

CAPSULE SANTÉ OPTIFORME

L'échauffement

Pourquoi un échauffement?

- Réduit les risques de blessures (plus grande amplitude de mouvement, moins de stress au niveau des articulations);
- Favorise une meilleure performance (se préparer tant physiquement que psychologiquement à l'exercice).

Durant l'échauffement, tous les systèmes biologiques du corps humain (système nerveux, cardiovasculaire, musculosquelettique, etc.) sont amenés progressivement à fonctionner optimalement dans le cadre de l'activité physique que l'on s'apprête à faire.

Comment? Un bon échauffement doit durer au minimum 5 minutes et pour connaître une meilleure performance, il doit être exécuté à environ 60 % de l'intensité de l'activité qu'il précède.

Une activité à intensité faible requiert un réchauffement général, tandis qu'une activité à haute intensité requiert un échauffement plus spécifique, voire progressif.

1. L'activation générale

→ Phase la plus importante de l'échauffement. Le but de l'activation générale est d'élever la température du corps par une activité de nature aérobique, et ce, sur une période approximative de 5 à 10 minutes. **Dans cette phase, il est important de s'échauffer pour un sport, mais pas de faire du sport pour s'échauffer.**

Au niveau du système nerveux, la vitesse de conduction des nerfs est de plus augmentée. Il en résulte que la vitesse de contraction musculaire est augmentée de 20 %, ce qui avantagent les activités où la force et/ou la puissance musculaire sont déterminantes. De plus, cette meilleure conductibilité des nerfs rehausse la vitesse des réflexes et augmente la précision des mouvements sportifs et la coordination. On obtient donc une meilleure performance tout en réduisant les risques de blessures.

2. Les étirements pré-activité

Il est maintenant prouvé que de faire des étirements juste avant une activité diminue la performance de celle-ci. Il est toutefois important de faire la première étape, soit l'activation générale, et la dernière étape, l'activation spécifique, à travers des mouvements qui requièrent une pleine amplitude.

Par contre, on a aussi démontré que d'opter pour des séances d'étirements lors de journées sans activité ou exercice augmente la performance.

Si vous tenez toutefois à tout prix faire des étirements pré-exercice, il faut toutefois respecter l'élasticité de ses muscles. Le muscle doit être étiré doucement jusqu'à ce qu'on ressente une tension (et non une douleur) pendant environ 10 secondes. Il est important de comprendre que le but n'est pas d'augmenter la flexibilité, mais bien de « délier » les muscles.

3. L'activation spécifique

→ Immédiatement avant la séance d'activité physique. On choisira des exercices qui permettent l'échauffement des muscles qui sont en relation directe avec l'activité pratiquée et on ira de façon progressive, c'est-à-dire à vitesse réduite d'abord, pour terminer avec une vitesse ou une intensité correspondant à l'activité en question.

→ *Quelques exemples à la page suivante*

Quelques exemple d'activation spécifique

Musculation : faire quelques répétitions au début, avec peu de poids, pour ensuite graduellement augmenter la charge souhaitée et l'amplitude de mouvement maximale.

Vélo stationnaire: commencer à un rythme plutôt modéré afin de sentir sa température corporelle s'élever et ses muscles bien chauds, puis augmenter l'intensité, soit la vitesse et la résistance, qui représente bien le type d'entraînement (intervalle unique, plusieurs intervalles ou en circuit).

Sprint : faire quelques tours de piste en joggant puis faire des accélérations en augmentant la vitesse de la course pour se rendre éventuellement à 100%, comme les sprints compris dans l'entraînement à venir.

Sur ce, n'oubliez de prendre le temps de bien vous échauffer avant chaque séance d'exercice et ce, en fonction de votre type d'activité. C'est cette étape qui reflétera et même déterminera la qualité de votre entraînement. Ceci étant dit, ne pressez et bon entraînement !

L'équipe Optiforme