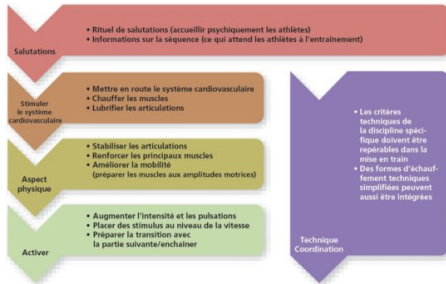


Préparation ciblée: Structure de l'échauffement

La recette miracle pour l'échauffement de course, de saut et de lancer n'existe pas. Le profil d'exigences diffère trop d'une discipline à l'autre et le groupe d'entraînement influence aussi le choix des contenus et la durée de l'échauffement.



L'échauffement ne se résume pas à une activation du système cardiovasculaire par une accélération de la respiration et de l'irrigation sanguine des muscles: un échauffement complet améliore aussi la disponibilité du système nerveux, développe la coordination et l'habileté, éveille la motivation des sportifs et favorise ainsi leur disposition pour l'apprentissage et la performance.

L'amélioration de la souplesse est indispensable pour garantir la fluidité des mouvements et pour prévenir les blessures. Outre ces aspects physiologiques, un autre élément constitutif est essentiel: la composante sociale.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme