

L'échauffement



Quoi

L'échauffement est l'ensemble des activités préliminaires qui concourent à établir l'état de préparation physique et psychique favorable à une pratique intense, lors d'un entraînement ou d'une compétition.

Pourquoi

Parce que l'on considère qu'un corps échauffé a moins de chance de se blesser et qu'il favorise l'expression immédiate des qualités musculaires et métaboliques de l'athlète.

En quoi

Réactions physiologiques:

- augmentation du débit (volume et fréquence) cardiaque, respiratoire et sanguin après un certain délai
Au début de l'activité, il y a déséquilibre entre la consommation et la production d'énergie (dette initiale d'oxygène). Ce déficit de coordination des mécanismes régulateurs peut provoquer des manifestations de fatigue prématurée parce qu'en travaillant trop longtemps en mode anaérobie, les muscles vont produire davantage de déchets acides. Le but de l'échauffement est de réduire ce délai de coordination et arriver le plus rapidement à l'état d'équilibre stable en amenant les valeurs cardio-pulmonaires et hémodynamiques à un niveau suffisant au moment du départ
- (+2°C) d'élévation de T°centrale permet une plus grande efficacité des réactions chimiques de l'organisme
- augmentation de la circulation sanguine par vasodilatation capillaire
- apport de substrats énergétiques et d'oxygène qui va accélérer le processus métabolique
- augmentation de l'activité enzymatique des processus anaérobie et aérobie
- réduction des résistances élastiques et visqueuses des tissus musculaires, tendineux et ligamentaires : les risques de lésions seraient diminués (controverses).
- augmentation de la production de liquide synovial lubrifiant les articulations
- hypertrophie des cartilages : meilleur amorti des charges

Au niveau moteur

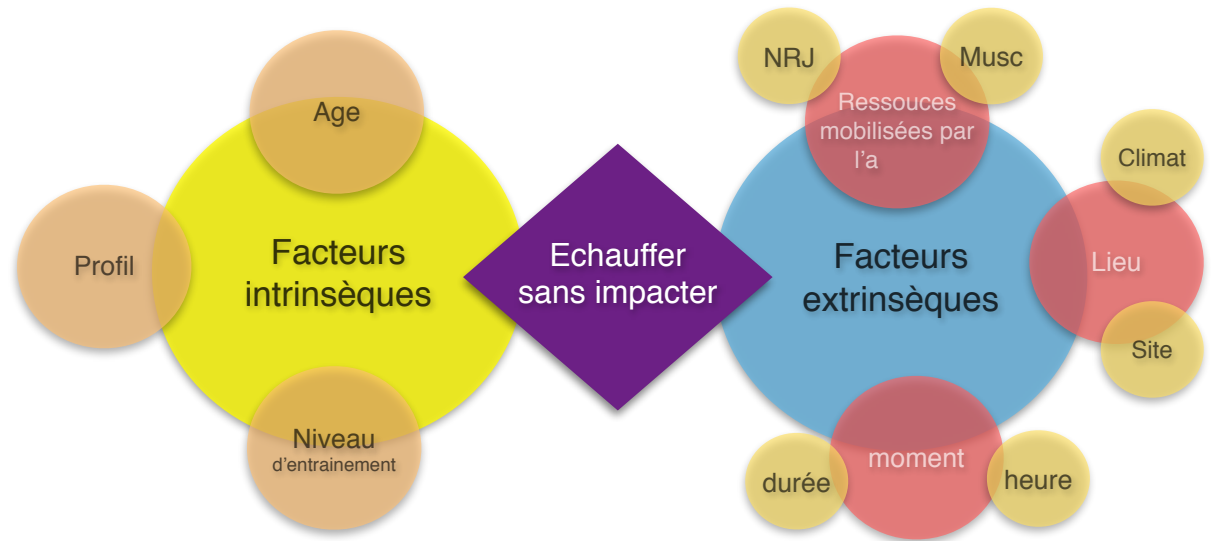
- augmentation de l'excitabilité du système nerveux et de l'efficacité des fuseaux neuromusculaires : amélioration de la perception sensorielle et de la capacité de coordination
- amélioration de la capacité de réaction optimale

Du point de vue psychique et cognitif

- l'échauffement améliore les facultés d'attention et de perception visuelle et donc le niveau de vigilance par l'activation des formations réticulées du cerveau.
- La capacité de coordination motrice est augmentée

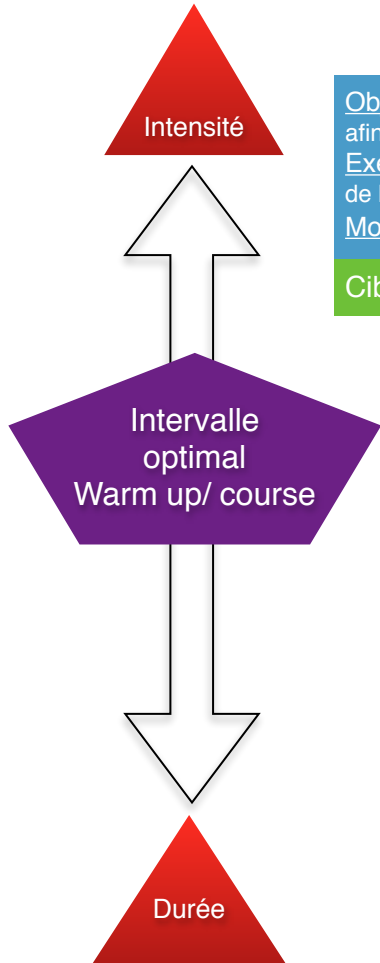
Comment

Si un échauffement bien conduit contribue à l'élévation de la température centrale et musculaire en permettant l'éveil du système cardio pulmonaire, ce dispositif est singulier et contextualisé, une réponse devrait reposer sur l'analyse:



Comment s'échauffer sans impacter

L'échauffement par une approche thématique



Echauffement Articulaire Général

EAG

Objectif: augmenter la mobilité articulaire globale afin d'épaissir les cartilages, décoller les fascias
Exemples: circumductions d'épaules, oscillations de bassin, massages
Mot clé: *déverrouillage*

Cibles: toutes les articulations

Echauffement Articulaire Spécifique

EAS

Objectif: augmenter la mobilité articulaire spécifique à l'activité
Exemples: bassin et poignet au tennis et golf, tête et épaules en natation, psoas au foot
Mot clé: *amplitude*

Cibles: articulations sur sollicitées

Echauffement Postural

EP

Objectif: augmentation du tonus postural, renforcement de la charnière abdos-lombaires, recrutement des fibres profondes
Exemples: gainage ventral, dorsal, costal avec ou sans contraintes, vertical ou horizontal; jeux proprioceptifs
Mot clé: *fixé*

Cibles: transverses, lombaires

Echauffement Musculaire

EM

Objectif: augmentation de façon plus localisée de la température musculaire sur des muscles prioritaires
Exemples: pompes, burpees, fentes, « contracté-étiré » muscles de la coiffe des épaules en natation ischios en football et rugby
Mot clé: *localisé*

Cibles: un muscle ou une zone précise

Cibles: corps entier ou 2/3

Objectif: augmentation de la température corporelle et de la FC, Accrochage ventilatoire, éveil des coordinations
Exemples: course, vélo, nager, burpees
Mot clé: *progressivité*

Echauffement Cardio Généralisé

ECG

ECS

Echauffement Cardio Spécifique

Objectif: dans le contexte le plus proche de la compétition, sollicitations des coordinations spécifiques, sollicitations brèves à haute intensité
Exemples: skills en rugby (course/passes/contact) Toro ou jeu réduit en football Sprint court en athlétisme ou natation
Mot clé: *intensité* dans le « jeu » de l'activité

Cibles: corps entier

Une ventilation différente:

- selon le sport
- l'âge et le niveau de l'athlète
- les conditions imposées ou non de l'échauffement

L'échauffement en triathlon



profil: un triathlète cadet
Début de course: 12h

| COMPETITION Proposition de timing | |
|-----------------------------------|--|
| Heure | Contenus |
| | EAG |
| | DÉJEUNER |
| | Vérif matos + trajet site |
| 10h max | Arrivée sur site Repérage |
| 10h10 | ECS vélo |
| 10h30 | vélo au parc Apports nutri |
| 10h55 | EM ischios |
| 11h | ECS course |
| 11h20 | EP |
| 11h30 | EM si pas ECS natation |
| 11h40 | Apports nutri |
| 11h45 | Appel |
| | EAS EM si attente très longue |
| 12h | Course |

Quand: le matin ou quand le corps est froid

Durée: 5 à 10 min

Général: déverrouillage articulaire global

EAG

EAS

Articulaire

Spécifique: Augmentation de l'amplitude articulaire spécifique

Quand: peut faire suite à EAG ou conjointement à ECS ou EM

Cibles: cou, épaules, bassin, chevilles, poignet

Durée: 15", < 10 min au total

Remarques: valoriser la recherche de mobilité et de relâchement sur les extrémités

ECS

Cardio

Spécifique (course, vélo, natation?):
Accrochage ventilatoire, augmentation de la température corporelle et de la FC, sollicitation des coordinations spécifiques

Quand: avant l'entraînement ou compétition

Cibles: jambes, dorsaux

Durée: 10 à 15 min par spé

Remarques: pour chaque activité, décomposer le temps imparti en 3 moments:
- 1/3 d'intensité faible (Z1)
- 1/3 de travail technique
- 1/3 d'intensité progressive (Z2 à maximale)

Musculaire

Postural

EP

Par maintien de postures isométriques

Quand: avant ou après ECS course

Cibles: transverses, lombaires 20" par exo, 5 min

Remarques: en association possible avec EAG, EAS, ECG à l'entraînement, obligatoire avec EM en pré compétition

EM

Par étirements « contracté-relâché-étiré »:
Augmentation de température intra musculaire et de la souplesse musculaire sur les muscles d'efficacité

Quand: Ischios obligatoire avant ECS et les autres après ECS

Cibles: ischios, deltoïdes antérieur, dorsaux

Durée: 3x6s chaque muscle, 3 fois la même zone avant de changer, <10'

Remarques: si pas d'échauffement (ECS) en natation, augmenter le temps de travail sur le haut du corps, peut être associé à EAS