

Echauffement en sport: exercices, principes

Préparation physique - Echauffement, exercices et principes

Plan

Principes de l'échauffement

- fabriquer de la chaleur
- conserver la chaleur
- se préparer progressivement à l'effort

Exercices de l'échauffement

- Etirement musculaire
- Renforcement musculaire
- Mobilisation articulaire

Les principes de l'échauffement

Fabriquer réellement de la chaleur

Il faut, pour fabriquer de la chaleur durant l'échauffement, accomplir un effort d'une intensité suffisante. En effet, la température du corps ne s'élève que si la puissance musculaire fournie dépasse 50 watts.

Ex: marcher 5 minutes dans un gymnase ne suffira pas (puissance inférieure à 50Watts), mais suffira si c'est en montagne avec un sac à dos.

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. En effet, la chaleur est évacuée naturellement par radiation (le corps rayonne des infrarouges et se refroidit) et par évaporation (le corps transpire pour se refroidir par évaporation de cette sueur)

EX: Au bout de 10 minutes d'inaction, sans survêtement et par temps frais, le bénéfice de l'échauffement a totalement disparu à cause du rayonnement (qui n'a pas été limité par un vêtement isolant) et de l'évaporation qui refroidit la peau

Cours de Fitness en Ligne

www.CoachClub.com/fr

Programme sportif personnalisé en Ligne - Inscription gratuite !



Choisir sa pub >

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 et plus vous êtes entraînés (c'est-à-dire capable de fournir beaucoup de puissance, de force, de vitesse, de précision.), plus l'échauffement doit être complet

L'échauffement apparait donc comme garant d'une pratique sportive SANS RISQUE quels que soient le niveau et l'âge des pratiquants !

Les exercices de l'échauffement

Après l'activation cardio-vasculaire effectuée durant une course lente et quelques courtes accélérations, il y a 3 étapes dans un échauffement sportif efficace : **étirement**, **renforcement musculaire**, **mobilisation articulaire**

Étirement musculaire

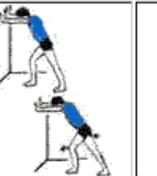
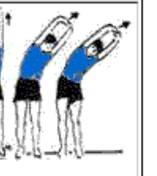
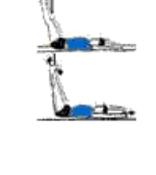
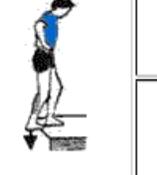
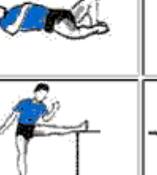
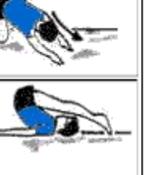
Objectif

Etirer les fibres musculaires

Consignes

- Faire l'étirement sans temps de ressort ni mouvement brusque.
- Tenir la position 10 secondes.
- 3 répétitions par étirement.
- L'étirement ne doit pas être douloureux pour être efficace. Soufflez pendant l'étirement !

Les longs étirements provoquent une diminution conséquente de la force musculaire; il ne faut donc pas dépasser 10 secondes. Pour des étirements concernant les pectoraux et les abdominaux consulter la page sur le **stretching**.

Étirement musculaire					http://entrainement-sportif.fr
Ischio-jambiers Muscles postérieurs de la cuisse	Quadiceps Muscles antérieurs de la cuisse	Mollet Muscles postérieurs de la jambe	Adducteurs Muscles de la partie interne de la cuisse	Dos Muscles intervertébraux	
Flexion de la hanche extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis	
					
					

Sur la photo de gauche cette athlète pratique un **étirement des ischio-jambiers** absolument nécessaire car, sans étirement, les ischio-jambiers se rétractent et limitent la flexion de la hanche. Le degré de flexion qu'elle atteint dépend de sa souplesse initiale; il ne doit pas être considéré comme un exemple à suivre par tous car l'étirement inclus dans l'échauffement sportif ne doit provoquer aucune sensation de douleur.



Renforcement musculaire

L'illustration de droite concerne la musculature des **abdominaux** mais il faut aussi renforcer les muscles des jambes, des bras et du dos

Objectif

La musculature pratiquée durant l'échauffement assure une bonne **tonicité** pendant l'activité et **augmente le nombre de fibres musculaires** sollicitées durant la contraction

Consignes spécifiques pour les abdominaux

- Travailler dos rond, jambes fléchies
- Conserver un angle tronc/jambes fermé
- Répéter 20 à 30 fois sur un rythme lent
- Expirer pendant l'effort et contrôler la descente

Mobilisation articulaire

Objectif

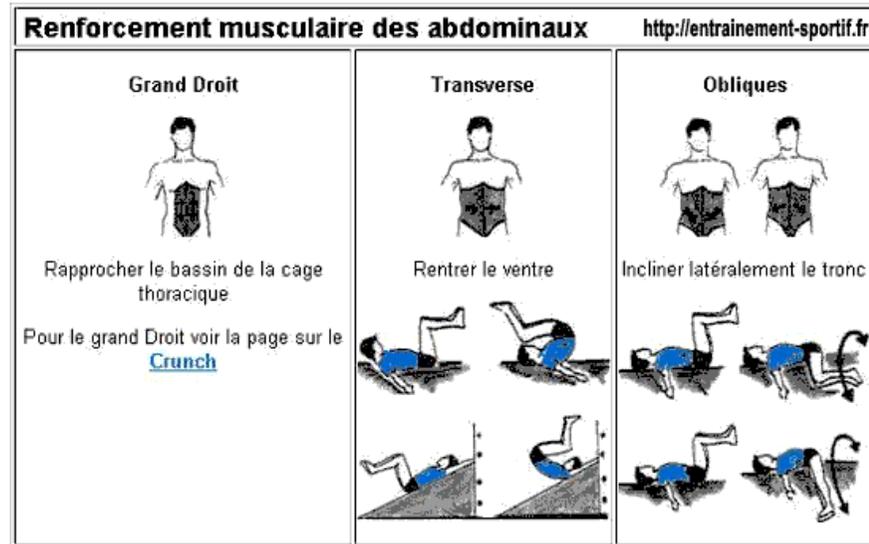
Mobiliser toutes les articulations

Consignes

- Aller doucement et lentement, ne pas forcer
- Respecter un ordre pour ne rien oublier, par exemple du haut vers le bas
- Faire plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex: 3x10)

Conseils sportifs

- **Modification des articulations et exercice:** La pratique d'un exercice agit au niveau des **articulations** sur l'épaisseur du cartilage



- **Etirement des Adducteurs:** Les **étirements des adducteurs** permettent d'éviter douleur, tendinite et pubalgie.
- **Mal de dos:** Contre le **mal de dos** la **colonne vertébrale** doit être assouplie au moins trois fois par semaine
- **Etirement du Psoas:** Six **exercices pour étirer le psoas** permettent d'éviter des blocages vertébraux et améliorent l'efficacité du geste sportif.
- **Endorphines:** Le sport réduit les manifestations extérieures de la dépression légère ou modérée, par la libération d'**endorphines**, mais il ne permet en aucun cas de faire l'économie d'une psychothérapie
- **Anatomie du transverse:** **Muscler le transverse** permet d'avoir un ventre plat. C'est le muscle le plus profond de l'ensemble des abdominaux

Mobilisation articulaire							http://entrainement-sportif.fr
chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts	

Maigrir Du Ventre

Linecoaching.com/Maigrir-Du-Ventre
 Découvrez la Méthode Zermati Passez Votre
 Bilan Gratuit



Choisir sa pub