

S'échauffer: Un domaine important de l'entraînement

L'échauffement fait partie intégrante de la séquence d'entraînement ou de la leçon. De sa qualité dépend le succès de l'activité. Cet article propose quelques ficelles pour l'entraînement et le cours d'éducation physique.



L'échauffement comprend de multiples facettes et doit être organisé de manière créative et motivante.

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 sur mobilesport.ch ne sont pas destinés à une discipline particulière, mais conviennent à chaque activité, avec les adaptations qui s'imposent.

→ [Tous les contenus consacrés à l'échauffement](#)

Une mosaïque

L'échauffement est un domaine important de l'entraînement. La force, la vitesse, l'endurance, la mobilité, la coordination et la régénération en sont d'autres qui sont également traités sur mobilesport.ch.

«L'échauffement type» n'existe pas! Les paramètres – innombrables – influencent le choix de la méthode aussi bien que les exercices:

- **Age:** les enfants et les jeunes (avant la puberté) sont plus souples que les adultes. Les risques de déchirures musculaires sont donc réduits. Les adultes ont besoin d'une intensité qui croît régulièrement: les balles au chasseurs ou autre lutte pour le ballon s'avèrent donc dangereuses. A moins de les coupler avec une consigne qui ralentit la vitesse de déplacement (dribble par exemple).
- **Température:** la chaleur ambiante influence positivement l'échauffement. Par contre, plus il fait froid, plus la mise en train demande de temps. Mais attention! La température ressentie sur la peau ne correspond pas à la température interne des muscles. L'échauffement ne peut pas être négligé, même sous les tropiques.
- **Moment:** si l'on n'a pas encore beaucoup bougé (le matin par exemple), le temps imparti à l'échauffement sera plus long. Situation: la mise en route dépend aussi de l'état d'esprit des participants (stress en période d'examen, euphorie avant les vacances, etc.). L'adaptation est donc indispensable à ce niveau (exercices qui requièrent plus ou moins d'attention par exemple).
- **Discipline:** l'échauffement global au départ, devient de plus en plus spécifique pour préparer idéalement la séquence principale.

Effets en cascade

Un échauffement optimal:

- Stimule de système cardio-vasculaire (augmente les pulsations, la respiration, l'irrigation)
- Augmente la température du corps (centrale) et des muscles (locale)
- Améliore la mobilité articulaire et musculaire
- Augmente la vascularisation des muscles
- Fournit plus d'oxygène au corps
- Améliore la coordination intra- et intermusculaire
- Augmente la sensibilité des propriocepteurs situés dans les muscles, tendons et articulations

- Huile les articulations
- Renforce l'attention, la disponibilité à l'apprentissage et à la performance
- Accompagne les élèves ou les athlètes dans l'activité proprement dite
- En créant une atmosphère propice aux échanges.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO