



L'échauffement

Avant d'attaquer n'importe quelle séance, il convient, comme pour toute activité physique, de s'échauffer.

Il s'agit de mettre votre corps en condition pour optimiser la réalisation de votre entraînement, et surtout limiter le risque de blessures.

En effet, les sollicitations musculaires intenses, les amplitudes articulaires importantes et l'activité cardiaque soutenue, provoquées par les séances, nécessitent d'y préparer votre corps avant chaque début d'entraînement.

Il convient donc de respecter certains principes immuables et communs à tous les sports, qui, si vous le respectez, vous mettront à l'abri de nombreux problèmes.

Principe 1 : La progressivité

Durant les 10 à 15 minutes que durera votre échauffement, vous augmenterez progressivement l'intensité de chaque exercice et l'amplitude de chaque mouvement (pas de mouvement brusque, rapide ou explosif dès le début).

Vous pouvez travailler votre mobilité articulaire, qui vous permettra une réalisation correcte des mouvements lors de la séance.



Principe 2 : L'adaptation

Il convient d'adapter son échauffement à de multiples paramètres :

Des paramètres extérieurs : la température du lieu d'entraînement ainsi que les horaires d'entraînement ont leur importance ; le matin par exemple, le corps est plus long à se mettre en condition, à cause de l'inactivité complète de la nuit, il faudra donc prendre le temps de le "réveiller".

De la même manière, un temps froid ne favorise pas une montée en température corporelle rapide, pourtant nécessaire aux efforts qui vont suivre.

Des paramètres internes : votre état de fatigue et votre niveau de motivation vont également devoir être pris en compte pour éventuellement moduler la durée et la progressivité de votre échauffement.

Il faut également adapter votre échauffement à la séance d'entraînement qui suit : plus la séance sera intense et courte, ou avec du matériel lourd, plus il faudra consacrer de temps et d'attention à l'échauffement, à contrario des séances plus axés sur l'endurance (plus de 40 – 45 minutes) et sans charge.

Principe 3 : Un échauffement complet

Il doit être complet au niveau anatomique, même si la séance est axée membres supérieurs ou inférieurs (on mettra, bien sûr, un peu plus l'accent sur la partie du corps la plus concernée), en insistant systématiquement sur le buste et la colonne vertébrale qui sont toujours sollicités.

Si l'on veut décomposer les 15 minutes que vous devez consacrer à un échauffement correct, celui-ci peut se présenter selon les 3 étapes suivantes :

- 5 minutes de mobilisation articulaires progressive, afin de déverrouiller l'ensemble du système fonctionnel et de libérer les adhérences.
- 5 minutes de travail musculaire à faibles charges, ou même à vide. Vous pouvez en profiter pour réaliser un travail technique des mouvements utilisés dans votre séance à venir, ce qui mettra le schéma moteur en place.
- 5 minutes d'activation cardiaque, au cours desquelles vous mettrez en action plus sérieusement le système cardio-pulmonaire, en faisant monter les pulsations en fonction de l'intensité prévisible de la séance d'entraînement à suivre, afin que le muscle cardiaque soit prêt à s'adapter plus efficacement à des enchaînements intenses.

Une légère sudation et des articulations et muscles sans rigidité particulière sont les signes d'un corps prêt à en découdre !!

Pensez également à bien vous hydrater avant, pendant et après l'effort. N'attendez pas d'avoir soif pour boire ... il est déjà trop tard !

**ON AGIT COMME ON S'ENTRAINE,
IL FAUT DONC S'ENTRAINER COMME ON VEUT AGIR !**