

# FICHE TECHNIQUE :

## L'ÉCHAUFFEMENT PRÉ ENTRAÎNEMENT

### Objectifs de cette fiche technique :

- Apporter des connaissances théoriques sur l'intérêt de l'échauffement
- Permettre aux cadres de club de prendre soin de leurs licenciés
- Eviter la survenue de blessures

### Principes physiologiques :

L'échauffement fait partie intégrante de la séance, et c'est une partie à ne surtout pas négliger. En effet, va servir à préparer progressivement le corps à l'effort, afin d'être plus performant mais également pour éviter toute sorte de blessures.

La **première phase** que l'on doit retrouver dans un échauffement est le déverrouillage articulaire. Il va nous servir à lubrifier les articulations grâce au liquide synoviale (pour vous donner un exemple, c'est comme si l'on graisse sa chaîne avant de partir faire une sortie à vélo). Lors de ce déverrouillage articulaire, l'idée va être de cibler l'ensemble des articulations, les unes après les autres, en faisant des mouvements de rotations, de flexion/extension, d'abduction/adduction afin de mettre en mouvement progressivement tout le corps.

La **deuxième phase** que l'on peut retrouver dans un échauffement va être le réveil musculaire. À l'aide du poids du corps ou de quelques petits matériels (élastiques, haltères, sangles de suspension, etc ...) on va chercher, toujours progressivement, à mettre en tension nos muscles sur des contractions de préférences concentriques. L'idée va être de chercher à profiter de cette petite période de temps pour faire du renforcement musculaire et de cibler bien évidemment les groupes musculaires qui vont nous être utiles dans notre pratique (muscles du dos, du tronc, des bras).

La **troisième phase** va elle se concentrer sur une augmentation de la fréquence cardiaque et du débit ventilatoire. Cette troisième phase peut bien évidemment être associée avec la deuxième phase. Lors de cette phase, on va chercher à cibler des grands groupes musculaires qui vont automatiquement faire monter le cardio assez rapidement.

Enfin, la **quatrième et dernière phase**, qui n'est pas forcément obligatoire mais qui va être assez conseillé, va se concentrer sur des étirements. Lors de l'échauffement, on va plutôt parler d'étirements activo-dynamique. Pour faire simple, on va chercher un étirement d'un groupe musculaire sur 8 secondes puis on va mobiliser le groupe sur des mouvements dynamiques pendant 8 secondes.

En fonction du public que vous avez en face de vous, de la séance que vous allez faire par la suite, des conditions météorologiques, vous devrez bien évidemment adapter l'échauffement en conséquence.

Pour plus d'informations : [activites@crifck.fr](mailto:activites@crifck.fr)

SPORT SANTÉ

