

L'ECHAUFFEMENT

Pourquoi s'échauffer ?

Le terme « échauffement » souligne d'emblée l'importance d'une élévation de la température. Celle-ci revêt un grand intérêt car elle déclenche de nombreuses modifications nécessaires à l'organisme pour passer du repos à un état optimal pour la performance (entraînement ou compétition).

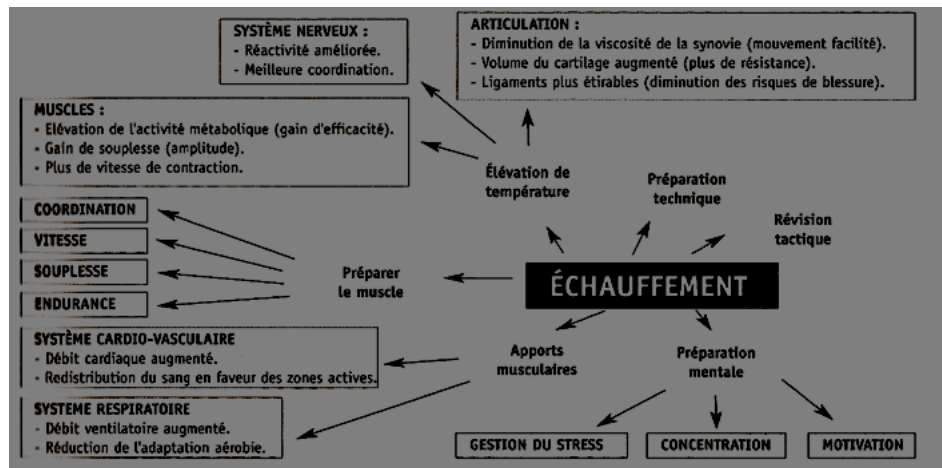


Schéma tiré de pratique de

« Manuel l'entraînement »
Cayla, Lacrampe / Ed. amphora

Comme on le constate sur le schéma ci-dessus, les apports de l'échauffement sont multiples. Ce sont en effet tous les systèmes importants qui sont mobilisés et préparés à l'effort :

- système nerveux
- système cardio-vasculaire
- système respiratoire
- de plus ...

...le bon fonctionnement musculaire sera amélioré

...l'aspect positif de « préparation mentale » a été démontré

Un échauffement complet et bien conçu permet :

- une amélioration de la performance
- un « confort » physique et mental
- une diminution du risque de blessure

Comment s'échauffer ?

L'échauffement doit systématiquement commencer par une phase de travail général (courses, jeux collectifs sur terrain réduit, home-trainer, etc. ...) puis s'achever sur une phase très spécifique, avec une intensité progressivement croissante afin de permettre une bonne transition entre l'inactivité et l'effort.

Les critères essentiels à retenir sont :

- progressivité dans l'intensité
- adapter les exercices au contenu de la séance qui va suivre
- tenir compte des conditions climatiques et de l'âge des sportifs
==> plus la température est basse et plus les sportifs sont âgés
et plus l'échauffement devra être long et progressif

ECHAUFFEMENT		
(env. 20')		
1	2	3
Exercices généraux ==>	Etirements ==>	Exercices spécifiques

Les étirements doivent être de types activo-dynamiques (pour les membres inférieurs par exemple : montées de genoux (ischios), talons-fesses (quadriceps), pas chassés (adducteurs) ...etc, ..)