

Cahier pratique 24: S'échauffer

L'échauffement fait partie intégrante de la séquence d'entraînement ou de la leçon. De sa qualité dépend le succès de l'activité. A vos marques, prêts? Partez!

Comment préparer au mieux l'élève ou l'athlète à l'activité planifiée? Cette question, que chacun se pose certainement, est primordiale, car la mise en train constitue la rampe de lancement de toute performance, quel que soit son niveau.

Les enjeux sont nombreux et interdépendants. Seule une préparation réfléchie remplira les rôles dévolus à ces premières minutes.



Activer la machine

Très schématiquement, on peut comparer le corps humain à une voiture. Pour qu'elle roule de manière optimale, tous les cylindres doivent fonctionner. La mise en route doit prendre en compte non seulement les aspects physiques, mais aussi les aspects psychiques, kinesthésiques, coordinatifs, cognitifs et sociaux. Une activation insuffisante d'une de ces pièces, et c'est toute la machine qui se grippe...

Objectifs multiples

L'échauffement vise à activer le système cardio-vasculaire, à irriguer les muscles et leur apporter un maximum d'oxygène (jusqu'à 15 fois le débit initial) et de sucres, à améliorer la mobilité articulaire et à prévenir les blessures. Une bonne mise en route permet aussi d'améliorer la disponibilité du système nerveux central, d'affiner la coordination et l'habileté.

La motivation, l'attention, la concentration ainsi que les prédispositions pour l'apprentissage et la performance dépendent de la qualité des premiers pas. C'est là aussi que se forge la cohésion entre les coéquipiers, l'esprit d'équipe.

Tous ces ingrédients entrent dans un dosage subtil qui seul garantira un démarrage sur des bases optimales. Les exercices présentés dans ce cahier ne sont pas destinés à une discipline particulière, mais conviennent à chaque activité, avec les adaptations qui s'imposent.

La première borne

Le cahier pratique «S'échauffer» est le premier exemplaire d'une série consacrée aux questions d'entraînement. Cette série qui fera appel à des spécialistes de chaque domaine se poursuivra dans les prochains numéros avec des thèmes tels que la force, la vitesse, l'endurance, la mobilité, la coordination et la régénération.

[Cahier pratique 24: S'échauffer](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO