

# L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement joue un rôle important dans la prévention des blessures. Selon la littérature, la période consacrée à l'échauffement prépare l'athlète à la pratique de son sport et améliore sa performance.

## La période d'échauffement doit :

- Augmenter la fréquence cardiaque.
- Augmenter la température corporelle et celle des muscles.
- Lubrifier les articulations.
- Être faite à une intensité sous maximale pendant quelques minutes.
- Viser spécifiquement les muscles qui seront sollicités lors de la séance d'entraînement ou du sport, et les filières énergétiques qui fournissent de l'énergie, afin d'être le plus efficace possible.
- Inclure des gestes et des actions qui seront exécutés en situation de match.

Les entraîneurs doivent accorder de l'importance à l'échauffement en valorisant cette période auprès des athlètes.

La période d'échauffement est suivie de la pratique du sport et se termine par une période d'étirement.



# LES ÉTIREMENTS

Il est impératif d'inclure une période d'étirement à votre routine avant et après avoir pratiqué votre sport. Les études démontrent que les étirements ne réduisent pas directement les risques de blessures, mais qu'ils peuvent contribuer à modifier la posture, à assurer une bonne récupération et le maintien de votre flexibilité.

Voici quelques points à prendre en considération et à mettre en application lors de la période d'étirement :

- Privilégiez les exercices d'étirement ciblant les masses musculaires qui ont été sollicitées au cours de la pratique de votre sport.
- Les étirements choisis doivent accroître l'amplitude de mouvement lors de la performance sportive ou prévenir les blessures par la modification de la posture.
- Il est important lors de l'étirement d'un muscle de ne pas donner de secousse et de maintenir l'étirement pendant 30 secondes et ce, sans ressentir de douleur.

## QUE FAIT-ON DANS L'ECHAUFFEMENT GENERAL ?

### - MISE EN TRAIN :

Des déplacements variés : Pas chassés droite et gauche. Montées de genoux, talons fesses cloches pieds etc...



Courir au moins 5 minutes à petite allure (inférieure à 140 pulsations/minute)



des séries de Flexions complètes extensions complètes au moins 2x15 fois

### - MOBILISATION ARTICULAIRE et MUSCULAIRE :

Idem pour les hanches, les poignets, les chevilles etc...



1 série (minimum) de 10 abdominaux



C'est plus facile en appui sur les genoux, les épaules bien avancées vers l'avant (le bassin se place et reste en avant des genoux et pas en arrière assis sur les talons)



Mobilisation des épaules par rotations des bras  
Rotations des épaules bras le long du corps.



Mobilisation des cervicales par rotations, flexions avant/arrière et latérales de la tête.

### - LES ETIREMENTS :

Etirer les muscles du tronc, des épaules, des bras



à faire pour les deux jambes



à faire pour les deux jambes



à faire pour les deux jambes  
ne pas creuser le dos

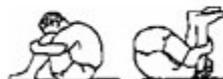


à faire pour les deux jambes



écarter lentement avec les coudes

Etirer les muscles du tronc, des épaules, des bras



ne pas creuser les reins



à faire pour les deux bras



à faire des deux côtés

## QUE FAIT-ON APRES L'EFFORT ?

### LES ETIREMENTS = LA RECUPERATION

#### LES ISCHIO-JAMBIERS



Poser le pied à  
haut  
Suivant sa  
souplesse Pour un  
étirement  
actif : enfoncer  
le talon dans le  
sol



Jambe arrière  
fléchie  
enfoncer  
le talon dans le  
sol (Ne pas  
cambrer !)

#### - LES MOLLETS (« triceps sural »)

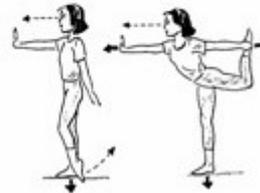


Jambe bien en  
arrière  
Pousser le bassin  
vers l'avant  
(sans cambrer !)

#### - LE QUADRICEPS



corps vertical  
bien équilibré (main sur 1 appui)  
Tirer le genou  
vers le bas ...  
et  
pousser le bassin  
vers l'avant



#### - LES ADDUCTEURS



Jambes tendues  
bien écartées



Bassin près  
du mur, pieds  
en flexion

#### - PARTIE HAUTE DU CORPS : EPAULES ET AVANT-BRAS

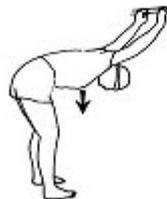


Tirer le coude  
en arrière de la  
tête,  
inclinaison  
latérale côté  
opposé.



Bras tendus, recule  
du corps pour mise  
en tension.

Bras et jambes tendus.  
Bras dans le  
prolongement du buste  
écartés d'une largeur  
d'épaule.



Mains retournées  
vers le haut,  
étirement de tout  
le corps vers le  
haut.



