

DEFINITION

L'**échauffement**, en sport, est la période de début d'entraînement (ou de compétition), de durée plus ou moins longue et d'intensité plus ou moins importante, consistant en une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire.

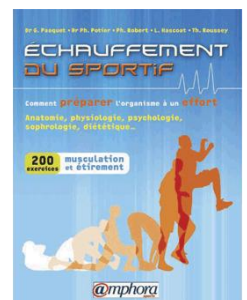
Il est nécessaire de « chauffer la machine » avant d'entreprendre des actions dynamiques, pour notamment éviter des blessures à froid (accidents musculaires et articulaires). Il prépare le système **cardio-vasculaire** (cœur, artères), respiratoire (poumons), nerveux et musculo-squelettique (muscles, tendons, articulations) à une plus forte activité.

L'échauffement est une période incontournable, et plus on avance avec l'âge plus cette partie doit être longue et adaptée.

INTERET DE L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement permet la mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire :

1. **Amélioration des possibilités du corps** par augmentation des débits sanguins, de l'irrigation musculaire (apport d'oxygène et de sucre) et de la ventilation pulmonaire
2. **Retrouver les gestes techniques** nécessaires (coordination, adresse, équilibre...)
3. **Amélioration de la performance** (augmentation des niveaux de force ...)
4. Augmentation de la **vitesse de contraction musculaire**
5. **Prévention des blessures corporelles** (protection des muscles et des articulations par la diminution des frottements articulaires, augmentation de l'élasticité musculaire)
6. **Réchauffement du corps** (apparition de sueur légère, rougeur du visage ...)



Les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°C.
Le système nerveux a un fonctionnement optimum entre 38 et 39°C.

LES REGLES A RESPECTER POUR UN BON ECHAUFFEMENT

1. S'échauffer systématiquement lors de **chaque début de séance**, au minimum 5 à 10 min
2. **Adapter l'échauffement au sport pratiqué et à son niveau** :
 - a. pour un sport d'endurance, travailler sur un rythme régulier,
 - b. pour un sport collectif, travailler sur les variations de rythme
3. Réaliser un **échauffement progressif**, un certain inconfort peut être présent en début d'échauffement : c'est le début de l'adaptation à l'effort
4. **Alterner les exercices** : varier son échauffement, mobiliser le système cardio-respiratoire et les différents groupes musculaires
5. **Mobiliser toutes les articulations** en insistant sur celles qui seront les plus sollicitées
6. **Adapter le temps d'échauffement** en fonction :
 - a. du moment de la journée (plus long le matin au réveil qu'en fin de journée)
 - b. de la météo (plus long en cas de vent, de froid, de pluie)
7. **Respirez à fond** en insistant sur la phase expiratoire
8. **Restez habillé** pendant la phase d'échauffement afin de ne pas perdre la chaleur produite



La préparation à l'activité physique est une priorité : un échauffement réussi, c'est la garantie d'une pratique physique agréable, performante, sécurisante et optimale