

POURQUOI S'ÉCHAUFFER EN MUSCULATION ?

S'ÉCHAUFFER, 5 BONNES RAISONS



SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT

RÉADAPTER LE CORPS À L'EFFORT

À froid, les articulations sont peu mobiles, comme rouillées. Les muscles sont raides, le cœur est au repos et la respiration lente. En changeant brutalement de cadence sans échauffement, nos articulations peinent. Le cœur ne monte pas assez vite et la respiration n'atteint pas le rythme nécessaire pour apporter les éléments dont les muscles ont besoin (oxygène, énergie). L'échauffement permet d'habituer progressivement le corps à un effort physique plus intense dont l'un des effets principaux est d'élever la température du corps et des muscles qui seront sollicités pendant l'activité qui va suivre.



PRÉVENIR LES BLESSURES

MUSCLES, TENDONS & ARTICULATIONS

Un échauffement bien mené prépare les muscles, les tendons et les articulations à l'activité sportive. Des tendons plus élastiques et des muscles plus souples seront moins sensibles aux risques de déchirures, d'élongations, de contractures. Des articulations préparées seront moins sujettes aux entorses ou luxations. L'échauffement permet également aux cartilages de s'adapter à l'effort : le cartilage gagne en élasticité grâce à l'absorption de liquide synovial entourant l'articulation et devient plus résistant aux chocs et joue mieux le rôle d'amortisseur.



SE PRÉPARER MENTALEMENT

CONCENTRATION ET ATTENTION

L'échauffement permet à notre esprit de passer d'un état de « veille » ou d'activité réduite à un état psychologique « d'effort physique ». Cette préparation mentale permet aussi d'être plus attentif et d'éviter des situations à risque dues à un manque de vigilance. En s'échauffant, on se sent plus en sécurité et en confiance physiquement pour affronter les difficultés de l'effort à venir. Il rend plus facile les premières minutes d'une séance, généralement désagréable puisqu'elle demande une adaptation physique et psychologiques à l'effort (mise en route).



AUGMENTER LES PERFORMANCES

RENDEMENT OPTIMAL À 39°C

L'échauffement en élevant la température centrale et musculaire à 39°C permet un rendement optimal : à effort égal, on se dépense moins. Grâce à la chaleur créée, les tendons sont plus élastiques et la souplesse musculaire beaucoup plus grande (80% de gain). La force musculaire augmente également (2% par degré). Le système nerveux qui commande nos muscles et assure leur bonne coordination accroît sa vitesse de transmission de l'information : on est plus habile et précis, le risque de faux mouvement et de chute est diminué. L'échauffement provoque aussi la dilatation des vaisseaux et des capillaires sanguins (vasodilatation) favorisant l'acheminement complet de l'oxygène vers les muscles sollicités, améliorant ainsi leur efficacité au cours de l'effort.



FAVORISER LA RÉCUPÉRATION

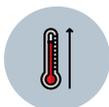
PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

En favorisant un meilleur rendement grâce à la hausse de la température, l'échauffement provoque une fatigue moins importante pendant l'effort et une récupération plus rapide. Il réduit également le risque de traumatismes (micro-lésions musculaires, blessures, etc.). Enfin, puisque s'échauffer permet une optimisation des échanges sanguins dans l'organisme, il y a donc moins de « déchets » (CO₂...) qui sont accumulés au niveau des muscles réduisant les risques de courbatures.

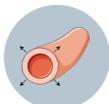
S'ÉCHAUFFER, QUELS EFFETS ?



AUGMENTATION DE LA VITESSE DE TRANSMISSION DE L'INFORMATION
↳ GESTES PLUS PRÉCIS, MEILLEURS RÉFLEXES



AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE ET MUSCULAIRE À 30°C - 31°C



DILATATION DES VAISSEAUX SANGUINS ET AUGMENTATION DU DÉBIT SANGUIN
↳ TRANSPORT PLUS RAPIDE DE L'OXYGÈNE VERS LES MUSCLES



AUGMENTATION DES FRÉQUENCES CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE
↳ TRANSPORT PLUS RAPIDE DE L'OXYGÈNE VERS LES MUSCLES ET ÉLIMINATION PLUS RAPIDE DU DIOXYGÈNE



MUSCLES ET TENDONS CHAUDS ET PLUS SOUPLES
↳ AUGMENTATION DES CAPACITÉS MUSCULAIRES À PRODUIRE UNE FORCE MAXIMALE SANS BLESSURE



AUGMENTATION DE L'ATTENTION, DE LA CONCENTRATION ET DU NIVEAU DE VIGILANCE
↳ MOINS DE RISQUES DE BLESSURES, DE FAUX MOUVEMENTS.



AUGMENTATION DE LA PRODUCTION DE LIQUIDE SYNOVIAL ET GONFLEMENT DES CARTILAGES
↳ ARTICULATIONS LUBRIFIÉES, PLUS GRANDE AMPLITUDE, CARTILAGES PLUS AMORTISSANTS



EFFORT SANS ÉCHAUFFEMENT



EFFORT AVEC ÉCHAUFFEMENT



TEMPÉRATURE MUSCULAIRE 36 - 31°C



TEMPÉRATURE CORPORELLE ET MUSCULAIRE 38 - 39°C



ARTICULATIONS PEU MOBILES : SYNOVIE FROIDE ET VISQUEUSE
↳ RISQUE D'ENTORSES, DE LUXATIONS...



LUBRIFICATION DES ARTICULATIONS ET GONFLEMENT DES CARTILAGES PAR LA PRODUCTION DE LIQUIDE SYNOVIAL
↳ PLUS GRANDE AMPLITUDE, DES ARTICULATIONS ET CARTILAGES PLUS AMORTISSANTS ET RESISTANTS AUX CHOC



MUSCLES ET TENDONS FROIDS ET RAIDES
↳ RISQUE DE MICROLÉSIONS MUSCULAIRES, CONTRACTURES, TENDINITES...



MUSCLES ET TENDONS PLUS ÉLASTIQUES
↳ AUGMENTATION DES CAPACITÉS MUSCULAIRES À PRODUIRE UNE FORCE MAXIMALE SANS BLESSURE



CAPILLAIRES INSUFFISAMMENT DILATÉS : APPORT D'OXYGÈNE INSUFFISANT POUR LES MUSCLES
↳ BAISSÉ DE LA PERFORMANCE



DILATATION DES VAISSEAUX SANGUINS ET DES CAPILLAIRES
↳ VASCULARISATION OPTIMALE : PLUS D'ÉNERGIE APPORTÉE AUX MUSCLES



LES FRÉQUENCES CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE AU REPOS : DÉBIT DE SANG ET D'OXYGÈNE FAIBLE
↳ MOINS D'ÉNERGIE APPORTÉE AUX MUSCLES, SENSATIONS INCONFORTABLES, ARRÊT À COURT TERME DE L'EFFORT



AUGMENTATION DES FRÉQUENCES CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE
↳ TRANSPORT PLUS RAPIDE DE L'OXYGÈNE VERS LES MUSCLES ET ÉLIMINATION PLUS RAPIDE DU DIOXYGÈNE



MOINS DE CONCENTRATION ET DE VIGILANCE
↳ GESTES IMPRÉCIS, RISQUE DE BLESSURE, BAISSÉ DE LA PERFORMANCE



AUGMENTATION DE LA VITESSE DE TRANSMISSION DE L'INFORMATION
↳ GESTES PLUS PRÉCIS, MEILLEURS RÉFLEXES, PLUS DE CONCENTRATION



EFFORT LIMITÉ DANS LE TEMPS
↳ MOINS D'INTENSITÉ
↳ PLUS D'APPRÉHENSION AVANT L'EFFORT
↳ MOINS DE PLAISIR



EFFORT PLUS LONG
↳ PLUS INTENSITÉ
↳ PLUS DE CONFIANCE
↳ PLUS DE PLAISIR

COMMENT S'ÉCHAUFFER EN MUSCULATION ?



1 MOBILISATION ARTICULAIRE 3'



AUGMENTATION DE L'ÉLASTICITÉ DES MUSCLES ET DES TENDONS



LUBRIFICATION DES ARTICULATIONS PAR LA PRODUCTION DU LIQUIDE SYNOVIAL

2 MOBILISATION CARDIO-VASCULAIRE 6'



AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE ET MUSCULAIRE



ACCÉLÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE

3 MOBILISATION MUSCULAIRE 6'



AUGMENTATION DE LA VITESSE DE TRANSMISSION DE L'INFORMATION



AUGMENTATION DES SOLlicitATIONS MUSCULAIRES SPÉCIFIQUES AU MOUVEMENT

À ÉVITER

- BÂCLER SON ÉCHAUFFEMENT
- DÉMARRER PAR DES AMPLITUDES DE MOUVEMENT EXTRÊMES ET TRÈS RAPIDES
- NÉGLIGER LA QUALITÉ ET LE CONTRÔLE DES MOUVEMENTS
- NE PAS SE COUVRIR PAR TEMPS FROID
- NE PAS S'HYDRATER
- NE PAS ADAPTER SON ÉCHAUFFEMENT À L'EFFORT QUI VA SUIVRE
- FAIRE DES ÉTIREMENTS STATIQUES ET PROLONGÉS
- ÊTRE ÉPUISE(E) À LA FIN DE SON ÉCHAUFFEMENT



À FAIRE

- PORTER DES VÊTEMENTS CHAUDS PAR TEMPS FROID
- ADAPTER LE CONTENU ET LA DURÉE DE SON ÉCHAUFFEMENT SELON LA MÉTÉO, LE MOMENT DE LA JOURNÉE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATiquÉE
- AUGMENTER PROGRESSIVEMENT L'AMPLITUDE ET L'INTENSITÉ DES MOUVEMENTS
- FAIRE DES MOUVEMENTS DYNAMIQUES ET CONTRÔLÉS
- CONTINUER À S'HYDRATER, EN PETITE QUANTITÉ ET RÉGULIÈREMENT
- SE DÉVÊTIER QU'AU DERNIER MOMENT
- SE SENTIR EN ÉNERGIE ET PRÊT À L'EFFORT
- PRENDRE DU PLAISIR ET SE PRÉPARER MENTALEMENT À L'EFFORT QUI VA SUIVRE



MOBILISATION ARTICULAIRE



1 NUQUE 10x

PAS DE ROTATIONS !

- 10 fois "OUI"
- 10 fois "NON"
- 10 fois "oreille droite épaule droite"
- 10 fois "oreille gauche épaule gauche"



2 ÉPAULES 10x

BRAS TENDUS !

- 10 fois "mains vers le haut"
- 10 fois "mains vers le bas"
- 10 fois "mains vers l'avant"
- 10 fois "mains vers l'arrière"
- 10 fois "ouverture/fermeture"



3 COUDES 10x

PAR DESSUS et PAS DESSOUS !

- 10 fois "coude droit"
- 10 fois "coude gauche"



4 POIGNETS 10x

DANS TOUS LES SENS DE ROTATION !



5 BASSIN 10x

DANS TOUS LES SENS DE ROTATION !

- 10 fois "petits cercles"
- 10 fois "grands cercles"



6 HANCHES 10x

DANS LES 2 SENS !

- 10 fois "lancer de jambe droite tendu"
- 10 fois "lancer de jambe gauche tendu"



7 GENOUX 10x

DANS LES 2 SENS !

- 10 fois "flexion latérale droite"
- 10 fois "flexion latérale gauche"



8 CHEVILLES 10x

DANS TOUS LES SENS DE ROTATION !

- 10 fois "petits cercles"
- 10 fois "grands cercles"