

MÉCANISMES ET MÉTHODES D'ÉCHAUFFEMENT

LE JEUNE AURELIEN
CESA 2012

Définition de l'échauffement

L'échauffement est un ensemble d'exercices structuré et organisé, destinés à préparer physiquement et psychologiquement un individu à la pratique d'une activité physique et sportive.

L'échauffement crée des conditions optimales au regard de l'effort qui va suivre pour contribuer à l'amélioration de la performance sportive et la prévention des blessures.

L'échauffement permet de passer de l'état de repos à l'état de travail.

Objectifs de l'échauffement

- ▶ Prévention des blessures
- ▶ Préparation et amélioration des performances
- ▶ Préparation technique
- ▶ Préparation psychologique

Prévention des blessures

1. AUGMENTATION DE LA VITESSE DE CONDUCTION NERVEUSE
2. AUGMENTATION DE LA VITESSE DE CONTRACTION MUSCULAIRE
3. AUGMENTATION DE LA VITESSE DE MISE EN JEU DES RÉFLEXES PROTÉGÉANT LE CORPS

Prévention des blessures

Partie Musculaire :

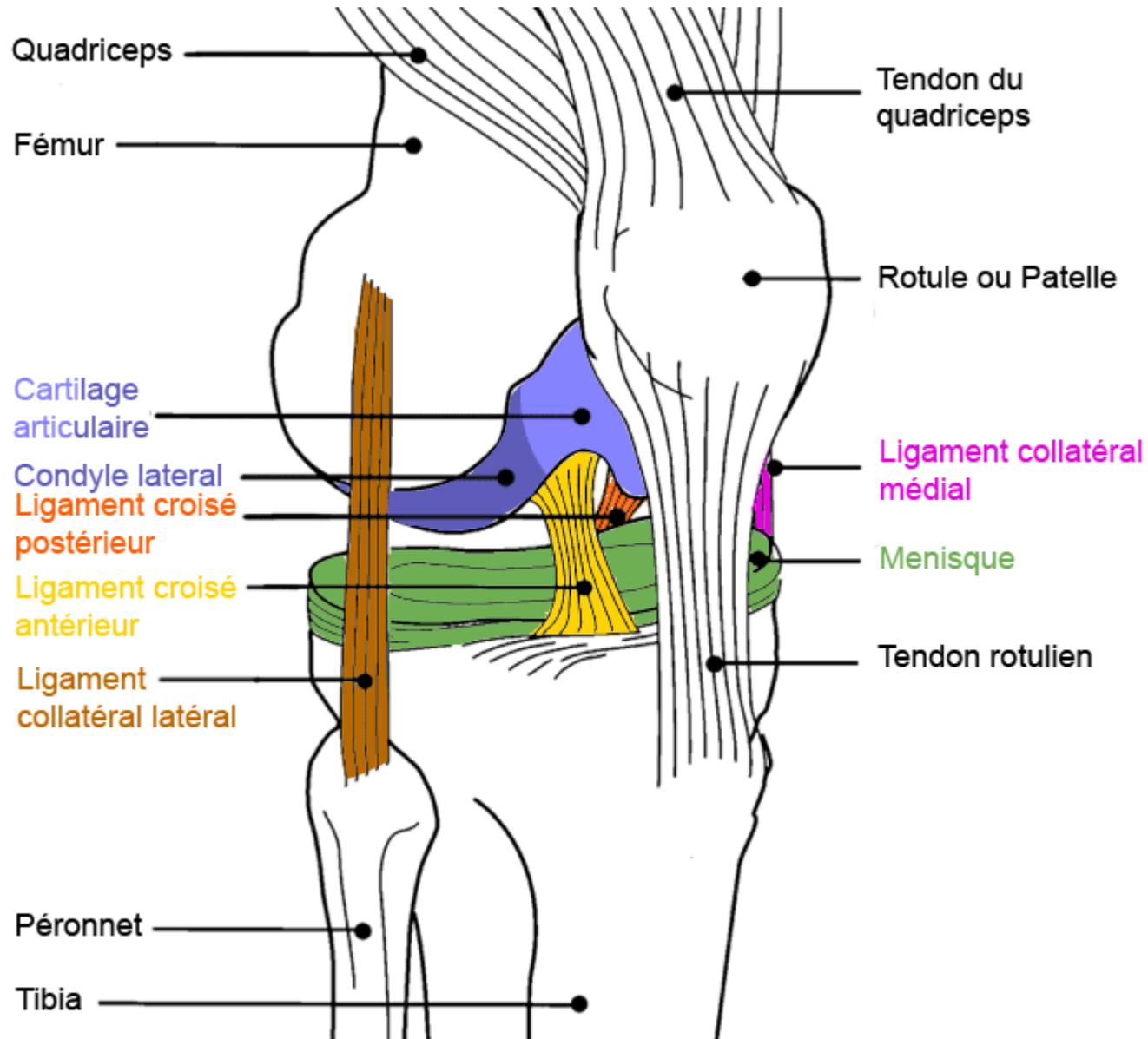
1. Augmentation de la Fc et du débit cardiaque.
2. Augmentation de la t°corporelle et de la t°musculaire.
3. Diminution de la viscosité musculaire et augmentation de l'élasticité musculo-tendineuse.
4. Meilleure amplitude musculaire,

Prévention des blessures

Partie articulaire :

1. Augmentation de la t°corporelle.
2. Augmentation de la production de synovie
épaississement du cartilage articulaire (hyalin).
3. Augmentation de la tolérance de charge des articulations.

Prévention des blessures



Préparation et amélioration des performances

1. Augmentation du débit cardiaque (vasodilatation)



2. Augmentation de la vitesse des réactions métaboliques au niveau musculaire



3. Apport énergétique aux muscles plus efficace

Préparation et amélioration des performances

1. Augmentation de la température



2. Diminution de la viscosité (moins de frottements)



3. Meilleur rendement mécanique

Préparation et amélioration des performances

1. Augmentation de la vitesse de conduction nerveuse



2. Augmentation de la vitesse de contraction musculaire ainsi que l'excitabilité



3. Augmentation de la force, de la vitesse gestuelles et de la capacité de coordination

Préparation technique

1. Augmentation de la coordination nerveuse



2. Augmentation coordination intra et inter musculaire



3. Augmentation de la vitesse de contraction musculaire et de l'excitabilité



4. Amélioration du geste technique spécifique

Préparation technique

1. Augmentation de la coordination nerveuse



2. Augmentation de la perception visuelle



3. Augmentation de la vigilance et de la concentration



4. Augmentation de la précision des mouvements sportifs et de la capacité de coordination

Préparation psychologique

Mise en route progressive du corps humain



Temps de préparation psychologique



Amélioration de la motivation



Passer d'un état passif à actif

Principes de l'échauffement

L'échauffement doit être :

- ▶ Individualisé
- ▶ Adapté à l'activité
- ▶ Procéder par étapes

Principes de l'échauffement

Les étapes :



Principes de l'échauffement

Les exercices qui posent problème :

1. Exercices cardio-vasculaire en début d'échauffement ?
2. Exercices articulaire/mouvements rapides
3. Les étirements

Les Exercices cardio-vasculaire

INCONVÉNIENTS

- Diminution force
- Diminution vitesse
- Diminution de la vigilance (lucidité)

AVANTAGES

- Mise en route progressive
- Activation système cardiovasculaire

Exemple : le footing lent

- Vascularisation insuffisante du bas du corps
- Faible augmentation de la température musculaire
- ischio-jambiers pratiquement pas sollicités

Exercices articulaire/mouvements rapides

INCONVÉNIENTS

- Mauvaise vascularisation
- Gestes peu sécuritaire
- Certaines parties de l'échauffement sont plus adaptées

AVANTAGES

- Mise en route progressive
- Aspect psychologique

Les étirements

- ▶ Diminution force
- ▶ Diminution vitesse
- ▶ Diminution de la vigilance
- ▶ Effet antalgique, repousse le seuil de la douleur.
- ▶ Augmentation des risques de blessures
- ▶ Interruption de l'irrigation sanguine
- ▶ Peu ou pas d'augmentation de la température

« L'ÉCHAUFFEMENT RUSSE »

L'échauffement Russe se divise en 5 étapes.

(Masterovoi-1964)

- ▶ Étape 1 : vascularisation concentrique analytique
- ▶ Étape 2 : vascularisation analytique des actions spécifiques
- ▶ Étape 3 : amplitude articulaire dynamique
- ▶ Étape 4 : activité spécifique
- ▶ Étape 5 : Potentiation (facultative)

« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 1 : vascularisation concentrique analytique

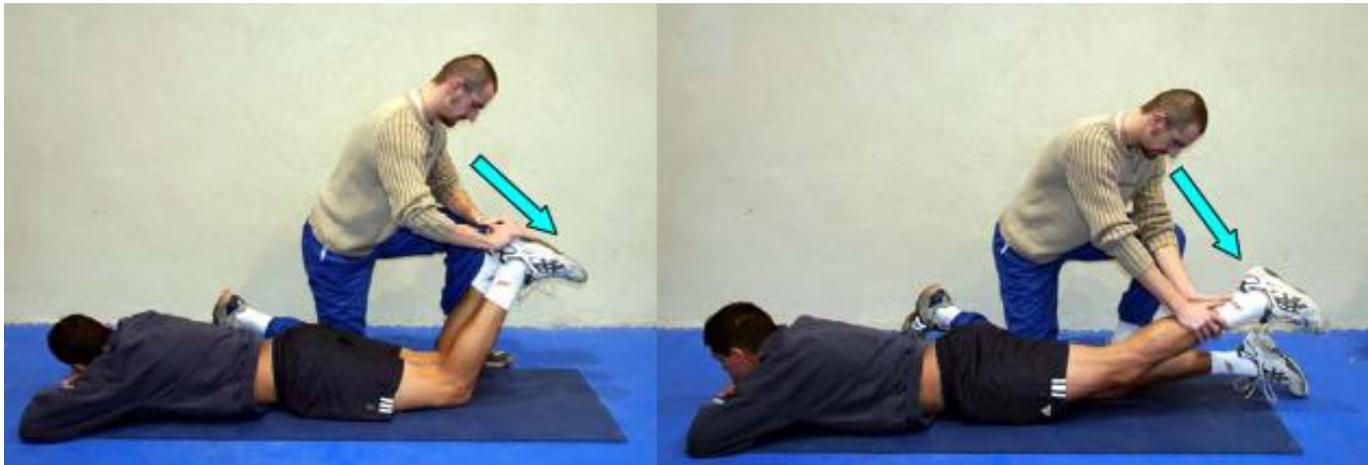
Le protocole de Masterovoï : on passe en revue les différents groupes musculaires pour les solliciter en concentrique, contre résistance avec relâchement entre chaque contraction pour bien faire jouer au muscle son rôle de pompe afin d'augmenter la vascularisation.



« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 2 : vascularisation analytique des actions spécifiques

Tout en continuant de faire « pomper » le muscle, on le prépare aux modes de contraction qui l'attendent dans la compétition qui suit.

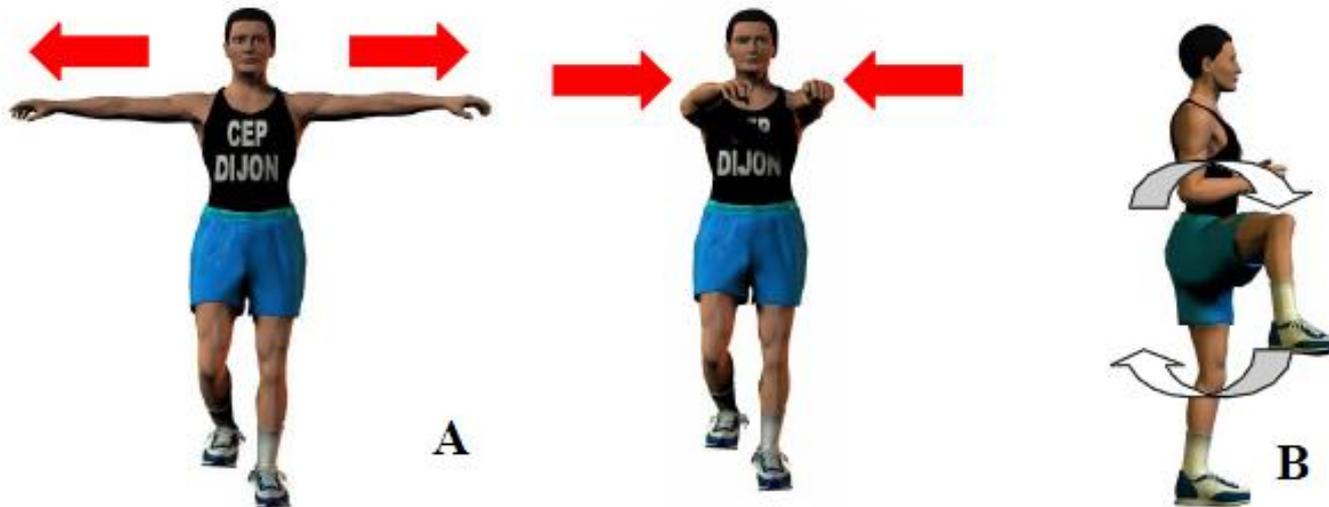


« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 3 : amplitude articulaire dynamique

On va donc effectuer des mouvements de plus en plus grands qui vont être dynamiques et concerner le haut et le bas du corps.

Ex : circumductions, des lancers de bras latéraux ou verticaux

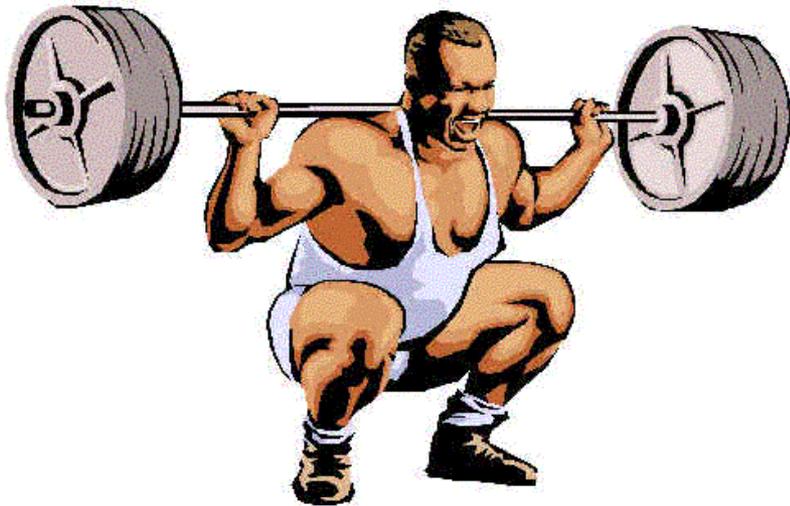


« L'ECHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 4 : activité spécifique

Appel aux fondamentaux de la discipline sportive.

Réaliser des gammes d'exercices spécifiques à l'activité en augmentant progressivement la charge de travail.



« L'ÉCHAUFFEMENT RUSSE »

ETAPE 5 : Potentiation (facultative)

Dans sa version originale cette étape consiste à effectuer des actions intense et courte à la fin de l'échauffement.

- ▶ Effet d'amélioration des performances

Contraction isométrique
Sprint ...



échauffement

