

Recommandations pour l'échauffement

Le but de l'échauffement est de préparer le corps à l'effort dans cinq différentes dimensions.

1 - Système neuromusculaire

Des muscles chauds sont plus souples, mieux approvisionnés en oxygène et travaillent de manière plus économique.

2 - Système cardiovasculaire

Une FC plus élevée augmente la tension artérielle et améliore l'irrigation des muscles.

3 - Système nerveux

Les informations transitent plus rapidement, le corps réagit plus rapidement.

4 - Système nerveux autonome

L'organisme passe d'un état de repos à un état de performance.

5 - Structures passives

Les articulations sont "huilées", les tendons et ligaments sont plus souples.

Les critères 1 et 2 sont impératifs. S'ils ne sont pas atteints, on n'est pas échauffés. Il faut en d'autres termes transpirer et être essoufflé à la fin de l'échauffement. Les 3 autres critères "suivent" automatiquement pendant l'échauffement. Selon l'entraînement qui suit, il faut y prêter particulièrement attention. On ne s'échauffe pas de la même manière avant des séries sur stade ou avant une sortie endurance.

On commence toujours l'échauffement à une intensité très basse, qu'on augmente de manière plus ou moins linéaire avec des variations entre intensité plus ou moins importante. L'intensité ne devrait pas redescendre trop à la fin de l'échauffement, avant l'entraînement.

Pour atteindre les 2 critères impératifs (transpirer et être essoufflé), l'échauffement doit durer au minimum 10 minutes. Selon la séance d'entraînement qui suit, un échauffement spécifique peut durer jusqu'à 30 minutes, mais l'intensité doit augmenter progressivement dès le début.