

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 :

D'ailleurs, 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 celles à réaliser lors d'un match ou d'une compétition, les mouvements deviennent plus précis.



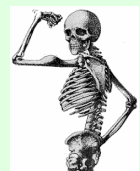
L'échauffement augmente l'attention et le niveau de vigilance.

La « formation réticulée » s'active et 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 règles d'or de l'échauffement

L'échauffement doit être suffisamment long...

« Pour m'engager sans risque, le temps total de mon échauffement doit durer 15 voire 20 minutes ».



L'échauffement doit être complet et progressif...

« Pour me préparer efficacement, j'augmente petit à petit l'intensité de l'échauffement, et je dois solliciter toutes les articulations et tous les muscles en insistant sur ceux concernés principalement par l'activité (par exemple, davantage les jambes pour la course de durée et la course d'orientation) »

L'échauffement doit être structuré...

« Pour me préparer sans risque, je réalise mon échauffement en respectant les 2 étapes principales :

1 Echauffement GENERALISE (course à allure modérée, mobilisations articulaires et musculaires)

« Je réalise des exercices lents et doux durant 3 à 5 minutes, sans être trop essoufflé. Je sollicite tout mon corps en privilégiant les parties qui me serviront davantage par la suite ».

« Je prends le temps d'étirer (15sec) en douceur les muscles déjà « chauds » (sans mouvement ressort), en soufflant et me concentrant. La durée totale des étirements ne doit pas excéder 2 minutes, sinon l'organisme se refroidit ».

2 Echauffement SPECIFIQUE (se préparer à l'activité sportive qui va suivre, en réalisant des exercices se rapprochant techniquement de l'effort qui va être réalisé par la suite)

« Seul et/ou avec partenaire(s), j'effectue enfin des exercices en lien direct avec l'activité qui suit, en restant concentré et motivé ».

