

FICHE PRATIQUE N° 2

L'échauffement

SOMMAIRE



- ▶ **Présentation**
- ▶ **Les effets recherchés**
- ▶ **Déroulement d'un échauffement type**

PRÉSENTATION



Le but de l'échauffement est d'amener les pratiquants d'un état de repos à un état de disposition à l'effort.

Par état de disposition à l'effort, nous entendons que les pratiquants sont aptes, sont préparés tant physiologiquement (prévention des blessures, gestion de la fatigue) que psychologiquement (motivation, concentration, régulation).

Nécessaire à tout engagement dans une pratique physique ou sportive, il est pourtant souvent considéré comme une corvée par les pratiquants. Les pratiquants manifestent ce rejet par des phrases (« à quoi perdre son temps avec cela », « jouons à fond tout de suite », etc.) ou par une attitude générale de désinvolture (échauffement mal réalisé, athlètes qui trottinent au ralenti, qui discutent beaucoup trop) ou enfin par un refus, par exemple les athlètes qui arrivent en retard et qui veulent s'engager tout de suite.

Cette attitude de non-appréciation semble due en partie à une méconnaissance des effets recherchés par cette étape de l'échauffement.

LES EFFETS RECHERCHÉS



Augmenter la température du corps	Prévenir les blessures	Stimuler le système nerveux	S'adapter à l'environnement	Augmenter et adapter les systèmes cardiovasculaire et respiratoire
-----------------------------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--

Augmenter la température du corps ▲

Au niveau articulaire

L'élévation de la température provoque une diminution des résistances articulaires ce qui réduit considérablement le risque de blessure.

- La viscosité de la synovie diminue, ce qui facilite les mouvements.
- Les surfaces articulaires résistent mieux aux contraintes.
- Muscles, tendons, ligaments ont une meilleure souplesse.

Au niveau musculaire

- Augmentation de l'activité enzymatique, ce qui permet d'avoir un meilleur rendement énergétique.
- La contraction des muscles est optimisée et devient plus rapide.

Au niveau nerveux

- Augmentation de la sensibilité ce qui améliore la coordination et la précision des mouvements.

Prévenir les blessures ▲

En plus des effets obtenus par l'élévation de la température, certains mouvements sont nécessaires pour prévenir les risques de blessure :

- **Des étirements** (actifs lents et dynamiques).
- **Répétition de mouvements de compétition** (préparation mécanique). L'athlète procède par une mise en rythme dans l'activité (petits sauts rythmés, accélérations, ralentissements, changements de direction).
- **Un sas psychologique**. L'échauffement permet à l'athlète de se poser, de se calmer, d'oublier, dans la mesure du possible, sa vie extra-sportive. Le cas du pratiquant soucieux de son travail, ou énervé, pour quelque raison et qui prenant un risque en début d'entraînement se blesse, reste le cas typique. L'échauffement permet de stabiliser ses émotions et d'oublier ses soucis quotidiens.

Stimuler le système nerveux ▲

Au niveau cérébral :

Action sur la concentration

Le but, ici, est d'augmenter la vigilance. Il convient, comme nous l'avons vu précédemment, de faire le vide dans sa tête, vouloir s'appliquer, mais aussi de penser aux exigences de la séance d'entraînement. L'athlète au fur et à mesure que l'échauffement se déroule ressent son corps de plus en plus et fixe son attention sur ce qui va être demandé dans l'entraînement. Ainsi, la fin d'un échauffement est bien sûr différente entre un tireur à l'arc et un footballeur, entre un nageur, un joueur de tennis et un judoka.

Action sur le stress

Certains perdent tous leurs moyens en compétition, d'autres sont dilettantes à l'entraînement. Ces réactions sont, toutes deux, dues au stress mais à des degrés divers.

Un stress trop important peut pénaliser un certain type d'athlète, ceux pour lesquels rater est catastrophique. Dans ce cas, l'échauffement doit servir de relaxation (accent sur la respiration, sur des positions de détente). Il convient d'amener le pratiquant à choisir des exercices qui le calment pour cet échauffement pré-compétitif.

A l'entraînement, certains athlètes sont moyennement motivés. Rater n'est, pour eux, pas grave du tout. Là encore, grâce, à l'échauffement, il est possible au pratiquant d'accorder de l'importance à ce qu'il va faire.

Action sur la préparation mentale à l'effort qui va suivre

L'athlète doit se préparer progressivement à l'effort. Il peut se remémorer les consignes de son entraîneurs, ou bien se mettre en tête des défis personnels. Par ailleurs c'est à l'échauffement, qu'il doit accepter l'idée de se dépasser. Un athlète qui va faire un bonne compétition le sent, souvent, dès l'échauffement.

Au niveau musculaire :

- Augmentation de la sensibilité des récepteurs liés au mouvement.
 - Réglages proprioceptifs (en particulier) : coordination haut - bas du corps.
- Le pratiquant doit manipuler tous ses segments corporels (de la nuque à la cheville). En effet, l'acte moteur, quel qu'il soit, et de quelle discipline que ce soit, engage le corps entier.
- Amélioration de la coordination entre les muscles.

S'adapter à l'environnement ▲

Relations avec l'activité

L'échauffement permet d'entrer dans l'espace sportif (eau, pelouse, tatamis, ...), de prendre ces repères si le lieu de pratique est méconnu. Il permet, aussi, de découvrir le climat, (température, surface, vent...) est aussi une étape importante pour les sports de plein air, tant les conditions météorologiques peuvent modifier la performance. Enfin, l'échauffement permet une appropriation du matériel. Le pratiquant recherche généralement à manipuler le matériel (balle, ballon, raquette, arc, etc).

Relations entre les individus

Pour les sports d'équipe, l'échauffement permet de souder le groupe. Les exercices en commun semblent montrer un groupe soudé. Mais ce n'est pas si simple que cela. Chaque individu est différent, il faut donc accepter que chacun puisse s'échauffer, se préparer différemment. Certains recherchent le contact, parlent beaucoup; d'autres font des exercices en s'isolant. Ces différences sont normales !

Relations sensorielles

L'échauffement procure les premières sensations. On bouge, on se déplace en tenue. Il faut se laisser aller à s'approprier l'espace sportif par des sons (bruits de la balle, résonance) ; des odeurs (du parquet, du tatami, de l'eau, de la roche), des contacts (agrès, pelouse, roche, bateau ...), pour, au final, arriver à s'y sentir bien. Certains n'aiment pas telle piste, tel gymnase, tel sautoir ; ils ne s'y sentent pas bien et généralement sont moins performants que dans d'autres lieux plus connus. L'échauffement ne devrait pas être en toute occasion de même durée. Il faudrait plus s'échauffer pour une compétition sur des installations méconnues.

Augmenter et adapter les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire ▲

Au niveau circulatoire

- Augmentation du débit cardiaque.
 - Réorientation du sang vers les zones actives (permet d'anticiper sur la contraction d'une dette d'oxygène en réduisant l'inertie du système aérobie).
 -

Au niveau respiratoire

- Augmentation du débit ventilatoire (augmente l'apport d'oxygène aux cellules et favorise l'élimination du gaz carbonique).
- Augmentation des échanges gazeux au niveau des poumons et au niveau des muscles.

DÉROULEMENT D'UN ÉCHAUFFEMENT TYPE



L'échauffement doit être progressif, d'une durée variable, généralement entre 10 et 30 minutes. Le contenu est orienté vers l'activité qui va suivre.

Il faut veiller à ce que le temps de repos entre la fin de l'échauffement et l'effort n'excède pas 5 minutes, et jamais plus de 15 minutes (dans le cas contraire, il faut entretenir ou refaire un échauffement).

Pour obtenir une élévation suffisante de la température, il faut rester vêtu pendant l'échauffement.

Généralement, on distingue 3 grandes parties :

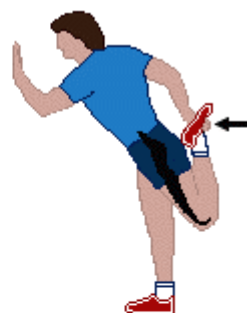
Exercices généraux

Durant cette première partie, les exercices doivent solliciter l'organisme d'une manière globale (mobiliser le maximum de muscles) :

- footing, vélo,...
- exercices de déplacement (montées de genoux, talons-fesses, pas chassés...)

Étirements

Au minimum 2 répétitions de chaque mouvement, maintenu en position étirée pendant 10 à 20 secondes.



Exercices spécifiques à l'activité

- Échanges au tennis (fond de court, volée, services...).
- Passes et tirs au football et au handball.
- Éducatifs de base en sports de combats.