

L'ECHAUFFEMENT RUSSE

LE JEUNE AURELIEN

2013

« L'ÉCHAUFFEMENT RUSSE »

L'échauffement Russe se divise en 5 étapes.

(Masterovoi-1964)

- ▶ Étape 1 : vascularisation concentrique analytique
- ▶ Étape 2 : vascularisation analytique des actions spécifiques
- ▶ Étape 3 : amplitude articulaire dynamique
- ▶ Étape 4 : activité spécifique
- ▶ Étape 5 : Potentiation (facultative)

« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 1 : vascularisation concentrique analytique

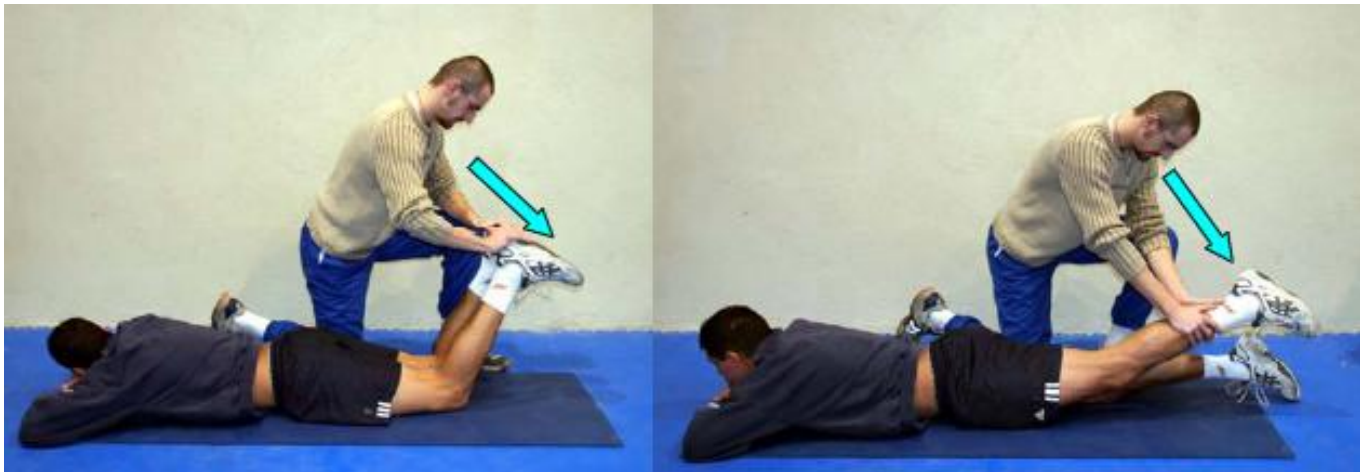
Le protocole de Masterovoï : on passe en revue les différents groupes musculaires pour les solliciter en concentrique, contre résistance avec relâchement entre chaque contraction pour bien faire jouer au muscle son rôle de pompe afin d'augmenter la vascularisation.



« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 2 : vascularisation analytique des actions spécifiques

Tout en continuant de faire « pomper » le muscle, on le prépare aux modes de contraction qui l'attendent dans la compétition qui suit.

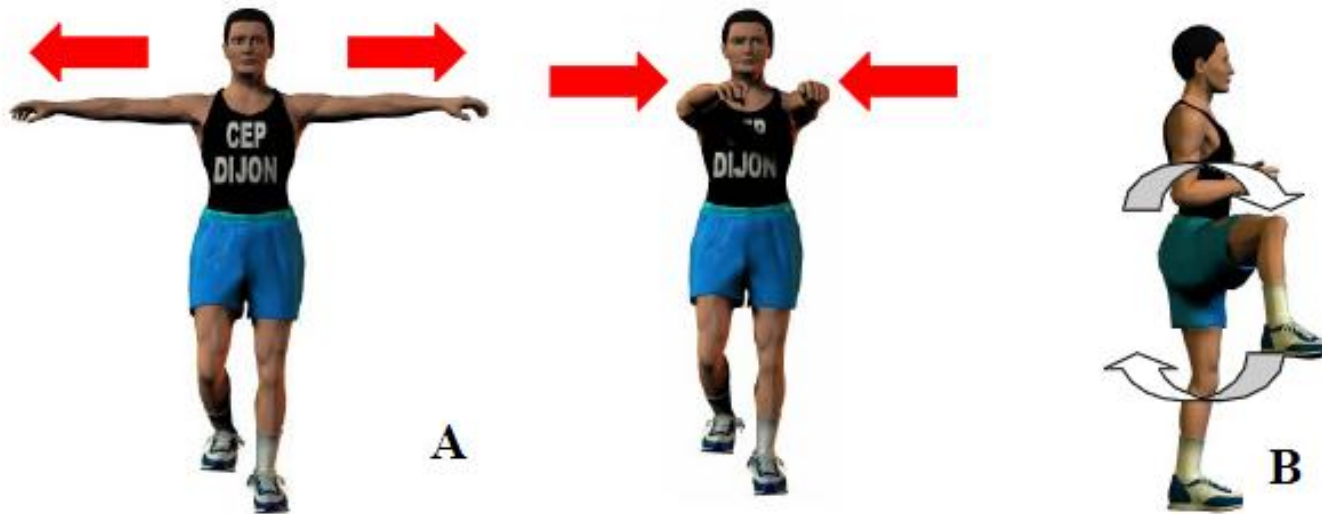


« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 3 : amplitude articulaire dynamique

On va donc effectuer des mouvements de plus en plus grands qui vont être dynamiques et concerner le haut et le bas du corps.

Ex : circumductions, des lancers de bras latéraux ou verticaux



« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 4 : activité spécifique

Appel aux fondamentaux de la discipline sportive.

Réaliser des gammes d'exercices spécifiques à l'activité en augmentant progressivement la charge de travail.



« L'ÉCHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 5 : Potentiation (facultative)

Dans sa version originale cette étape consiste à effectuer des actions intense et courte à la fin de l'échauffement.

- ▶ Effet d'amélioration des performances

Contraction isométrique
Sprint ...



échauffement

