



Bien s'échauffer !



L'échauffement, pourquoi ?

L'échauffement a pour but de préparer l'organisme du sportif aux différentes contraintes liées à l'exercice physique et donc de limiter le risque de blessure. Trop souvent négligé par manque de temps, l'échauffement doit rester un moment incontournable de l'entraînement pour :

- Préparer l'organisme à l'effort : adaptation cardio-vasculaire (élévation du débit ventilatoire et du débit cardiaque) et mise en condition musculaire (élévation de la température interne du muscle)
- Améliorer l'efficacité du mouvement
- Se préparer mentalement à l'effort ou au match

L'échauffement, Comment ?

La durée de l'échauffement peut varier entre 5 et 45 minutes en fonction de la durée de la séance de pratique, de l'intensité de l'effort prévu et de votre condition physique du moment.

Plus l'effort à fournir est violent et plus vous êtes entraînés (c'est-à-dire capable de fournir beaucoup de puissance, de force, de vitesse, de précision), plus l'échauffement doit être complet.

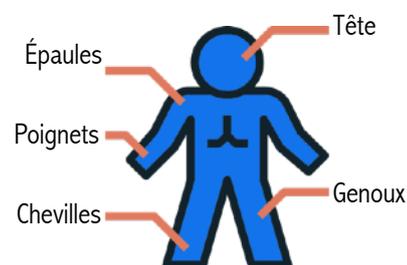
Un échauffement bien réalisé doit être complet, progressif, et il peut comporter une phase générale et une phase spécifique à l'activité pratiquée.



Les étapes d'un échauffement réussi ?

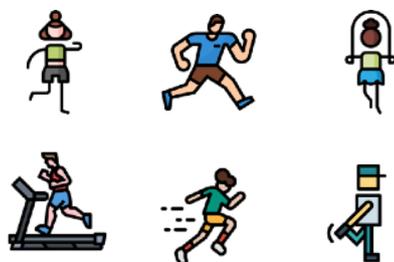
Mobilisation articulaire

- Mobiliser les différentes articulations : cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, rachis, hanches, genoux, chevilles, orteils.
- Je vais doucement et lentement, je ne force pas !
- Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversement par exemple).
- J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (exemple : 3 x 10).



Mobilisation cardio-vasculaire

- Mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O₂ aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.
- Un petit footing sur place de 3' à 5', sans arrêt, cette course peut augmenter en intensité sur la fin (accélérations) ou faire varier les modes de déplacement (jumping jack, montée de genoux, talon-fesses, cloche-pied...)



Les étirements

- Un étirement ne doit pas faire mal : aller progressivement et lentement vers le point critique.
- La position du dos est essentiel : il faut garder le dos droit.
- Il est préférable d'exécuter des mouvements sans temps de ressort
- Plusieurs séries de 6 à 10 secondes d'étirement
- Alternier les groupes musculaires
- Importance de la respiration : longue et calme



Le renforcement musculaire

- Pour la plupart des activités, le gainage est indispensable à la transmission des forces et à la prévention des blessures rachidiennes. Il est indispensable d'associer des exercices de renforcement abdo-lombaires dans les échauffements généraux.

