 3-4 pas explosifs pour ensuite revenir en jogging léger.



- **Genoux hauts** : On doit lever les genoux le plus haut possible et le plus rapidement possible. Il faut comprendre que le but de l'exercice est de faire le plus de répétitions possible et non d'arriver le premier à la ligne. C'est quasiment du surplace. Répéter le geste sur une distance de 20-25 pieds pour ensuite suivre avec un sprint de courte distance 10-15 pieds. Revenir en jogging léger. Bien important de se concentrer sur l'action des bras.



- **Talons aux fesses** : On doit amener les talons le plus rapidement possible et le plus souvent possible sur une distance de 20-25 pieds. Il faut comprendre que le but de l'exercice est de faire le plus de répétitions possible et non d'arriver le premier à la ligne. C'est quasiment du surplace. Répéter le geste sur une distance de 20-25 pieds pour ensuite suivre avec un sprint de courte distance 10-15 pieds. Revenir en jogging léger. Bien important de se concentrer sur l'action des bras.



- **Balancement de jambe :** Bien appuyer sur un mur, il suffit de balancer la jambe de côté. Répéter le geste 15-20 fois et changer de jambe.

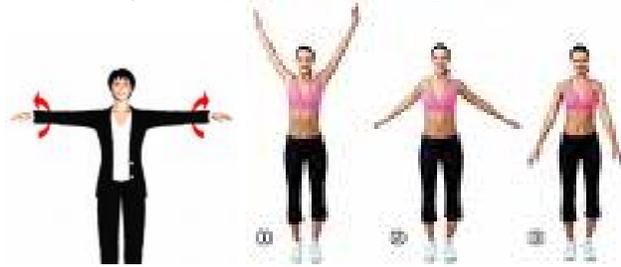


- **Balancement de jambe :** Bien appuyer sur un mur ou une clôture, il suffit de balancer la jambe devant-derrrière. Répéter le geste 15-20 fois et changer de jambe.



- **La marche de Spiderman :** Celui-ci est un peu complexe, mais très complet à la fois. Il s'agit de demeurer le plus près du sol possible. Il faut ensuite ramener le genou près du bras du même côté pendant que de l'autre bord la jambe et le bras son éloigné. Une fois la position de base prête, il suffit d'amener le genou de la jambe éloignée pour rejoindre le bras qui était initialement éloigné et du même coup éloigner le bras opposé (celui qui à la case départ était près du genou). Répéter le geste de l'autre côté ensuite. On doit toujours chercher à s'étirer au maximum tout demeurant le corps le plus près du sol. 3 répétitions de chaque côté.

Échauffement dynamique haut du corps :



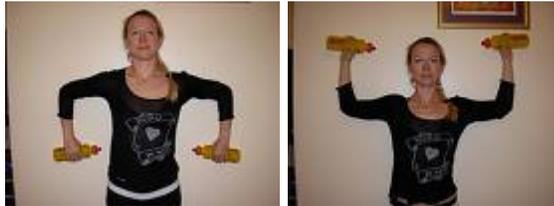
- Exécuter de grands cercles, ainsi que de plus petits cercles devant et derrière afin de bien échauffer les épaules.



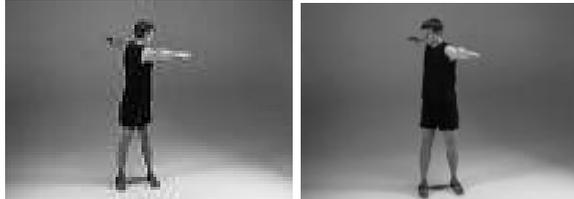
- Lancer les bras directement dans les airs en alternance avec rythme.



- Effectuer de façon dynamique des rotations internes et externes afin de bien échauffer la coiffe du rotateur.



- Effectuer de façon dynamique des rotations internes et externes afin de bien échauffer la coiffe du rotateur.



- Exécuter de façon dynamique des rotations du tronc.



- Exécuter de façon dynamique des rotations du tronc le dos plié en allant toucher à nos orteils avec la main opposée.

Exercices de Lancer

Pitch and Catch-(10-15 minutes)

Assis en indien (10 lancers chacun): 2 par 2, un en face de l'autre à environ une quinzaine de pieds, assis en indien. L'exercice consiste à travailler l'action de bras du jeune joueur. On doit s'assurer de garder les doigts sur le dessus de la balle. On fait un grand cercle et de relâcher la balle loin en avant. Point clé, relâcher la balle devant les yeux.

Deux genoux au sol (10 lancers chacun): à 20 pieds maintenant, face à face, les deux genoux au sol, on répète le même geste. Relâche la balle loin en avant tout en se concentrant sur une belle action de bras.

Un genoux au sol (5 lancers): toujours à 20 pieds. Le genou de bras lanceur est au sol. On se concentre toujours sur l'action de bras, mais surtout sur l'extension. Éviter de garder le dos droit. Essayer de finir avec le bras lanceur de l'autre côté de la jambe surélever.



Debout face à face (10 lancers): à 25-30 pieds, les pieds un peu plus large que les épaules. S'assurer d'avoir une légère flexion des genoux. Les pieds sont dans le ciment. Au départ, s'assurer de pointer son épaule du bras du gant vers sa cible. Ensuite, répéter la même action de bras du début pour ensuite relâcher loin devant. Surveiller à ce que le bras lanceur termine son trajet sous la ceinture du côté du gant. Pour faciliter l'extension, demander au partenaire qui reçoit la balle, de donner une cible basse ou même de se placer en position catcher.

De côté (10 lancers): 40-50 pieds, avec une bonne base large. Encore une fois, les pieds ne doivent pas bouger. On s'assure d'avoir un transfert de poids. Pour se faire, on demande aux jeunes de créer un genre de balancement tel une chaise berçante. On met le poids sur la jambe avant pour ensuite le transférer complètement vers l'arrière, pour finalement le transférer complètement vers l'avant. Une fois la balle relâcher, le pied arrière aura tendance à décoller du sol si l'exercice bien effectuer. IMPORTANT de mettre l'emphasis sur un point de relâchement loin devant, et un transfert de poids adéquat.

Pas chassés (10 lancers): 75-90 pieds. Maintenant que la distance est plus grande, on se doit de se servir de nos jambes. Il s'agit simplement de remplacer ces pieds en direction de la cible pour se donner un momentum. A ce moment, bien important de ne rien changer à notre action de bras des exercices précédents. Plus la distance est loin, plus on a tendance à changer notre technique de lancer. S'assurer, que notre tête reste droite et que notre momentum s'en aille vers l'avant et non de côté-côté. **Option**: Pour terminer, faire un petit jeu, très simple. Demander aux jeunes de placer leur casquette à une dizaine de pieds droit devant eux. Ensuite, le but du jeu consiste à lancer la balle directement sur la casquette de son partenaire en se servant bien évidemment de pas chassés. Bien souvent, le simple fait que les jeunes se concentrent à la précision plutôt que la force et la distance, le geste technique du lancer est beaucoup mieux exécuté.