

PRATIQUE DES JEUNES



FICHE TECHNIQUE 6

Echauffement type au bowling

8 étapes

On s'échauffe principalement pour éviter les blessures et les traumatismes liés à la pratique d'une activité sportive. Il est essentiel en début de séance. Au bowling, les principaux risques de l'activité, en dehors des conséquences liées au perçage, sont les courbatures, les tendinites, les déchirures. Les articulations mobilisées sont principalement les articulations de l'épaule, du poignet, du genou, de la cheville.

Les objectifs de l'échauffement :

- Monter en température le corps
- Echauffer les articulations
- Préparer à l'activité

Les principes à respecter :

- Du haut vers le bas
- De l'intérieur vers les extrémités

1- Echauffer la tête

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	Effectuer une flexion et extension de la tête (avant – arrière)	8 fois
	Effectuer une inclinaison de la tête vers la D puis vers la G	8 fois
	Effectuer une circumduction de la tête vers la D puis vers la G	8 fois

2- Echauffer les épaules

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	Bras à l'horizontal - Effectuer une adduction jusqu'à croiser les avants bras puis une abduction	8 fois
	Effectuer une antépulsion puis une rétropulsion	8 fois
	Effectuer une circumduction des bras Alterner les sens.	8 fois

3- Echauffer les lombaires

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	Flexion, extension du buste	8 fois
	Inclinaison latérale à D et à G	8 fois
	Circumduction du buste vers la D puis vers la G	8 fois

4- Echauffer les genoux

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	Rotation du genou à D puis à G	8 fois

5- Réaliser des fentes

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	½ fente sur chaque jambe	8 fois
	Fente complète	8 fois

6- Réaliser une approche sans boule

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	Réaliser une approche sans boule	8 fois

7- Echauffer les poignets et les doigts

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	Rotation des poignets dans un sens puis dans une autre	8 fois
	Flexion – extension des doigts	8 fois

8- APPROCHE AVEC BOULE

Illustration	Consignes de réalisation	Nombre de répétitions
	Réaliser une approche avec boule sans la lancer	8 fois
	Réaliser une approche avec boule en touchant les quilles	8 fois