

# Echauffement : Organisation et gestes interdits

## 1. Organisation de l'échauffement

Un lieu adapté :

- Pas d'éléments au sol ou en hauteur dangereux, un sol le plus plat possible
- Avoir un point d'appui à proximité en cas de déséquilibre lors d'un exercice

Une tenue adaptée :

- Des vêtements dans lesquels on se sent à l'aise pour bouger, et en lien avec le contexte de pratique. En tenue de sport si au sport, en tenue de travail au travail, sauf gants, lunettes de sécurité et outils de travail que l'on peut poser.
- Prenez des chaussures qui tiennent bien au pied. On peut faire un échauffement même avec des chaussures de sécurité.

Une configuration d'animation du groupe adaptée :

- Les personnes peuvent toutes écartier les bras sans se toucher (environ un carré de 2m de côté)
- L'intervenant est avec le groupe et fait avec eux, ou l'intervenant donne les consignes et corrige, ou l'intervenant est au milieu du groupe.
- Le groupe est en cercle pour pouvoir se voir, pour que l'intervenant les voit, et pour créer une cohésion et un sentiment d'appartenance au groupe.

## 2. Des gestes et positions interdites

- Tous les exercices sont réalisés les genoux semis fléchis, même lorsque l'on est en équilibre sur un seul pied.

- Les bras sur les exercices statiques ne dépassent pas la hauteur des épaules.

- On ne penche jamais la tête à l'arrière pour toucher le haut du dos. On regarde au maximum vers le haut et en diagonal pour éviter tout pincement discal.

- Sur les rotations de dos, on arrête la rotation à angle droit, on ne va pas chercher derrière soi.

- Lorsqu'on travaille à deux, si l'autre est derrière nous en parade, il a les paumes de main collées à notre dos pour éviter les blessures dues au choc et un pied avancé pour une meilleure stabilité.

