



Comment on s'échauffe ?



L'échauffement est composé de 4 parties :

Un échauffement général de 3 à 5 minutes

Afin de mettre **progressivement** en condition le système « cœur-poumon-artères » : 3 à 5 minutes de déplacements variés suivant la température (temps frais => déplacement plus long) à une allure minimum de footing modérée (pour ne pas entamer les réserves) correspondant à une fréquence cardiaque de 100 - 130 pulsations par minute.



Un échauffement articulaire et musculaire de 3 à 5 minutes

Afin de mettre **progressivement** en condition **toutes les articulations** en partant du haut (le cou) vers le bas (les orteils). Il faut échauffer **en priorité les articulations et les muscles qui vont être sollicités dans l'activité** qui va se dérouler :

- ⊗ En les mobilisant (dans leur amplitude maximale), puis une fois qu'ils sont chauds,
- ⊗ En les étirant de la manière suivante :
 - Mettre l'articulation en amplitude maximale sans avoir mal
 - Mise en tension des muscles lentement tout en créant un point d'appui pour obtenir une contraction musculaire pendant 6 sec.
 - Relâcher et gagner en amplitude



Un échauffement et un renforcement musculaire de 3 à 5 minutes

Afin de mettre **progressivement** en condition **tous les principaux muscles sollicités dans l'activité** et pour **développer sa condition physique**.

Il faut renforcer **en priorité les muscles qui vont être sollicités dans l'activité** qui va se dérouler en réalisant des exercices de renforcement alternant 15 secondes de travail et 15 secondes de repos.

Il ne faut jamais oublier les abdominaux et les dorsaux



Un échauffement spécifique de 5 à 15 minutes

- ⊗ Echauffement avec des exercices proches du sport que vous allez pratiquer.
- ⊗ Séries de gestes techniques à intensité plus élevée mais de courte durée pour s'assurer que tout est bien au point.

C'est surtout dans cette phase qu'il est important de se **concentrer sur l'activité** et solliciter progressivement tous les automatismes dont vous allez avoir besoin pour être en **sécurité** et **efficace** lors de la pratique.



Qu'est ce qu'un bon échauffement ?



L'échauffement doit respecter des principes pour être efficace. :

L'échauffement doit être d'une intensité adaptée

- ⊗ Pour être efficace, l'intensité des efforts doit être adaptée.

Lors de l'échauffement général, le footing et les déplacements doivent être suffisamment rapide pour activer le cœur et la respiration sans être trop fatiguant. Lors des étirements et des renforcements, l'effort doit être lui aussi suffisant pour avoir un effet mais pas trop pour ne pas se blesser.

L'échauffement doit être continu

- ⊗ Pour ne pas que le corps se refroidisse et pour ne pas perdre les bénéfices de l'échauffement, il doit être continue. C'est-à-dire que tout doit s'enchaîner sans temps d'arrêt.

L'échauffement doit être progressif

- ⊗ Afin de préparer au mieux le corps à l'effort, il faut monter progressivement en intensité. L'échauffement général est d'une faible vitesse, les renforcements musculaires doivent être plus sollicitant. Enfin, l'effort lors de l'échauffement spécifique doit être aussi intense que le sport qui va être pratiqué.

L'échauffement doit être adapté au sport qui va être pratiqué

- Pour préparer au mieux au sport qui va être pratiqué l'échauffement doit être adapté au sport.
- ⊗ Pour cela il faut adapter **les durées des différentes phases** (par exemple faire plus d'échauffement général en demi-fond, ou faire plus d'étirement en gym).
 - ⊗ Tu peux aussi adapter **les parties qui vont être sollicitées** (par exemple travailler plus les jambes en relai ou bien plus les bras en natation).
 - ⊗ Tu dois aussi **orienter l'échauffement spécifique** au sport qui va être fait (par exemple faire des gammes en athlétisme, des séries de coup droit ou de revers en tennis de table, des suites de figures de base en gym ...)

L'échauffement doit être adapté aux conditions atmosphériques et à l'heure de la journée.

Pour se préparer au mieux à l'effort, il faut prendre en compte le temps et le moment de la journée du cours.

- ⊗ S'il fait froid, il faut plus de temps pour fabriquer de la chaleur. Il faut donc augmenter l'échauffement général et veiller à ce qu'il n'y ait pas de temps mort.
- ⊗ S'il fait chaud, je dois faire l'échauffement à l'ombre et diminuer l'échauffement général.
- ⊗ S'il y a du vent, il faut se mettre à l'abri et veiller à ce qu'il n'y ait pas de temps mort.
- ⊗ S'il est 8 h du matin, je dois m'échauffer plus longtemps qu'en milieu d'après-midi
- ⊗ Si je sors d'un cours où je suis resté assis, je ne suis pas du tout échauffé. Si la récréation a été animée, je suis déjà partiellement échauffé

Rédige l'échauffement que tu proposeras à tes camarades en décrivant les exercices que tu vas faire réaliser.

Nom Prénom :

Classe :

- Ⓞ Date et heure de l'échauffement :
- Ⓞ Sport pratiqué après l'échauffement :
- Ⓞ Temps prévu pour le jour de l'échauffement :

Ⓞ Première phase : Echauffement général

Type de déplacement	Durée :

Ⓞ Deuxième Phase : L'échauffement articulaire et étirements

Nom des articulations ou des muscles	Exercices proposés (décrire ou faire un dessin)

Ⓢ Troisième phase : Le renforcement musculaire

Nom des muscles	Exercices proposés (décrire ou faire un dessin)

Ⓢ quatrième phase : L'échauffement spécifique

Exercices proposés (décrire ou faire un dessin)

BILAN et NOTATION

Bilan	Noté sur	Note
Echauffement général	0 → 1	
Mobilisation articulaire et étirements	0 → 3	
Renforcement	0 → 3	
Echauffement spécifique	0 → 3	
Intensité de l'échauffement	0 → 2	
Continuité de l'échauffement	0 → 2	
Progressivité de l'échauffement	0 → 2	
Adaptation de l'échauffement à l'heure du cours et aux conditions climatiques	0 → 2	
Qualité de la préparation	0 → 2	
Originalité des propositions	Bonus jusqu'à + 2	
	TOTAL	