

L'ECHAUFFEMENT

Le 13 Avril 1999

{ LICENCE 98-99. (C2C-M2). Cours de J-C Trouabal }

INTRODUCTION.....	2
1. LES PARAMETRES PHYSIOLOGIQUES.....	2
<u>1.1. D'un point de vue métabolique.....</u>	<u>2</u>
<u>1.2. D'un point de vue musculaire.....</u>	<u>3</u>
2. LES PARAMETRES PSYCHOLOGIQUES.....	3
3. LES CARACTERISTIQUES DE L'ECHAUFFEMENT.....	3
<u>3.1. Les facteurs endogènes.....</u>	<u>3</u>
<u>3.2. Les facteurs exogènes.....</u>	<u>4</u>
4. LE MODE D'ECHAUFFEMENT.....	4
<u>4.1. L'échauffement générale</u>	<u>4</u>
<u>4.2. L'échauffement spécifique</u>	<u>4</u>
4.2.1. Les différents modes d'exécution.....	4
4.2.2. L'échauffement passif.....	4
4.2.3. L'échauffement actif.....	4
CONCLUSION.....	4

INTRODUCTION

Durant l'échauffement encore appelé partie préparatoire, l'athlète doit amener son organisme à un état optimal, qui lui permettra d'affronter les exigences physiques et psychiques de la séance d'entraînement. Une attitude positive et consciente vis-à-vis des tâches à accomplir, améliore les effets de l'entraînement (Harre 1979, 250).

La partie préparatoire comporte les tâches suivantes :

- créer les conditions optimales d'entraînement par l'entremise d'exercices de base, par une progression dosée de la difficulté des tâches et par une situation psychologique adaptée.
- Orienter la concentration psychique sur les tâches qui seront accomplies par la suite.
- Amener les muscles dans des conditions d'élasticité optimale, par des exercices d'assouplissement et d'étirement.
- Effectuer un échauffement et une préparation en fonction des circonstances ce qui implique une distinction entre l'échauffement général et l'échauffement spécifique.
- Mettre en action les conduites nerveuses spécifiques pour atteindre la capacité optimale de réponse motrice.
- La partie préparatoire comporta une partie générale, qui précède la partie spécifique.
- Dans la partie générale, chaque programme préparatoire doit contenir des exercices de course lente, liés à des exercices de calisthénie (gymnastique générale), d'assouplissement, d'étirement, ainsi que des jeux avec ballons.

Remarque : les exercices choisis doivent être particulièrement simples et faciles à exécuter (ils doivent être connus). S'ils ne sont pas appropriés, l'échauffement risque d'être incomplet. Afin d'éviter les blessures, il importe que l'effort fourni dans la partie d'échauffement soit progressif. Dans la partie plus spécifique, les exercices doivent être en continuité avec les précédents, tout en étant en liaison avec ceux de la partie principale. La durée de la période de préparation (échauffement) dépend de la discipline sportive, de la température ambiante, et du contenu de la partie principale, etc. Généralement, elle varie entre 15 et 30 minutes.

1. LES PARAMETRES PHYSIOLOGIQUES

Ils visent à réaliser de bonnes performances tout en évitant les risques de blessures.

1.1. D'un point de vue métabolique

On note une augmentation du métabolisme général par élévation de la fréquence cardiaque et augmentation de la production hormonale ;

élévation de la pression artérielle qui augmente l'hémodynamique général mais aussi la quantité de sang stockée dans les viscères (foi, rate, intestin) nécessaire à l'approvisionnement en oxygène. Cela favorise aussi l'élimination des déchets et l'oxygénation du sang en O₂. La vasoconstriction périphérique permet une élévation de la pression sanguine interne ;

le système respiratoire subit une augmentation de la fréquence et de l'amplitude ce qui facilite les échanges gazeux entre l'O₂ et le CO₂.

1.2. D'un point de vue musculaire

L'échauffement diminue la viscosité musculaire favorisant ainsi le coulisement des myofibrilles mais aussi l'élasticité musculaire et tendineuse.

Amélioration des échanges gazeux expliquée par l'élévation de la température corporelle.

Augmentation des fournitures énergétiques grâce à l'augmentation de l'hémodynamique qui est orientée plus spécifiquement vers les organes qui en ont le plus besoin.

Amélioration des processus neuro-musculaires (coordination).

Les muscles préalablement étirés se contracte plus facilement par la suite.

Réalisation d'exercices spécifiques en fin d'exercice.

2. LES PARAMETRES PSYCHOLOGIQUES

Amélioration de l'atteinte du résultat par augmentation du niveau de vigilance, de la coordination et des habiletés.

Influence positive sur les états d'énerverment, d'anxiété et d'agressivité.

L'échauffement permet de résoudre des conflits internes. Selon la théorie de l'inhibition développée par Cabosey, l'activité est lié à la notion de plaisir. Si la situation n'est pas gratifiante, la réaction du sportif peut être :

- soit la fuite ;
- soit l'agression.

Si il ne peut soit fuir, soit agresser, alors se met en situation d'inhibition. L'échauffement a pour but de retrouver un sentiment de soi valorisant.

3. LES CARACTERISTIQUES DE L'ECHAUFFEMENT

3.1. Les facteurs endogènes

Plus on est âgé et plus l'échauffement doit être long.

Le athlètes très entraînés peuvent supporter de fortes charges d'échauffement.

L'échauffement doit être progressif, cependant on doit être opérationnel pour la phase active et spécifique.

Certains athlètes s'échauffent uniquement mentalement.

Le jour de la compétition, les sensations et les moyens d'échauffement ne sont pas identiques. Il faut y aller au "feeling".

3.2. Les facteurs exogènes

Horaire et décalage horaire, la température extérieure et parfois intérieure dans les compétitions indoors.

4. LE MODE D'ECHAUFFEMENT

Il s'étend du général au spécifique.

4.1. L'échauffement générale

Il consiste à vaincre l'inertie de tous les systèmes (musculaire, respiratoire, température corporelle). L'échauffement doit être lent et long sans intensité marquée pour éviter l'apparition d'acide lactique.

4.2. L'échauffement spécifique

Il doit être orienté vers une réponse du système neuro-musculaire.

4.2.1. Les différents modes d'exécution

Représentation mentale réalisée juste avant l'exercice.

4.2.2. L'échauffement passif

Massage, douches chaudes ou froide en complément de l'échauffement.

4.2.3. L'échauffement actif

C'est certainement le plus efficace. Il permet une augmentation sanguine multiplié par six pour à peine deux dans l'échauffement passif.

CONCLUSION

L'échauffement est très individuel. Il peut aussi être collectif par des jeux. Il a pour fonction d'améliorer les capacités de performance, de réduire les risques de blessures. Il doit être adapté à l'âge et au niveau de l'athlète donc individualisé.