

L'ÉCHAUFFEMENT en MUSCULATION

L'échauffement doit faire partie intégrante de votre séance de musculation.

Il sert à quoi ?

Le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort, en mettant progressivement le corps en éveil.

L'échauffement permet l'amélioration des possibilités organiques :

- Augmentation de la température corporelle (qui peut dépasser 38°5 pour un adulte)
- Augmentation du débit sanguin et de l'irrigation musculaire (vitesse de transport du sang dans les muscles, donc de l'apport d'oxygène et d'évacuation du gaz carbonique) ; augmentation de la ventilation pulmonaire et meilleure utilisation de l'oxygène (transport et diffusion tissulaire)
- Augmentation de la vitesse de contraction musculaire et des niveaux de force.
- Baisse de la viscosité de la synovie (diminution des frottements articulaires et musculaires) et augmentation de l'élasticité musculaire (muscles plus souples, évite elongations et déchirures)

L'échauffement permet aussi d'améliorer la motricité corporelle (coordination, adresse, équilibre...) :

- Meilleure transmission de l'influx nerveux
- Augmentation de la sensibilité proprioceptive (ressenti sur la partie concernée)
- Économie d'énergie
- Adaptation des actions motrices (évite entorses et effets de cisaillement).

On fait quoi et comment?

L'échauffement général doit être progressif : Il doit durer environ 10 minutes.

1/ **Le réveil cardio-vasculaire et respiratoire** : 5 à 6 mn. Il doit préparer le corps à l'effort. Il faut augmenter le rythme progressivement pour activer la circulation jusqu'à obtenir une sensation de chaleur dans tout le corps. Les exercices possibles : courses variées, genoux hauts, steps, corde à sauter, vélo, rameur, etc..... peu de charges mais du dynamisme.

2/ **Une partie spécifique musculo- articulaire**, orientée selon la séance prévue. Il s'agit à l'aide de mouvement simple sans charge, ou de très petites charges, de mobiliser chacune de vos articulations en partant du cou et en descendant tout le long du corps. Cela provoque la production **de synovie**, liquide intra articulaire, dans les articulations, et ce liquide assure le glissement entre les surfaces osseuses, donc facilite les mouvements.

Selon les exercices prévus pour la séance, on accentuera l'échauffement articulaire sur telle ou telle partie.

3/Quelques étirements activo–dynamiques.

Il ne faut pas traîner après son échauffement car les effets de l'échauffement diminuent avec le temps.

L'échauffement spécifique

Il s'agit d'échauffer les muscles sur les ateliers spécifiques, en début d'exercice, avec une charge légère, pour se concentrer sur la réalisation du mouvement et préparer le muscle à l'effort particulier qu'il va devoir faire.

LES ETIREMENTS EN MUSCULATION

Les étirements passifs sont à utiliser après les efforts pour obtenir une meilleure récupération, et rééquilibrer les tensions musculaires.

Lors de l'exercice les muscles sollicités ont tendance à se raccourcir (effets de la contraction) et l'objectif principal de l'étirement passif est de permettre aux muscles de retrouver leur longueur initiale. La mise en tension doit être régulière, sans à coups, chercher l'amplitude et tenir quelques secondes en respirant calmement.

Voir les exercices d'étirements proposés sur les fiches d'exercice, mais aussi sur les affiches au mur. Il faut connaître les étirements adaptés aux parties du corps travaillées.

Des exemples pour vous permettre de varier vos échauffements

...à vous de les essayer, les choisir, d'en trouver d'autres...

Pour la partie échauffement cardio-pulmonaire :

-sans matériel, sur place :

- Marche / montée de genoux dynamique avec actions des 2 bras vers le bas. 20 sec
- idem en montant genou haut vers le coude. 20 sec
- pas à droite, à gauche,.. puis pas glissé latéral, accompagné avec bras ...

-avec un step : ATTENTION poser pied à plat

- Montée / descente, traversées rapides devant –derrière
- Série de montée de genou à droite, puis à gauche

-avec corde à sauter, inventer des variations possibles :

- Enchaînement rapide à 2 pieds, série sur pied droit puis gauche, pieds alternés,
- 2 pieds sauts en avant puis arrière, variation corde croisée,

-aux escaliers :

- Monter 2 marches par 2 marches, de plus en plus vite, genoux hauts en courant
- en rebond sur 2 pieds, 3 marches sur 1 pied puis 3 sur l'autre,.....

-aux machines : vélo, stepper, rameur...

Pour l'échauffement articulaire pour le bas du corps :

- Flexions vers le sol 2 pieds à plat, et on appuie vers ses talons = **squat** de lent à rapide
- Squat puis monter genou D, enchaîner squat monter genou G, etc. : 1 série.
- Une série de ½ squat puis saut enchaîné à 2 pieds.
- Flexion puis saut à 1 pied réception à 2 pieds : enchaîner 1 série.
- Sautillés sur place

Exemple pour le haut du corps

-au rameur : tirage coudes en bas vers l'arrière ou tirage coudes hauts vers le cou

-Sans matériel :

- Hausser les épaules. Petits cercles rapides des épaules 20". Grands moulinets de bras (dans les 2 sens)
- Bras horizontaux : tirage vers l'arrière pour ouvrir la cage thoracique
- Rotation tête, en avant, en arrière, sur côtés, oreille vers épaule
- Rotations poignet, appuyés au sol en tournant poignets

-Avec médecin ball : **sans lancer !!!**

- dos à dos : se le passer au dessus tête, sous les jambes, sur le côté en torsion de différentes manières pour faire travailler les épaules et les bras : en haut, en bas, ...

-Avec petites haltères légères :

- Tirage vertical coudes fléchis vers le haut (deltoïdes),
- Ecartés bras légèrement fléchis, vers les côtés
- Remonter 2 bras tendus vers l'avant et l'horizontale (épaules)
- Tirer bras ouverts vers l'AR (pectoraux)
- Développé au dessus tête

Exemples pour abdominaux/taille

-Avec bâton ou Medecin ball ou sans rien : 1 ou 2 séries en fixant activement le bassin

- torsion à droite et à gauche en gainant le bassin,
- se pencher vers la D et la G
- série légère d'abdominaux au sol