



# Comment bien m'échauffer pour pratiquer telle ou telle activité ?

- Sur quoi doit-on s'appuyer pour se préparer efficacement dans cette activité ?
- Quelle est la spécificité de cette activité ? Que vais-je devoir faire ensuite ?
- Ai-je déjà pratiqué cette activité ? Comment se déroulait l'échauffement ?

ACTIVITE PRATIQUEE SUR CE CYCLE D'ENSEIGNEMENT :

## CHOIX D'EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

### ETAPE : CARDIO-PULMONAIRE

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### ETAPE : ARTICULAIRE ET ETIREMENTS DYNAMIQUES

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### ETAPE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### ETAPE : SPECIFIQUE A L'ACTIVITE

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

### LES GRANDS PRINCIPES

- **3 étapes au minimum** (cardio, étirements dynamiques, partie spécifique à l'APSA)
  - **Durée : au moins 15 minutes**
- Elévation de la fréquence cardiaque et du débit respiratoire (essoufflement)
- **Progressivité dans l'intensité** ; haute intensité possible sur la fin d'échauffement (sprints, sauts, renforcement)
- La qualité de l'échauffement dépend de nombreux facteurs (conditions climatiques, tenue, spécificité de l'activité pratiquée, l'âge des pratiquants, etc...). Plus il fait froid, plus mon échauffement doit être long et intense.
- Les exercices d'échauffement pour un coureur, un boxeur ou un gymnaste seront différents.
- En gymnastique ou en danse, la mobilité articulaire et la souplesse seront beaucoup plus prépondérantes qu'en basket-ball par exemple. L'échauffement devra donc s'adapter en conséquence.
- Les étirements statiques peuvent être néfastes à la performance sportive ; ils n'ont donc pas besoin d'être intégrés dans un programme d'échauffement type sous peine d'être contre-productifs !

### DEFINITION

L'échauffement recouvre « toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice (kinesthésique) avant un entraînement, une compétition, qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des lésions » (J. Weineck, médecin du sport, 1998).

### INTERETS / JUSTIFICATIONS

L'échauffement permet :

- d'élever la température du corps
- d'améliorer les performances
- et de prévenir les blessures sportives
- de mieux récupérer après l'effort
- de diminuer l'appréhension, met le sportif en confiance, améliore sa concentration et son attention (dimension psychologique)

Nos tendons, notre métabolisme et notre système nerveux ont un rendement maximal à une température de 39°C. Un échauffement bien mené permet d'améliorer les performances et la coordination. A effort égal, on se dépensera moins !

La coordination musculaire est meilleure lorsqu'on est échauffé. Le sportif est plus habile, ses gestes sont plus précis, sa technique est améliorée, l'entraînement est de meilleure qualité.

À la température optimale, les muscles s'assouplissent et les tendons sont plus élastiques ; ils sont donc moins sensibles aux risques d'accidents ou blessures. Les cartilages sont également plus élastiques et plus résistant aux chocs. L'échauffement augmente par ailleurs la production de liquide synovial, véritable lubrifiant des articulations.

