

PRINCIPES D'ÉCHAUFFEMENT

1. ACTIVATION CARDIO-RESPIRATOIRE (Réveil Musculaire)

Temps	Fonctions	Variables	Indicateurs
<ul style="list-style-type: none">• 4 minutes minimum• Jusqu'à 10 minutes.	<ul style="list-style-type: none">• Préparer le cœur à l'effort: faire monter le rythme cardiaque doucement (jusqu'à 150 battements par minutes). Prépare ainsi le cœur à envoyer le sang (chargé en oxygène) rapidement vers les muscles qui ne ont besoin.• Préparer le système respiratoire à l'effort: permet de favoriser la diffusion rapide de l'oxygène dans le sang au niveau des poumons.• Prépare les muscles à l'effort grâce aux premières contractions à intensité modérée: fait monter la température des muscles, ce qui favorise le développement de la force.• Réalisé dans le calme, il permet de se concentrer.	<ul style="list-style-type: none">• Température: plus il fait froid, plus cette partie doit être longue.• Age: plus l'individu vieilli, plus cette partie doit être longue.	<ul style="list-style-type: none">• Rythme cardiaque: maximum 150 bpm à la fin du réveil musculaire.• Rythme respiratoire: légèrement essoufflé. Je dois être capable de discuter avec un camarade pendant le réveil musculaire.• Légère sudation et sensation de chaleur.

2. ANALYSE DE L'ACTIVITE

2.1. Type de fibres musculaires sollicitées		
	<i>Fibres lentes</i> (Efforts de longue durée et non explosif)	<i>Fibres rapides</i> (Efforts intenses et explosifs)
Temps de travail	10 à 20 minutes continues ou fractionnées (de 1 à 5 minutes)	6 à 7 secondes
Nombre de répétitions	4 à 8	Au moins 3 répétitions (à gérer en fonction de son état de forme)
Récupération	Egale au temps de travail	Au moins 20 secondes pour 6 secondes d'effort.
Progressivité	Augmenter progressivement l'intensité pour arriver à l'intensité de compétition sur les dernières minutes.	Augmenter l'intensité au fur et à mesure des répétitions pour solliciter de plus en plus de fibres rapides. L'intensité doit être maximale sur la dernière répétition.

2.2. Détermination des muscles et articulations sollicités

Permet ainsi de choisir les exercices utilisés pour l'échauffement. Il est même alors possible de les inventer en respectant la condition suivante: sollicitation des muscles que l'on cherche à échauffer.
--

3. ETIREMENTS

Principes	Remarques particulières
<ul style="list-style-type: none">• S'arrêter dès la douleur, et tenir la position.• Tenir la position pendant plus de 10 secondes (inhibition du réflexe myotatique).• Etirer au moins deux fois le même groupe musculaire.• Souffler pendant l'étirement.• Les réaliser dans le calme.	Un muscle étiré perd jusqu'à 10% de sa capacité à produire de la force dans les minutes qui suivent. Par conséquent, il est plus pertinent de s'étirer en fin de séance (pour une activité sollicitant les fibres rapides—celles produisant beaucoup de force) plutôt qu'au début.