S'échauffer: Quid des aspects cognitifs?

S'échauffer ne se limite pas à préparer le corps à une activité physique. Les aspects psychiques et sociaux sont également à prendre en compte, en particulier dans le cadre des sports d'équipe et des cours d'éducation physique.

S'échauffer

S'échauffer signifie préparer le corps et l'esprit à une activité physique.

A capacités physiques égales, c'est souvent la force mentale qui décide de la victoire ou de la défaite. Les aspects cognitifs jouent un rôle important dans la capacité de décision notamment.

L'attention, la concentration et la précision des gestes doivent être sollicités. Des éléments indispensables à travailler en phase d'échauffement.

Le pouvoir des images

Les sportifs butent souvent contre des barrières physiques ou techniques à un moment donné de leur activité. La concentration et la visualisation permettent de les surpasser. Un exemple hors du contexte sportif: si nous lisons avec des pensées qui vagabondent, il y a fort à parier que nous ne saurons pas de quoi parle le texte.

Par contre, si nous lisons «activement» le texte en le rattachant à des images, nous apprenons beaucoup plus efficacement. C'est pareil en sport: celui qui est bien dans son affaire intègre mieux un mouvement, se blesse moins facilement et économise ses forces grâce à un meilleur dosage. La visualisation constitue donc un complément très judicieux à la préparation physique.

En rythme

L'utilisation de la musique pour l'échauffement doit être justifiée. L'introduire comme bruit de fond ou comme récompense pour les élèves ne sert à rien. Bien choisie, elle soutient certaines séquences de mouvement et peut contribuer à améliorer la performance. A quoi faut-il penser?

Certains mouvements – course, sautillé, étirement, renforcement – répondent à des tempos spécifiques. En outre, chez les enfants, le déroulement des mouvements est en général plus rapide que chez les adultes. Le choix de la musique est donc primordial: elle doit avoir le bon tempo, des rythmes clairs, une structure reconnaissable.

Exemples:

- Courir: 150 à 180 battements/minute (bpm)
- Sautiller: 120 à 140 bpm
- Renforcer/Etirer: 100 à 120 bpm

Atouts pour tous

Le jeu favorise la socialisation et sollicite les ressources émotionnelles des élèves. La collaboration et la coopération sont des éléments clés pour les jeux collectifs et pour les activités du quotidien.

Les exercices proposés doivent être conçus de manière à donner la chance à chacun d'apporter une pierre à l'édifice. Le plus faible ne doit jamais être un frein ou un obstacle, mais il doit au contraire pouvoir contribuer à sa manière à la réussite collective.

Soigner les rituels

Les jeunes définissent souvent de petits rituels qui marquent leur appartenance à tel ou tel groupe. Ces mises en scène sont aussi un moyen de se démarquer du monde des adultes. Le sport est un champ favorable à ces pratiques.

Répéter certains gestes ou mouvements durant l'échauffement, selon un rythme et une alternance bien éprouvés, permet de créer une atmosphère propice à l'activité qui va suivre. Sécurisants, ils renforcent par ailleurs l'esprit d'équipe. Les exercices ou enchaînements s'orienteront vers le profil de la discipline, avec un accent placé sur la qualité et le rythme d'exécution.

Exemples:

- Général: tout en trottinant, lever une jambe vers l'épaule opposée (étirement des ischio-jambiers), en rythme (synchronisation). Choisir un athlète qui dicte le rythme.
- Volleyball: imiter le mouvement du smash, après trois pas d'élan, à gauche, puis à droite. Marquer le rythme avec les pas au sol.
- Athlétisme: tout en trottinant, effectuer une rotation de discobole, en se rétablissant en équilibre. Repartir en courant dans l'autre sens.

Les rituels consistent aussi à se saluer en début de leçon ou d'entraînement, à se retrouver à tel endroit, équipé, prêt au départ.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO