# Préparation ciblée: Facteurs d'influence

**Différents facteurs orientent la planification de l'échauffement. Les points suivants en donnent un rapide aperçu.**

## Thème

L'activité à venir détermine l'intensité de l'échauffement. Si des activités axées vers la force-vitesse (sprint, sauts) sont prévues, il est essentiel de mettre l'accent sur l'échauffement des principaux muscles sollicités (musculature des pieds et des jambes). La discipline entraînée dicte donc le choix des accents de l'échauffement.

→ **Sprint et saut:** Partie intensive, entraînement de la mobilité des muscles jambiers

## Age

Quand on observe des enfants se dépenser et jouer durant leur temps libre, les formes d'échauffement dans leurs activités spontanées sont rarement reconnaissables. Les enfants sont encore loin des limites de leurs capacités. C'est pourquoi il est possible de commencer assez vite avec des formes de jeu intensives sans risque qu'ils se blessent. Mais comme ils connaissent encore quelques déficits du point de vue physique, il faut porter une grande attention à ce domaine.

→ **Athlètes les plus jeunes:** Stimulation cardiovasculaire plus courte, partie physique intensive

## Niveau de performance

Les athlètes entraînés se blessent plus rapidement que les sportifs de loisir, car ils sont généralement plus à même d'exploiter la capacité de performance de leurs muscles. De plus, ils sont techniquement à un plus haut niveau d'entraînement.

→ **Athlètes bien entraînés:** Stimulation cardiovasculaire plus longue, partie importante axée sur la technique et sur la mobilité

**Comment planifier une bonne préparation?**

- **Système cardiovasculaire:** Je commence avec des formes de course adaptées à l'âge des participants et j'augmente progressivement l'intensité.
- **Force:** Je prévois des exercices de renforcement en adéquation avec le thème.
  **Mobilité:** Je sollicite l'amplitude optimale des muscles nécessaire à la charge qui va suivre.
- **Technique/coordination:** Je prends en compte les éléments clés techniques. L'échauffement prévoit des défis liés à la coordination.
- **Organisation:** Tout le monde bouge! La transition entre les exercices est fluide.

- **Instructions:** Mes exercices ne nécessitent pas beaucoup d'explications et sont vite mis en place. Je les démontre si nécessaire.
- **Matériel:** Je prévois le moins de matériel possible et je l'utilise pour plusieurs exercices.
- **Conforme à l'âge:** Je pense à l'aspect ludique de l'échauffement.
- **Transpirer:** Les participants sont échauffés/activés et prêts pour la partie principale.

Liste de contrôle (pdf)

---

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**