

Préparation Physique Généralisée

Echauffement :

Pourquoi ?

L'activité sportive implique un investissement important. Elle sollicite le corps de manière intensive et inhabituelle. Il est donc nécessaire de préparer votre système cardio-vasculaire (en activant le cœur et donc la circulation sanguine), vos muscles et vos tendons à l'effort. L'échauffement entraîne une augmentation : de la température des muscles, de la lubrification articulaire, de la vitesse de contraction des muscles et permet donc de remplir 3 objectifs :

- **SECURITE** : pour éviter les blessures (claquages, entorses ...).
- **PERFORMANCE** : pour être le plus efficace (performant) possible.
- **RENDEMENT** : pour augmenter la quantité de travail possible.

Comment ?

- L'échauffement doit être **PROGRESSIF** et **ADAPTE**.
- **PROGRESSIF** : Il comprend (par exemple) une mise en route (exercices peu intenses : footings, pas chassés, talons-fesses ...), puis la mobilisation des articulations, puis des étirements « courts », et pour finir des « accélérations » (exercices + intenses : accélérations, flexions / extensions, cloche-pieds ...).
- **ADAPTE** : en fonction de l'activité sportive ou des exercices de la séance on insistera (ou non) sur certains muscles ou certaines articulations.

Etirements :

Pourquoi ?

- **SECURITE** : les étirements (avant l'effort) servent à éviter les blessures sportives (claquages, déchirures).
- **PERFORMANCE** : Un muscle régulièrement étiré devient plus souple et réagit mieux aux efforts.
- **RENDEMENT** : Les muscles au travail accumulent souvent de l'acide lactique, ce qui amène dans les cas extrêmes des crampes. Contractés, les muscles sont raccourcis et deviennent de ce fait moins puissants, rapides et précis. De plus, les muscles contractés limitent l'amplitude articulaire, ce qui entraîne une perte de souplesse. Les étirements vont permettre aux muscles de garder leur efficacité plus longtemps.
- **RECUPERATION** : Les étirements (après l'effort) vont aider à éliminer l'acide lactique et par conséquent permettent d'éviter les courbatures. Ils éviteront aussi une perte de souplesse.

Comment ?

Attention !

- Ne jamais étirer un muscle à froid.
- Ne jamais étirer en faisant des à coups, ou avec de l'élan ou des temps de ressort.
- Jamais d'étirements passifs longs avant un effort important.
- Ne jamais forcer : on ne doit jamais ressentir de douleur ni musculaire ni articulaire.

Attention aux articulations : certains étirements mobilisent les articulations au maximum. Si une douleur apparaît, il faut arrêter immédiatement l'étirement et adapter le travail. (Danger : ne jamais creuser « les reins » = ne pas « cambrer »).

A FAIRE :

- Respecter les positions anatomiques (voir les exemples).
- Avant l'effort : étirements courts (par exemple : 6 à 8 secondes d'étirements actifs c'est-à-dire associés à une contraction)
- Après l'effort : étirements passifs longs (de 20 secondes à 1 minute).

Exemples d'étirements :

