



L'ECHAUFFEMENT : PRINCIPES DE BASE

De quoi s'agit-il ?

- **L'échauffement** consiste en la préparation progressive du corps à la pratique de l'effort. Il s'agit d'une étape transitoire entre le repos et l'activité sportive.
- L'organisme a besoin d'être **chauffé** avant de s'élancer afin de diminuer les risques de lésions et d'éviter les blessures...
 - On peut répertorier les échauffements selon trois types :
 - Articulaire.
 - Cardio-vasculaire.
 - Musculaire.
- Il peut aussi servir de **mise en condition psychologique**... Bien échauffé, le pratiquant peut se sentir plus confiant, en sécurité par rapport à l'effort à venir.

Effets physiologiques :

- Augmentation du rythme cardiaque : ➤ Préparation du cœur à l'effort.
- Augmentation du rythme respiratoire : ➤ Absorber plus d'oxygène.
- Augmentation de la température corporelle : ➤ Dilatation des vaisseaux : augmentation de l'afflux sanguin et optimisation de la contraction des fibres (force musculaire).
- Préparation articulaire : ➤ Plus de souplesse, de flexibilité dans les tendons.
- Augmentation de la production de synovie : ➤ Meilleure lubrification articulaire.
- Augmentation de la coordination motrice : ➤ Efficacité améliorée.

Principes de base :

COMPLET ET PROGRESSIF : PREPARATION GENERALE A L'ACTIVITE SPORTIVE.

STIMULANT, ET NON FATIGUANT : NE PAS "PILLER" LES RESSOURCES CORPORELLES.

GENERER ET CONSERVER LA CHALEUR : POUR UNE BONNE PRATIQUE SPORTIVE.



L'ECHAUFFEMENT : PRINCIPES DE BASE

L'échauffement actif :

- Structuré en deux phases :

ECHAUFFEMENT FONCTIONNEL : - L'objectif étant de préparer les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire par le biais d'exercices d'intensité progressive en sollicitant tous les groupes musculaires.

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE : - Exercices orientés sollicitant spécifiquement les muscles et articulations qui vont travailler lors de la séance à venir.

Et les étirements ?

- **PASSIFS** : Consistent en l'allongement des muscles pendant plusieurs secondes pour favoriser le relâchement.

Les étirements passifs sont déconseillés durant l'échauffement :

- Ils créent une tension dans les fibres musculaires perturbant l'irrigation sanguine : effet contre-productif par rapport à l'échauffement.
- Ils habituent le muscle à la douleur : peuvent conduire le sportif à aller trop loin dans l'effort et risquer la blessure.
- Ils entraînent une baisse du tonus. A envisager durant les phases de récupération et de repos.

- **ACTIFS** : Consistent en l'allongement d'un muscle couplé avec la contraction du muscle antagoniste suivi d'un relâchement avant le retour à une phase dynamique.

Les étirements actifs ont un intérêt discutable durant l'échauffement :

- Bien qu'ayant, malgré tout, un effet chauffant...

Conclusion ?

- Un échauffement bien conduit permettra au sportif de se préparer correctement aux contraintes spécifiques liées à l'activité physique en réduisant le risque de blessure tout en maximisant ses performances corporelles. Il s'agit d'une étape indispensable d'un point de vue physique, physiologique et psychologique.