



Importance de la préparation physique (échauffement)

Par Annie Lafrance, B.Sc. Activité Physique

648, boul. Bois-Francs Sud
Victoriaville
819-357-5377

info@naturo2.ca
<http://www.naturo2.ca>

*Si vous avez des questions ou
besoin d'exemples d'exercices
d'échauffement, n'hésitez pas à
nous contacter. Il nous fera plaisir
de vous aider !*

Importance de l'échauffement

Le but : préparer l'organisme à l'effort

Pourquoi s'échauffer ?

1. Améliorer les possibilités organiques (capacités physiologiques, physiques...)
2. Améliorer la motricité corporelle (coordination, adresse, équilibre...)
3. Améliorer la performance
4. Prévenir les dommages corporels (protéger les muscles et les articulations)
5. Réchauffer le corps et les muscles

Lorsque vous vous entraînez avec des muscles froids, c'est comparable à essayer d'étirer une bande élastique qui aurait été placée dans le congélateur pour quelques minutes !!! Comprenez-vous maintenant l'importance de l'échauffement ?

Temps d'échauffement	Température corporelle centrale (°C)	Température musculaire (°C)
Avant l'échauffement	36,7	36,7 et moins
5 minutes	38,2	37,2
10 minutes	38,8	37,5
15 minutes	39	37,7
20 minutes	39	37,8

Comme vous pouvez le constater, la température des muscles augmente plus lentement que la température de notre corps, d'où l'importance de faire un bon échauffement.

Objectifs et bénéfices de faire un échauffement adéquat

1. Prévention des blessures
2. Amélioration de la performance
3. Augmentation de la chaleur corporelle (peut dépasser 38,5°C chez un adulte)
4. Augmentation du rythme cardiaque (débit sanguin et irrigation musculaire plus rapide) et de la respiration (meilleure utilisation de l'oxygène et de sa diffusion dans les tissus)
5. Amélioration de la vitesse de contraction musculaire (une température corporelle augmentée de 1°C = gain de vitesse de 13% !)
6. Augmentation de la sensibilité des propriocepteurs
7. Tonification des muscles stabilisateurs
8. Meilleure préparation psychologique
9. Préparation du système nerveux à l'accomplissement de mouvements athlétiques
10. Augmentation de l'élasticité des muscles et des tissus conjonctifs (évitez les elongations et les déchirures)
11. Augmentation de la flexibilité dynamique
12. Diminution de la viscosité de la synovie qui amène une diminution des frottements articulaires et musculaires)

Principes de l'échauffement à respecter afin que l'échauffement soit efficace

1. Fabrication de la chaleur :
 - La température du corps va s'élever si :
 - i. La puissance musculaire dépasse 50w ;
 - ii. La fréquence cardiaque est maintenue entre 140 et 160 bpm (intensité de 60 à 80% de la capacité normale).
2. Conservation de la chaleur :
 - Porter un survêtement surtout si la température est froide.
3. Échauffement progressif :
 - Augmenter progressivement l'intensité
 - Ne doit pas mener à un épuisement musculaire (ne pas se sentir essoufflé, avoir une légère sudation)
4. Alternance du travail :
 - Apporter de la variété aux échauffements
 - Alternance entre des exercices qui viennent travailler le système cardiovasculaire et les groupes musculaires et articulaires

Durée de l'échauffement

Entre 15 et 45 minutes, la durée de l'échauffement dépend de :


- La durée de l'effort de l'activité pratiquée
- L'intensité de l'activité pratiquée : un échauffement plus long pour une activité plus intense
- La température extérieure : un échauffement plus long lorsque la température est plus froide.
- Le moment de la journée : un échauffement plus long le matin.

De plus, l'échauffement avant une compétition devrait être de plus longue durée.



Sources internet

Échauffement (sport). (18 avril 2010). *Wikipédia, l'encyclopédie libre*,
[[http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=%C3%89chauffement_\(sport\)&oldid=52357684](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=%C3%89chauffement_(sport)&oldid=52357684)], 10
mai 2010



Luc Saint-Pierre, Préparation physique avant un entraînement, *Patinage Mag*,
[<http://www.patinage-mag.com/preparation-physique-avant-un>, 401], 7 mai 2010

Garret J. Krug, , Is it really that important to warm-up ?, *Champion Sports Advantage*,
[http://csadvantage.org/Articles_DynamicWarm-Up.pdf], 7 mai 2010