



Messages clés

- L'échauffement est une phase préparatoire, indispensable, pour une pratique sportive respectueuse de l'intégrité physique et de la santé à tous les âges et à tous les niveaux de pratiques.
- L'échauffement prévient des blessures en protégeant les muscles et les articulations.
- L'échauffement prépare le cœur à l'effort.
- L'échauffement met en éveil les capacités psychologiques (confiance, concentration, etc.).
- L'échauffement varie en durée et en intensité selon :
 - Le type d'activité physique et sportive,
 - Les conditions météorologiques,
 - L'âge,
 - Le niveau de condition physique.



Conduite à tenir

- L'échauffement doit être plus long :
 - Plus l'activité physique est intense,
 - Plus l'âge est avancé.
- L'échauffement doit être adapté selon les conditions extérieures (froid, chaleur).
- L'échauffement doit respecter 2 parties :
 - Une partie générale : pour une sollicitation globale de l'organisme (mobilisation articulaire et sollicitation cardiovasculaire),
 - Une partie spécifique : pour une préparation de l'organisme à l'activité (plus technique).



En pratique

- Un échauffement efficace doit :
- Mobiliser en douceur l'ensemble des articulations afin d'éveiller les récepteurs proprioceptifs au niveau des tendons.

- Augmenter la température corporelle par un travail musculaire à intensité suffisamment élevée (si le début de la pratique sportive est différée par rapport à l'échauffement, ex : compétition, conserver la chaleur acquise en restant couvert).
- Augmenter progressivement l'intensité pour se rapprocher de celle de l'activité à réaliser,
- Etre varié

➔ Pour des exemples d'exercices : voir les fiches « Echauffement »



En savoir plus

COMMENT ÇA MARCHE ?

En augmentant la température corporelle (au repos, nos muscles et nos tendons ont une température de 36°C) l'échauffement permet l'amélioration des possibilités de l'organisme

EFFETS CARDIOVASCULAIRES

L'échauffement augmente les besoins des muscles en ressources énergétiques. Pour répondre à ces besoins, les rythmes cardiaque et respiratoire augmentent progressivement pour favoriser le transport de l'oxygène vers les cellules musculaires. Parallèlement, l'augmentation de la pression artérielle favorise la dilatation des capillaires sanguins et permet une meilleure vascularisation.

➔ Affections cardiovasculaires : pour en savoir plus, voir les fiches spécifiques par pathologies.

AUTRES EFFETS PHYSIOLOGIQUES

L'augmentation de la chaleur favorise une meilleure vitesse de conduction nerveuse qui permet une meilleure coordination et améliore ainsi la vitesse de contraction musculaire. La souplesse et la force musculaire sont également augmentées. Les habiletés techniques sont améliorées et augmentent ainsi le rendement.

VRAI / FAUX

Si je transpire, c'est que je suis bien échauffé.

FAUX

Le degré de sudation n'est en aucun cas l'indice d'un bon échauffement car trop dépendant des caractéristiques individuelles et des conditions climatiques. L'élévation de la température en revanche est un bon indicateur pour quelqu'un qui s'entraîne sans moyen de mesure. Une fréquence cardiaque stabilisée entre 60 et 80 % des possibilités du sujet est un bon indicateur.

L'échauffement doit être au minimum de 10 minutes.

VRAI

C'est le temps minimum pour préparer l'organisme à l'effort.

Les étirements sont indispensables dans l'échauffement.

FAUX

Il n'existe pas de consensus sur ce sujet. Cependant ils peuvent être nécessaires pour des activités qui demandent de fortes amplitudes articulaires Ex : natation, gymnastique, etc.