

# S'échauffer: Atteindre une température de 39°

L'échauffement fait partie intégrante de la séquence d'entraînement ou de la leçon. De sa qualité dépend le succès de l'activité.



L'échauffement comprend deux phases: une générale, puis une plus spécifique, orientée vers l'activité.

Chaque moteur a besoin d'un tour de chauffe pour pouvoir déployer la puissance de ses chevaux. L'organisme aussi. Les muscles et les tendons sont, en période de repos, à la température de 36°. Or, ils ont un rendement optimal à 39°. Cette température engendre une baisse de leur viscosité, une augmentation de l'élasticité des tendons et une amélioration de l'amplitude articulaire.

De plus, un «moteur» bien chauffé réagit plus rapidement aux impulsions électriques (une augmentation de 2° de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%) ainsi qu'une augmentation de l'activité enzymatique. Les petits jeux conviennent bien au démarrage de l'activité. Il faut cependant doser l'intensité, pour ne pas passer de 0 km/h à 100 km/h en trois secondes!

## Leçon ou entraînement?

L'échauffement comprend deux phases: une générale, puis une plus spécifique, orientée vers l'activité. La première partie vise à augmenter la température centrale, en sollicitant tout le corps. L'échauffement spécifique prépare les athlètes aux contraintes particulières de leur discipline. Les groupes musculaires sont individualisés pour tenir compte des différents régimes (concentriques, excentriques), les mouvements se rapprochent de ceux qui seront reproduits lors de l'épreuve.

Enfin, les aspects technico-tactiques compléteront cette phase préparatoire et amèneront le sportif dans de bonnes dispositions aussi bien physiques que psychiques. Pour des raisons de temps, l'échauffement à l'école se concentre plutôt sur une mise en train globale, avec de petits accents spécifiques à la fin.

## Tonique et fort

Les formes ne sont pas pensées comme un entraînement de condition physique ou de force. Il s'agit plutôt d'une activation de l'appareil locomoteur. Les exercices visent à augmenter la tonicité musculaire, un paramètre très important pour de nombreuses disciplines. C'est pourquoi le nombre de répétitions sera restreint, l'accent étant mis sur la qualité d'exécution. De plus, les exercices de renforcement et de tenue contribuent à minimiser les risques de douleurs dorsales.

## Etirer les muscles, mobiliser les articulations

La mobilité est la capacité d'effectuer des mouvements de grande amplitude, avec fluidité. Elle est indispensable

pour les sportifs de disciplines artistiques telles que gymnastique artistique, danse ou patinage. Elle revêt aussi pour les autres sportifs une grande importance, car elle permet un déroulement harmonieux des mouvements.

Les modalités de l'entraînement de la mobilité dépendent de la discipline et des effets recherchés. Ainsi, les exercices explosifs ne seront pas précédés d'une séquence d'étirements passifs et longs qui diminueraient le tonus musculaire. Dans le cadre de l'école, les étirements prennent leur sens pour améliorer l'amplitude articulaire et pour prévenir certaines dysbalances musculaires.

Avant l'effort, on privilégiera les exercices dynamiques (mouvements de balancier par exemple). Après la séquence, les étirements viseront à rendre leur longueur initiale aux muscles contractés par l'effort.

## Le sixième sens

De petits récepteurs situés dans les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations fournissent en permanence au cerveau des informations essentielles au déroulement du mouvement: angle des articulations, position du tronc, indications sur les forces qui s'exercent sur les segments, état de tension, etc.

Ces propriocepteurs sont donc intimement liés à la qualité de la coordination motrice. Ils permettent de prévenir les blessures grâce à une mise en éveil des muscles stabilisateurs ou à des ajustements de position, comme lors d'une course sur terrain irrégulier. Une fois le danger reconnu (risque de torsion de la cheville), un réflexe permet la mise en tension instantanée des muscles censés empêcher une torsion trop importante.

Ce «pilotage automatique», indépendant de la volonté, peut cependant être entraîné par des exercices proprioceptifs destinés à améliorer la coordination intermusculaire et intramusculaire.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**