

L'importance de l'échauffement

Quand vous roulez, vous ne songez pas à passer de 0 à 150 km à l'heure dans la minute. Comme une voiture a besoin d'une boîte de vitesse, le corps doit respecter des paliers pour se chauffer et se mettre dans le rythme.

L'échauffement est essentiel, il conditionne la réussite de votre séance. Il doit représenter un quart de votre séance (soit au moins 15 mn pour une heure).

➤ Qu'est-ce que l'échauffement ?



L'échauffement avant une activité sportive est indispensable afin de pouvoir pratiquer le sport dans les meilleures conditions. L'échauffement permet d'augmenter les performances et de diminuer le risque de blessure.

Cependant l'échauffement est trop souvent abrégé, bâclé voire même oublié. Revenons donc sur l'échauffement, son intérêt ses principes, comment le réaliser et tachons de lui donner la place qu'il mérite.

⇒ Pourquoi s'échauffer ?

Avant de commencer une séance sportive, il est nécessaire de s'échauffer d'autant plus si la séance qui va suivre est une grosse séance. Au repos le corps humain régule toutes les fonctions de façon quasi égale et adaptée à l'activité du moment, lors de la pratique d'un sport le corps humain se réorganise totalement pour être quasi entièrement dédié à la pratique de l'activité physique.

L'échauffement permet de préparer l'ensemble du corps à ce que l'on va lui demander :

- *le système cardiovasculaire* :
 - la fréquence cardiaque et la puissance de contraction cardiaque augmentent afin d'augmenter le débit cardiaque
 - le sang est redistribué vers les muscles au détriment de certains organes (système digestif)
- *le système pulmonaire* : la fréquence respiratoire augmente et le recrutement des alvéoles pulmonaires augmente afin d'augmenter la quantité d'air ventilée
- *les muscles* :
 - les capillaires (ou vaisseaux sanguins) musculaires se dilatent afin d'augmenter le débit et la surface d'échange de l'oxygène
 - la chaleur augmente afin de favoriser la fluidité du sang, de favoriser le glissement, l'élasticité et la performance des cellules musculaires

- *la proprioception* : le système de contrôle de l'équilibre du corps est stimulé afin de devenir opérationnel
- *le système hormonal* : le système hormonal est stimulé afin de mettre en place les réactions demandées par le sport
- *le mental* :
 - augmentation de la concentration
 - augmentation de la vigilance
 - régulation du stress avant compétition
 - augmentation de coordination

L'échauffement doit être progressif. Il dure entre 10 et 20mn, voire plus dans certains sports. Il doit contenir une phase générale et une phase spécifique au sport pratiqué. Ces deux phases sont variables en fonction du sport pratiqué.

⇒ **Comment s'échauffer ?**

- **Phase générale : il s'agit de réveiller l'ensemble du corps : quelques exemples**
 - course à pied : jogging lent pendant 10 à 15mn en accélérant progressivement
 - natation : nage lente pendant 10 à 15mn
 - tennis : jogging lent pendant quelques minutes
 - cyclisme : rouleur à petite vitesse et bonne fréquence de pédalage pendant 15 à 20mn
 - en fonction du sport pratiqué on peut utiliser différentes façon de faire (jogging, rameur, pédalage,...)
 - sports de balle (handball, football, rugby, basket) : 10 à 15mn de jogging
- **Phase spécifique : il s'agit de réveiller les parties les plus importantes dans le sport pratiqué. Quelques exemples :**
 - ski : dérouillage des épaules (quelques rotations), mobilisation du rachis (ou colonne vertébrale, échauffement des cuisses par quelques squat (flexions des genoux)
 - natation : dérouillage des épaules par mouvements de rotations
 - course à pied et sprint : échauffement des cuisses par quelques squat (flexions des genoux), chez les sprinteurs bien échauffer les muscles de l'arrière des cuisses (ischio jambiers) et les mollets (quelques petits sauts)
 - cyclisme : pédalage rapide avec peu de résistance en augmentant la résistance progressivement pour finir par quelques sprints très courts
 - aviron : dérouillage des épaules, du rachis, des coudes et des membres inférieurs
 - haltérophilie : dérouillage des épaules, des coudes et des poignets, quelques squats sans barre puis avec barre
 - tennis : dérouillage des épaules, du rachis des poignets et des coudes
 - football : dérouillage des membres inférieurs (hanches, cuisses, genoux, chevilles), quelques shoots et passes en augmentant progressivement la puissance
 - handball : dérouillage des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets), dérouillage des membres inférieurs (hanches, cuisses, genoux, chevilles), quelques shoots et passes en augmentant progressivement la puissance

⇒ **Ce qu'il faut retenir :**

- L'échauffement n'est pas à négliger. Démarrer un entraînement "à froid" peut provoquer des claquages et ne pas vous rendre les performances que vous désirez.
- La base de l'échauffement pour quasi tous les sports, est la course : lente au début et progressive au fur et mesure de l'échauffement.
- Pendant votre échauffement, pensez à bien respirer ! Il faut "ventiler" votre corps.
- Hydratez votre corps ! Buvez avant l'entraînement, pendant, et surtout après ! La déshydratation est néfaste pour la santé.

⇒ **Petits trucs**

- pratiquer l'échauffement de façon ludique est plus facile (petits jeux, à plusieurs)
- allez-y progressivement et ne commencer le gros de la séance qu'une fois prêt
- les pommades chauffantes ne remplacent pas un échauffement (elles n'agissent qu'en surface)
- l'échauffement doit être plus long lorsqu'il fait froid mais PAS moins long lorsqu'il fait chaud
- un échauffement structuré permet de ne rien oublier
- avec l'habitude, chacun connaîtra l'échauffement qui lui est spécifique

Comment pour optimiser l'échauffement ?

1. Faire durer l'échauffement de 20 à 30 min.
2. Commencer par mobiliser les plus grosses masses musculaires avec une course à allure modérée (5-10 min).
3. Passer ensuite à des exercices dynamiques ou pseudo-dynamiques (10-15 min en cumul) :
 - des exercices de course plus rapide, de sauts, multi-bonds pour augmenter la température interne,
 - des exercices de quadrupédie mobilisant les autres parties hautes du corps,
 - des exercices mobilisant principalement les membres supérieurs.
4. Alternier les exercices précédents avec des exercices plus axés sur le travail postural ou technique (par exemple ATR, battement, saut gymnique) (5-10 min en cumul).
5. Faire en sorte que les exercices dynamiques augmentent progressivement en intensité tout au long de l'échauffement.
6. Ne pas s'attarder plus de 1 min par exercice dynamique afin d'éviter la monotonie.
7. Éviter les étirements statiques actifs ou passifs répétés de longue durée si la séance fait intervenir principalement le travail de force
8. Éviter systématiquement les étirements dynamiques (étirement avec rebonds ou battements de jambe à amplitude maximale, par exemple).
9. Dans les étirements statiques, étirer les muscles en de-ça du seuil d'amplitude à partir duquel apparaît une vive douleur musculaire (maxi 10 sec par posture).
10. Diriger soi-même l'échauffement afin de contrôler rigoureusement sa dynamique et son efficacité.