L’ECHAUFFEMENT

SOMMAIRE

1- Pourquoi s’échauffer ?

2- S’échauffer correctement .

3- L’échauffement général .

 a- La course

 b- L’échauffement articulaire

 c- Les étirements

4- L’échauffement spécifique.

5- Conclusion .

1- POURQUOI S’ECHAUFFER ?

L’échauffement est indispensable tout d’abord pour préparer son corps à subir une activité physique importante sans se blesser (contracture, déchirure, claquage, entorse...), mais aussi pour débuter l’activité de la meilleure manière possible.

En effet, une contracture musculaire entraînera un arrêt de toute activité physique pendant 2 semaines au minimum, une déchirure pendant 3 semaines au moins, un claquage ou une entorse pendant 6 semaines au minimum.

Remarque: notre corps peut-être, dans ce cas, comparé à une voiture. Lorsque l'on démarre une voiture et que celle-ci est froide, il ne faut pas immédiatement appuyer à fond sur l'accélérateur car cela l'abîme. Par contre, lorsque la voiture est chaude, on peut accélérer davantage et faire monter le moteur en régime. Et bien pour notre corps, c'est la même chose : CELA DOIT ETRE PROGRESSIF.

2- S’ECHAUFFER CORRECTEMENT :

Pour être correct, un échauffement doit être complet (général et spécifique), total (mobiliser la totalité des segments et des fonctions vitales), progressif (intensité) et spécifique à l’activité pratiquée. Un échauffement se compose donc de 2 parties.

 ECHAUFFEMENT GENERAL :

BUT: augmenter la température de notre corps (lorsque l'on fait du sport, la température de notre corps qui est d'environ 37°C au repos, monte fréquemment à 38,5°C. D'où cette impression de chaleur qui envahit notre corps).

ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE :

BUT: préparer à l’activité que l'on va pratiquer en échauffant plus particulièrement les articulations et les muscles mis en jeu dans celle-ci et entrer mentalement dans l’activité à venir.

Pour le handball, on peut faire un jeu collectif avec ballon qui finira d'échauffer complètement les différentes articulations (épaules, poignets, genoux…) ainsi que les muscles mis en jeu plus spécifiquement dans l’activité.

3- L’ECHAUFFEMENT GENERAL :

L'échauffement général comporte 3 phases :

 LA COURSE.

BUT: Augmenter le rythme cardiaque et respiratoire.

MISE EN OEUVRE: Course de 5 minutes en variant les déplacements (pas chassés, pas croisés…) de manière à débuter l’échauffement articulaire.

 LES ARTICULATIONS.

BUT: Eviter les entorses, les luxations …

MISE EN OEUVRE: Echauffer les articulations concernées par l'activité en leur imprimant un mouvement de rotation. Ceci est valable pour toutes les articulations sauf pour les genoux et les coudes car l’articulation ne permet pas ce type de mouvement. Par conséquent, pour les genoux il faudra faire des monter de genoux ou des talons fesses et pour le coude des flexions extensions.

il faudra échauffer les chevilles, les genoux et le cou, les poignets, les coudes et les épaules qui seront mis en jeu principalement dans l'activité.

LES ETIREMENTS :

BUT: Eviter les contractures, les déchirures, les claquages musculaires.

 MISE EN OEUVRE. Etirer les muscles concernés par l'activité.

Quelques conseils pour bien s'étirer: Lorsque l'on a commencé à étirer un muscle, il faut maintenir la même tension pendant 10 à 15 secondes environ, surtout il ne faut pas donner d'à-coups ni d’élan. Il faut, lorsque l'on étire un muscle, expirer l'air que l'on a dans ses poumons pour bien se relâcher. Il ne faut pas que cela fasse mal, car le muscle se contractera tout seul et ne sera donc pas étiré. C'est un réflexe pour éviter que le muscle ne se déchire. La limite de l’étirement est donc la douleur. Essaies chez toi les exercices que tu souhaites mettre en place pour tes camarades pour constater si cela étire effectivement le muscle voulu et pour pouvoir leur spécifier les points importants à respecter lors du cours.

4- L’ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE ?

L'échauffement spécifique poursuit 2 objectifs:

 Terminer la préparation des muscles et des articulations avant une pratique sportive sans retenue.

 Permet de se préparer mentalement à l'activité physique qui suivra.

Pour ce faire l'échauffement spécifique doit avoir 2 caractéristiques:

 - L’effort doit y être modéré. - Il doit avoir un lien direct avec l'activité physique qui suivra.

A vous maintenant de rechercher ou d'inventer un exercice répondant aux 2 objectifs et correspondant aux 2 caractéristiques.

5- CONCLUSION:

Voilà, ça y est, vous pouvez entrer dans l'activité sans risque particulier car vous avez réduit fortement les chances de vous blesser. Vous devez également savoir que les étirements servent à récupérer après un effort intense. Cette fois, il faudra maintenir la tension, non pas 15 secondes comme pour l’échauffement général, mais 30 secondes. Cela aidera votre muscle à retrouver la longueur qu'il avait avant de débuter l’activité sportive.