

## Pourquoi s'échauffer ?



### Pour ne pas se blesser :



Une activité physique progressive et adaptée est indispensable pour ne pas mettre son cœur, ses artères, ses muscles et ses articulations en difficulté d'adaptation.

### Pour mieux se concentrer :



Le rituel de l'échauffement aide à se recentrer psychologiquement sur son engagement moteur.

### Pour mieux récupérer pendant et après son effort :



Mieux préparé, l'organisme est mieux adapté et produit, à effort égal, moins de fatigue.

### Pour être plus performant :



Le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement sérieux

## Les effets de l'échauffement sur l'organisme

### L'échauffement augmente la fréquence cardiaque et respiratoire

Le corps est mieux approvisionné en oxygène (oxygène = énergie).



### L'échauffement augmente la température du corps :

Les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°.

### L'échauffement améliore la coordination motrice :

En réalisant des actions proches de ceux à réaliser lors d'un match ou d'une compétition les mouvements deviennent plus précis.



### L'échauffement augmente l'attention et le niveau de vigilance.

(Activation de la formation réticulée qui règle le niveau d'activité cérébrale).

### L'échauffement augmente la production de synovie :

La synovie est un liquide lubrificateur des articulations présent dans la capsule articulaire. Les cartilages de l'articulation s'épaississent et absorbent mieux les chocs.



## Les 4 commandements d'un échauffement

### 1/ L'échauffement doit être suffisamment long...

La durée optimale d'un échauffement est d'environ 15 à 20 minutes.



### 2/ L'échauffement doit être progressif...

Les efforts doivent augmenter en intensité au fil de l'échauffement. Il doit également y avoir une alternance entre des parties plus statiques et des parties plus dynamiques (alternance de temps fort et de temps faible ou temps de récupération).

### 3/ L'échauffement doit être adapté...

➤ *A l'activité pratiquée* : Je choisis mes exercices en fonction des parties du corps qui seront sollicitées, du type d'effort que j'aurai à réaliser, ainsi que des mouvements ou gestes spécifiques à l'activité.



➤ *Aux conditions météorologiques* : Une température extérieure élevée permet de réduire le taux d'échauffement alors qu'un temps pluvieux et froid l'allonge.



➤ *Au moment de la journée* : Je dois m'échauffer plus longtemps le matin que l'après midi (et ce d'autant plus que le cours est proche de l'heure de réveil).

➤ *A mon âge* : Plus je suis âgé, plus mon échauffement doit être prudent, progressif et long car les muscles (notamment) perdent une partie de leur propriété élastique.



### 4/ L'échauffement doit être complet...

L'échauffement doit concerner toutes les parties du corps et solliciter toutes les fonctions (le système cardio-pulmonaire, tous les muscles et toutes les articulations).

## Plan d'un échauffement réussi

### 1. L'échauffement général, qui comprend :

L'échauffement c'est toujours pareil?

Le prof a dit oui... sauf l'échauffement spécifique qui, lui est lié à l'activité.

- La mise en activité (course à allure modérée).
- La mobilisation articulaire.
- Les étirements.
- Le renforcement musculaire.

Alors c'est compris... l'échauffement?

Oui M'sieur!... D'abord la mise en train puis les articulations... Les muscles... Les étirements et enfin l'échauffement spécifique!



### 2. L'échauffement spécifique :

Il permet de se préparer à l'activité sportive proprement dite, en faisant des exercices se rapprochant techniquement de l'effort qui va être réalisé par la suite.

