



SAVOIR S'ÉCHAUFFER

POURQUOI FAUT-IL S'ÉCHAUFFER ?

Pour préparer son corps à subir une activité physique importante sans se blesser (contracture, déchirure, claquage, entorse...).

Les muscles et les tendons sont, en période de repos, à la température de 37°.

Cependant il faut savoir que :

- 1) Les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°
- 2) Le système nerveux a un fonctionnement optimum entre 38° et 39°.

Pour ces raisons,

Un sujet échauffé à 38°-39° peut fournir un travail mécanique plus important, avec moins de fatigue, moins de traumatisme musculaire et articulaire et avec une précision supérieure qu'un sujet non échauffé.

DONC, IL FAUT S'ÉCHAUFFER POUR :

- 1) augmenter la plasticité des masses musculaires qui vont travailler intensément.
- 2) irriguer les muscles et leur apporter un maximum d'oxygène .
- 3) retrouver les meilleurs gestes techniques.
- 4) protéger ses articulations.

ADAPTER SON ECHAUFFEMENT

Aux conditions extérieures :

S'il fait froid (moins de 14°). Je dois m'échauffer plus longtemps pour fabriquer assez de chaleur

Au moment de la journée :

S'il est 8 h du matin, je dois m'échauffer plus longtemps qu'en début d'après-midi.

Si je sors d'un cours où j'ai été assis, je ne suis presque pas échauffé.

Au type d'effort à fournir :

Pour un effort variable tantôt intense, tantôt moins, demandant de la précision, de la vitesse et de la résistance il faudra au minimum 15' d'échauffement avant d'être réellement efficace.



MAIS COMMENT S'ECHAUFFER ?

LES TROIS PRINCIPES A RESPECTER SONT:

1. Fabriquer de la chaleur :

En accomplissant un effort d'une intensité suffisante et d'une durée assez longue

2. Conserver la chaleur que l'on fabrique :

Le port du survêtement est indispensable à l'échauffement par temps frais (moins de 15°) ou pluvieux ou venteux

3. Se préparer progressivement à l'effort demandé :

La durée de l'échauffement peut varier de 5 mn à 45 min suivant l'intensité de l'effort à fournir et votre condition physique du moment. Plus l'effort à fournir est violent, plus l'échauffement doit être complet.

L'ÉCHAUFFEMENT apparaît donc comme garant d'une pratique sportive SANS RISQUES quelque soit le niveau ou l'âge des pratiquants !

PLAN D'UN ÉCHAUFFEMENT RÉUSSI

Classiquement, on distingue deux parties qui sont :

L'échauffement général

L'échauffement spécifique

A. L'échauffement général

L'activation du système cardio-pulmonaire

La mobilisation articulaire

Les étirements

Le renforcement musculaire

1. L'activation du système cardio-pulmonaire

Objectif : mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire. Pour une augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O₂ aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.

Moyens : Un petit footing de 3' à 5' sous la forme d'une course lente et sans arrêt, cette course peut augmenter en intensité sur la fin (accélérations) ou varier les modes de déplacement (pas brésiliens, chassés, cloche-pied...)

Consignes : Je reste couvert pour aider à augmenter la température de mon corps !

2. La mobilisation articulaire

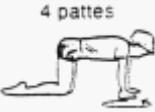
Objectif : mobiliser les différentes ARTICULATIONS : chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, cou, épaules, coudes, poignets, doigts.

Ceci pour éviter les entorses

Moyens : exercices adaptés (voir tableau ci-dessous pour exemple)

Consignes : Je vais doucement et lentement, je ne force pas !

Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du bas vers le haut).J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (exemple : 3 x 10)

Chevilles	Genoux	Hanches	Colonne vertébrale	Cou	Epaules	Poignets	Doigts
				 Grands cercles			

3. Les étirements musculaires

Objectif : Eviter les contractures et gagner en souplesse.

Moyens : Exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire.

Consignes : je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques.

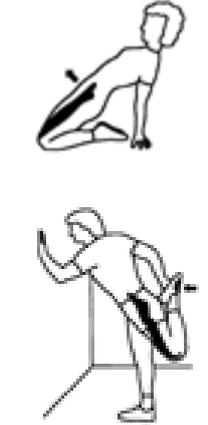
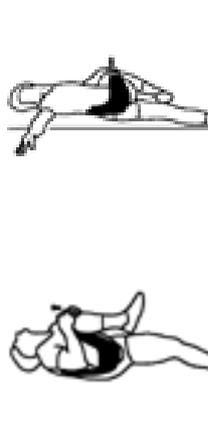
Tenir la position **10 secondes**.

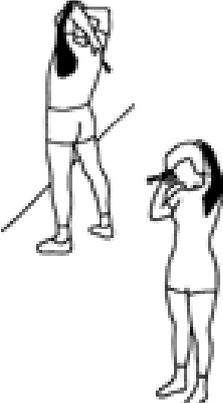
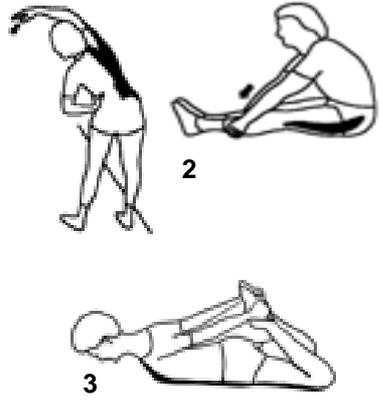
Un minimum de 3 répétitions par étirement.

Lors de l'étirement , vous devez sentir une légère tension.

Et toujours

Souffler pendant l'étirement !

Etirements	Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollet	Adducteurs	Fessier
Principe	Flexion de la hanche, extension du genou	Extension de la hanche , genoux fléchis (rétroversion du bassin)	Extension du genou et flexion du pied (talon au sol)	Ecart de jambe. Sentir la tension dans la partie interne de la cuisse	Flexion de la hanche et du genou(tirer le genou avec la main)
Exercices					

Etirements	Dos	Epaules	Poignet	Global
Principe	Rapprocher menton et genoux	Coude fléchi derrière la tête	Flexion du poignet, (paume au sol)	Tension 1: de la partie latérale 2 : de la partie postérieure 3 : de la partie antérieure
Exercices				

4. . Le renforcement musculaire

Objectif : Renforcer les muscles pour assurer une bonne tonicité pendant l'activité.

Moyen : Exercices spécifiques pour chaque muscle ou groupe musculaire

Consignes : Répéter 15 à 30 fois selon le niveau.

Renforcement	Abdominaux	Dos et épaule: grands dorsaux trapèze et deltoïde	Bras : Pectoraux et Triceps
Consignes	Flexion du tronc et des jambes: fermeture de l'angle	En s'appuyant sur les ou la main, décoller le bassin	Fléchir les bras et repousser doucement
Exercices			

Renforcement	Quadriceps et fessiers			Mollet
Consignes	Elévation du bassin sans creuser le dos	Le porteur effectue des flexions ,extensions des jambes	Elever et abaisser la jambe	Décoller les talons, maintenir la position 10sec.
Exercices				

B. L'échauffement spécifique

Cette partie de l'échauffement inclut une mobilisation articulaire spécifique à l'activité et des gestes propres à la discipline sportive pratiquée, cette partie de l'échauffement est souvent l'occasion de pratiquer des exercices de déplacements plus ou moins complexes **sous forme répétitive** avec un souci d'efficacité maximale.

Utilisation de **matériel** correspondant à l'activité physique pratiquée

Exemples: des ballons pour les sports collectifs, des plots et lattes pour la course etc.

Quelques exemples d'échauffement spécifique

Volley

Gestes spécifiques : la passe 10 doigts

Exercice: le jonglage

But: améliorer le placement sous la balle et la qualité de la frappe

Organisation: 1 ballon par élève

Consignes: enchaîner 10 frappes hautes à hauteur d'un filet (pouvoir frapper dans les mains entre chaque frappe)

Prévoir un espace suffisant entre chaque élève

Gymnastique au sol

Gestes spécifiques: le saut groupé au saut de cheval

Exercice: se déplacer au sol en sauts de lapin

But: renforcement de la ceinture scapulaire

Organisation: sur une rangée de praticable au sol

Consignes: enchaîner une série de 3 sauts de lapin suivie d'un saut extension

Chacun son tour

Course de vitesse

Gestes spécifiques: la foulée de course de vitesse

Exercice: parcours de lattes de plus en plus espacées

But: améliorer l'amplitude de la foulée

Organisation: un groupe d'élèves (5 à 8) sur un parcours de lattes de plus en plus espacées (de 5 à 8 pieds) sur une distance de 15 mètres

Consignes: un appui entre chaque intervalle, conserver sa vitesse tout en agrandissant sa foulée.

Un élève à la fois sur le parcours

Exemple de **Fiche de préparation**
ACTIVITEAthlétique...classe de 4°

1° phase: L'activation du système cardio-pulmonaire

Durée : 12 minutes

Exercices proposés : courir lentement pendant 6 minutes

Faire talons fesses pendant 30 sec , puis 30 sec marche rapide

et idem genoux poitrine - pas croisés - pas chassés - sautillés - foulées bondissantes

2° phase : La mobilisation articulaire

Consignes: Répéter 10 fois , faire les gestes doucement et avec de l'amplitude

Les articulations	Exercices proposés
CHEVILLES	Petits cercles, une cheville à la fois
GENOUX	Prendre les genoux avec les mains et faire des cercles
HANCHE	En restant droit faire des lancers de jambe
COU	Cercles lents avec la tête
EPAULES	Cercles vers l'arrière et vers l'avant

3 ° phase : Les étirements

Consignes: Rester 8 sec en soufflant et sans à coup, répéter 3 fois

Les muscles	Exercices proposés
QUADRICEPS	Debout les genoux se touchent, attraper une cheville en arrière et tirer vers le haut
ISCHIO JAMBIER	Debout jambes tendues, se pencher en avant en expirant
ADDUCTEURS	En fente latérale, augmenter la flexion du genou en gardant l'autre jambe tendue

4° phase : le renforcement musculaire

Monter une série de marche à cloche pieds

Consignes: répéter 3 fois et de chaque pied

5° phase : l'échauffement spécifique

Mise en place de 3 parcours différents avec plots

1. Espace réguliers : courir vite
2. De + en + espacés : foulées de + en+ grandes en maintenant la vitesse
3. Plots assez hauts nécessitant des foulées bondissantes

Consignes: Répéter chaque parcours 5 fois avec un temps de repos entre chaque passage

Fiche de préparation
ACTIVITE

Nom ,Prénomclasse.....

1° phase : L'activation du système cardio-pulmonaire **Durée :**

Exercices proposés : déplacements diversifiés

2° phase : La mobilisation articulaire **Durée :**

Les articulations	Les exercices proposés

3° phase : Les étirements **Durée :**

Les muscles	Les exercices proposés

4° phase : le renforcement musculaire **Durée :**

5° phase : l'échauffement spécifique **Durée :**

Proposer un petit parcours avec matériel (faire un schéma)

Préciser les consignes

EVALUATION : préparation de la fiche /3 - intérêt et variété des exercices/3
présentation aux élèves, conseils donnés et dynamisme /4

Note /10