

ECHAUFFEMENT



Ensemble de mouvements ayant pour but de préparer progressivement le corps à effectuer un exercice plus intense

POURQUOI S'ÉCHAUFFER !

LORSQU'IL EST FROID, l'organisme n'est pas prêt à l'effort. Il faut donc élever graduellement la température du corps (chaleur) pour le préparer à l'effort, améliorer la performance et réduire les risques de blessure. Le rituel de l'échauffement aide à se concentrer et à se recentrer psychologiquement sur son engagement moteur.

LA CHALEUR Ses effets ! Ses bénéfices !

DIMINUTION des risques de lésion musculaire et de tendinopathie
Les réactions chimiques sont améliorées et transforment les réserves d'énergie du muscle en énergie mécanique (mouvement). Les propriétés des muscles et tendons changent.

L'équation parfaite ! Tendons élastiques et Muscles souples

STIMULATION et éveil du système nerveux

La transmission des informations sensorielles et motrices est facilitée. Le système nerveux assure une meilleure coordination des muscles et des articulations (Contractions, réflexes, proprioception...)

AUGMENTATION oxygénation des muscles et des organes

La fréquence cardiorespiratoire augmente, le corps est mieux oxygéné. L'amélioration des propriétés des vaisseaux booste le transport du sang riche en oxygène.

LUBRIFICATION des articulations

La chaleur favorise la production de liquide synovial. Les mouvements deviennent plus amples, le cartilage gagne en élasticité et en résistance aux chocs.

UN BON ECHAUFFEMENT !

Doit avoir une durée, une intensité, être structuré, correctement mené et adapté à l'effort à fournir après.

DURÉE



15 mn environ mais s'adapte à l'âge et aux conditions climatiques :
+ on est âgé et + il fait froid, + l'échauffement est long.

STRUCTURÉ
(2 ÉTAPES)



ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL : Course à allure modérée, mobilisations articulaires et musculaires. Les exercices sont lents et doux durant 3 à 5 mn.

ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE : Techniquement les exercices se rapprochent de l'effort qui sera demandé par la suite.

INTENSITÉ



L'intensité recommandée se situe entre : 60% et 80% de la fréquence cardiaque maximale.