

# L'ÉCHAUFFEMENT



## L'échauffement en Athlétisme

### I- Les principes et le découpage de l'échauffement .

- 1- Augmenter progressivement l'intensité des exercices,
- 2- Alternier des exercices dynamiques et des étirements,
- 3- Privilégier la qualité (respect des consignes techniques) à la quantité,
- 4- Structurer et organiser l'échauffement de la manière suivante:  
mobilisation générale, étirements généraux, mobilisation spécifique, étirements spécifiques.

Il est nécessaire de débiter par un échauffement général pour agir sur les grands groupes musculaires et sur le système cardio-vasculaire.

En élevant la température des différentes structures on permet:

- l'activation des processus énergétiques,
- l'augmentation de la vitesse de réaction et de contraction musculaire,
- l'amélioration de la coordination motrice : précision des mouvements
- la diminution du risque de lésions par une réduction des résistances élastiques et visqueuses,
- l'amélioration de la mobilité et de l'amortissement articulaire par l'augmentation du liquide synovial (lubrifiant).
- l'accélération des processus d'apprentissage par une amélioration de la

vigilance.

L'utilité de l'échauffement spécifique:

- Préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée et notamment les coordinations intra et intermusculaires,
- Redistribuer le volume sanguin et donc l'oxygène et les substrats énergétiques vers les muscles directement sollicités
- Entrer progressivement dans l'activité par une transition menant vers le corps de la leçon.

Les exercices ressemblent dans leur structure dynamique et cinétique aux tâches auxquelles ils préparent pour réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité,

## II - Influence de certains facteurs externes sur l'efficacité de l'échauffement

1 . l'Age de la population : plus l'élève est âgé plus l'échauffement doit être prudent et progressif,

2 .Niveau de motivation : l'échauffement sera d'autant plus efficace que l'on lui donnera du sens au regard de l'élève et de son activité : à quoi ça sert de s'échauffer : ne pas hésiter à expliquer de façon scientifique les raisons de l'échauffement et ceci dès la 6ème.

3. le moment de la journée : le matin à 8h00, l'organisme aura besoin d'un échauffement plus long et complet qu'à 16h 00.

4 la température extérieure : un temps froid ou pluvieux demandera une augmentation du temps d'échauffement.

## III Les étirements actifs

### Grands principes

Un étirement ne doit pas faire mal : aller progressivement et lentement vers le point critique La position du dos est essentielle : dos droit Il est préférable d'exécuter des mouvements sans temps de ressort Plusieurs séries de 6 à 10 secondes d'étirement .Alternier les groupes musculaires Importance de la respiration : longue et calme

### Pourquoi?

Entraînement de la mobilité: Capacité et propriété qu'à un individu d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures ,des mouvements de grandes amplitudes faisant jouer une ou plusieurs articulations.

Cette mobilité est une condition indispensable de l'exécution qualitativement et quantitativement correcte des exercices, avec plus d'amplitude, de force et de vitesse .

### Comment?

**Étirement actif : le sujet provoque lui-même l'étirement**

**Étirement dynamique : C'est le mouvement qui provoque l'étirement**

**Étirement de type: "contraction – relâchement"**

Exemple : debout ou à genou, dans un premier temps, enfoncement du talon de sol pour provoquer la contraction

suivi par un étirement muscle relâché

**Pourquoi doit on s'échauffer?**

-L'activité sportive implique un investissement important. Elle sollicite le corps de manière intensive et inhabituelle. Il est donc nécessaire de préparer votre système cardio-vasculaire (en activant le cœur et donc la circulation sanguine), vos muscles et vos tendons à l'effort.

**Quelles doivent être les grandes lignes d'un échauffement préparatoire à une leçon d'athlétisme?**

Il faut tout d'abord rappeler que l'on peut avoir à y accomplir des courses, des sauts et des lancers. L'ensemble de votre corps sera donc sollicité.

On s'efforcera, dans l'échauffement, d'aller du général (le footing) au particulier (exemple: les accélérations) et à veiller à avoir une progressivité dans l'intensité des exercices .

**1- Vous commencerez par de la course à allure modérée** (10' à 15' pour les enfants entre 20 et 30' pour les adultes). Cette course ne doit pas amener d'essoufflement. Elle va permettre, au niveau musculaire, de commencer l'échauffement. Vous poursuivrez par une dizaine de minutes de footing entrecoupé par des déplacements variés ) éducatifs) . Des pas chassés vers la droite et vers la gauche pour échauffer les muscles de l'intérieur des cuisses (les adducteurs) et des talons – fesses pour l'arrière des cuisses (les ischios jambiers)

**2-Votre rythme cardiaque sera alors plus élevé**, vos muscles des jambes et des cuisses seront échauffés. Il faudra alors les étire 2 à 3 Fois 6 secondes par exercice et par côté

**3- Pour les ischios jambiers** (arrière de la cuisse): par une bascule du buste vers la jambe avant

avec le pied en extension ou avec le pied en flexion pour y ajouter un étirement du mollet

**4- Pour les quadriceps(avant de la cuisse)** il vous faut attraper votre pied et, en le tirant, l'amener vers l'arrière.

la jambe d'appui et le buste sont alignés vous éviterez de vous pencher en avant.

**5 Pour les adducteurs (intérieur de la cuisse)** vous passerez d'un côté à l'autre en conservant un membre inférieur en extension et le pied en contact avec le sol

**6- Pour les mollets** Le poids du corps est sur la jambe avant. Votre intention sera d'enfoncer dans le sol le talon de la jambe arrière qui devra être tendue.

**7- Pour vous préparer à courir vite.** Vous effectuerez des courses avec les jambes tendues (3 x 20m) t des courses en montées de genoux (2 x 20m)

**8- Finir par des lignes** droites déroulées et quelques lignes droites progressives en fonction de votre séance.

**Astuces :** Quelquefois je mets un parcours sur le stade où mes athlètes effectuent l'ensemble des éducatifs sur 2 à 3 séries de 8 à 10 minutes en incluant du gainage et des abdos