

PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT RUSSE

■ PHASE ANALYTIQUE (collective)

● ÉTAPE ANALYTIQUE DE VASCULARISATION (concentrique)

Exercice 1. Extension d'une jambe. ([vidéo \[5\] à 2:42](#))

QUADRI

- Descente s'exécute sur **deux** appuis.
- Remontée sur **un** appui (pied **droit**).
- Répétition :**10 fois**.
- Même travail (10 fois) avec l'autre appui (pied gauche).

Exercice 2. Extension d'une cheville. ([vidéo \[5\] à 3:52](#))

MOLLET

- Montée sur **un** appui (pied **droit**).
- Descente sur **deux** appuis.
- Répétition :**10 fois**.
- Même travail (10 fois) avec l'autre appui (pied gauche).

Exercice 3. Flexion d'un genou. ([vidéo \[5\] à 4:20](#) ; [vidéo \[6\] à 0:50](#))

ISCHIO

- Flexion du genou droit contre résistance.
- Répétition :**10 fois**.
- Même travail (10 fois) avec l'autre genou (gauche).

Exercice 4. Flexion de la hanche. ([vidéo \[6\] à 1:14](#))

PSOAS

- Elévation du genou droit contre résistance.
- Répétition :**10 fois**.
- Même travail (10 fois) avec l'autre genou (gauche).

+ étirement (10s)
Fente d'haltérophile

Exercice 5. Adduction de la hanche. ([vidéo \[6\] à 1:38](#) ; [vidéo \[7\] à 2:15](#))

ADDS

- Fermeture des jambes contre résistance.
- Répétition :**10 fois**.

● ÉTAPE ANALYTIQUE DE SOLLICITATION SPÉCIFIQUE (excentrique)

Exercice 6. Flexion d'une jambe. ([vidéo \[5\] à 1:11](#))

QUADRI

- Descente s'exécute sur **un** appui (celui du pied **avant** en fente).
- Remontée sur **deux** appuis.
- Répétition :**10 fois**.

Exercice 7. Extension d'un genou. ([vidéo \[5\] à 4:05](#) ; [vidéo \[6\] à 1:55](#))

ISCHIO

- Extension du genou (**avant** en fente) en résistance.
- Répétition :**10 fois**.

Exercice 8. Abduction de la hanche. ([vidéo \[6\] à 2:35](#) ; [vidéo \[7\] à 4:38](#))

ADDS

- Ouverture des jambes en résistance.
- Répétition :**10 fois**.

● **ÉTAPE D'EXPLORATION ARTICULAIRE** (peut être individualisée)

Exercice 9. Flexion-Extension des bras (1) en sautillant.

- ([vidéo \[2\] à 15:53](#))
- Répétition : 1 longueur de piste.

Récupération

Exercice 10. Flexion-extension-écart-fente. (6 temps)

- ([vidéo \[2\] à 12:21](#))
- Répétition : 10 fois de chaque côté.

Récupération

III

■ **PHASE GLOBALE** (individualisée)

Exercice 11. Sur place - course - retraite.

- ([vidéo \[2\] à 31:10](#))
- Répétition : 3 fois.

Récupération

Exercice 12. sautiller en Flexion - garde.

- ([vidéo \[2\] à 21:05](#))
- Répétition : 10 fois.

Récupération

Exercice 13. Sautiller en flexion -garde - marche et fente.

- ([vidéo \[2\] à 33:28](#))
- Répétition : 10 fois.

Récupération

Exercice 14. garde fléchie - garde - fente.

- ([vidéo \[2\] à 34:30](#))
- Répétition : 6 fois.

Récupération

Exercice 15. Bond avant fléchi - bond arrière fléchi - fente.

- ([vidéo \[2\] à 30:26](#))
- Répétition : 10 fois.

Récupération & mise en place pour la séance : **moins de 5 minutes !**

IV

1) Toutes les touches se porte par l'extension des bras. L'extension est donc le mouvement à privilégier.

Références vidéos.

- [1] Elio Malena, [Gymnastique pour escrimeur](#), 2002.
- [2] Elio Malena, [La gymnastique pour l'escrime](#).
- [3] Guido Brunetti, [Exercices pour l'escrime -1-](#).
- [4] Guido Brunetti, [Exercices pour l'escrime -2-](#).
- [5] tobessport.com, [Fitness et entraînement. Echauffe toi ... à la RUSSE](#).
- [6] Eric Boitard, [Préparation physique des arbitres et assistants](#).
- [7] Maxime Chaigneau, [L'échauffement russe des membres inférieurs au judo](#).

