

par Cindy Thomson, spécialiste du conditionnement physique, Centre canadien multisport Pacifique

Août 2006

L'échauffement est un élément essentiel d'une bonne performance sportive. Que vous soyez au gym ou sur un terrain, un bon échauffement vous permettra d'être au meilleur de votre forme afin d'atteindre l'effet d'entraînement désiré, ou pour accomplir une performance optimale pendant la compétition. Vous devez comprendre comment vous échauffer afin d'atteindre vos objectifs d'entraînement et de compétition.

### Avantages potentiels de l'échauffement:

*Une meilleure circulation, donc:*

- Une meilleure circulation sanguine dans vos muscles
- Un meilleur transport et transfert d'oxygène à vos muscles
- Une baisse de la résistance vasculaire
- Un métabolisme accéléré
- Une meilleure réponse cardiovasculaire à un exercice vigoureux et soudain

*Hausse de la température corporelle et musculaire:*

- Augmentation de la vitesse de transmission nerveuse = temps de réaction accéléré et contractions musculaires plus rapides
- Baisse de la viscosité musculaire = contractions musculaires plus régulières et meilleure efficacité mécanique
- Meilleure résistance aux foulures; un muscle échauffé peut supporter une plus grande tension à la jonction du muscle et du tendon
- Meilleure sensibilité des récepteurs nerveux = meilleure perception spatiale du corps

### Règles de base

1. Les routines intenses et exigeantes au niveau technique demandent un échauffement plus spécifique et détaillé que les routines aisées à volume réduit. Votre échauffement doit être adapté à l'activité prévue et à votre sport.
2. Augmentez la température de votre corps et accélérez la circulation en premier lieu (c'est ce que l'on appelle L'ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL).
3. Passez ensuite à des exercices avec une amplitude de mouvement (ADM) dynamique; vous pouvez utiliser des exercices qui activent vos muscles et vous permettent d'effectuer des mouvements essentiels à votre performance.
4. Intégrez quelques exercices qui ciblent vos faiblesses fonctionnelles et préviennent les blessures particulières à votre sport. Ceci rappellera à vos muscles qu'ils doivent travailler et vous permettra d'améliorer ces régions.
5. Après vos exercices d'ADM, effectuez des mouvements et des exercices qui reflètent la qualité et l'intensité de votre séance d'entraînement (ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE). Ajoutez quelques exercices qui ciblent vos faiblesses techniques ou physiologiques. (Par exemple, si la rapidité et l'agilité sont vos faiblesses, faites des exercices de déplacement.).
6. Examinez comment votre corps bouge et ce qu'il vous dit; utilisez la technique consciencieusement, car elle vous permettra de bien vous préparer mentalement et physiquement.
7. Développez (et pratiquez !!!) des routines d'échauffement qui favoriseront votre performance mentale et physique (particulièrement avant la compétition).
8. Terminez votre échauffement avec l'imagerie ou la pratique mentales afin de rappeler à votre esprit et à votre corps que vous êtes entièrement prêt à entamer une excellente séance d'entraînement.
9. Les effets de l'échauffement durent environ 30 minutes.

### Conseils d'échauffement

- ✓ Si vous pratiquez un sport qui exige rapidité, agilité et réaction dans des conditions instables, assurez-vous de faire des exercices d'équilibre statiques et dynamiques pendant l'échauffement.
- ✓ Si les blessures au genou sont fréquentes dans votre sport, courez par en arrière et sautez pour échauffer vos muscles ischio-jambiers.
- ✓ Si les blessures aux épaules sont fréquentes dans votre sport, faites des exercices de stabilité avec des lancers proprioceptifs dynamiques.



## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)