

L'échauffement

L'échauffement est avant tout une « préparation » à l'effort, aussi bien physique que psychologique.

1/ Principes généraux.

L'échauffement prépare l'organisme à la montée en puissance des mécanismes énergétiques (fréquence cardiaque, consommation d'oxygène...) et aux sollicitations mécaniques du sport envisagé (préparation musculo-tendineuse) afin d'éviter les accidents. On distingue ainsi **l'échauffement cardio-vasculaire et pulmonaire** avec mise en route des masses musculaires profondes, et **l'échauffement articulaire et tendineux** avec les étirements progressifs.

Un échauffement de bonne qualité :

a une **durée suffisante** (au moins 10 minutes).

est **progressif** (jusqu'à 50-60% de la capacité maximale).

permet une **accélération progressive du rythme cardiaque** (jusqu'à 120-140 pulsations par minute) adaptée à l'intensité de l'effort prévu.

Prépare les articulations (souplesse, flexibilité) et les muscles (assouplissement, étirement), afin d'éviter courbatures, elongations et claquages. *↳ ↑ leur température.*

A savoir : les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 38° et le système nerveux (contrôle, commande et coordination de l'action) entre 38 et 39°. Une augmentation de 2° de la température du corps entraîne une augmentation de la vitesse de contraction de 20%.

2/ En pratique.

L'échauffement le plus simple et qui convient à la majorité des sports est **la course à petite allure**, avec des déplacements variés afin d'échauffer les grands groupes musculaires, complétée par des **exercices d'étirement et l'assouplissement**.

Ensuite, l'échauffement devient plus spécifique en fonction du sport, en faisant des exercices proches techniquement de l'effort sportif qui va être accompli. Notez bien que l'échauffement par pommade chauffante ne suffit pas car il ne chauffe qu'en surface et ne fait que protéger du froid. Il n'atteint pas les masses musculaires profondes.

3/ Le stretching.

Les étirements permettent de mettre le muscle dans une condition préalable à l'effort. Ils ne peuvent se faire qu'après un échauffement musculaire et ne remplacent pas l'échauffement proprement dit. Il s'agit **d'exercer alternativement contractions et étirement pour chaque groupe musculaire**.

Les principaux groupes musculaires sont : les jumeaux (mollets), les lombaires (le bas du dos), les pectoraux, les abdominaux, les épaules, la nuque, les quadriceps (face antérieure de la cuisse), les ischio-jambiers (face postérieure de la cuisse), les adducteurs (muscles ramenant les cuisses vers l'intérieur) et les fessiers.

4/ Comment adapter son échauffement.

S'il fait froid, **il faut couvrir les muscles** qui vont beaucoup travailler et s'échauffer plus longtemps afin que la production de chaleur soit suffisante. Le port d'un survêtement permet de conserver cette chaleur.

S'il fait chaud, **il faut boire régulièrement** et s'échauffer de préférence à l'ombre.

S'il y a du vent ou de la pluie il faut mettre un survêtement ou un coupe-vent **pour ne pas perdre la chaleur**. Attention toutefois, le coupe-vent ne doit pas servir à suer, ce qui serait un non-sens sportif et médical.

S'il est tôt dans la journée, l'échauffement devra être plus long.

Fiche n°4 L'échauffement

1/ Comment l'échauffement doit-il être adapté en fonction de la température extérieure ou du vent ?

2/ Pourquoi la pommade chauffante ne remplace-t-elle pas les échauffements ?

3/ Citez les 10 principaux groupes musculaires ?

4/ Quel est le pourcentage de l'augmentation de la vitesse de contraction musculaire lorsque la température corporelle passe de 37 à 39° ?

5/ Donnez 4 points essentiels à un échauffement de bonne qualité.

Fiche n°4

1/ s'il fait froid, couvrir les muscles pour permettre de conserver la chaleur produite. S'il fait chaud, s'échauffer à l'ombre et boire régulièrement. S'il y a du vent ou de la pluie, prendre un coupe vent pour ne pas perdre de la chaleur mais attention celui-ci ne doit pas servir à suer plus fort.

2/ elle ne chauffe qu'en superficie et n'atteint pas les masses musculaires profondes.

3/ jumeaux, lombaires, pectoraux, abdominaux, deltoïdes, trapèzes, quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers.

4/ 20%

5/ au moins 10 min, progressif, accélération progressive du rythme cardiaque, préparer les articulations et muscles (augmenter leur température).