

Comment bien s'échauffer ?

L'échauffement est au sportif ce qu'est le marché au cuisinier : la base de sa recette. Pour l'athlète, l'échauffement constitue le ciment de sa performance. Mais de quoi s'agit-il exactement et comment bien s'échauffer ?

L'échauffement, s'il fallait le résumer, est une préparation physique, technique et mentale. Pour répondre à ces différents axes, il peut être structuré en trois parties : exercices généraux, étirements (réveil des chaînes musculaires) et exercices spécifiques, sur une durée moyenne de 20 minutes.

A

La première étape consiste à **élever la température corporelle afin de préparer son organisme à l'effort.** Le meilleur moyen est de se livrer à quelques contractions musculaires. En bref, il faut bouger !

Conseils n°1 : la corde à sauter, des déplacements courts ou une course sur place sont particulièrement recommandés car ils favorisent l'augmentation rapide de la température corporelle.

Conseils n°2 : la température croît plus rapidement si le corps est couvert. Évitez donc les échauffements en short et tee-shirt et privilégiez les joggings et sweat-shirts.



Ph. D.R.

B

La deuxième partie de l'échauffement vise à préparer le muscle en le sollicitant **de manière progressive jusqu'à son amplitude maximale** fonctionnelle et jusqu'à sa vitesse maximale de contraction.

Conseils n°1 : cette phase ne doit pas être trop longue, au risque de perdre une partie des effets obtenus dans la première partie.

Conseils n°2 : les étirements actifs doivent être ciblés vers les articulations directement concernées par l'activité qui va suivre (ex. : mouvements circulaires pour préparer épaules et pectoraux, des sauts jambes tendues pour les mollets...).



Ph. D.R.

C

La dernière partie de l'échauffement se compose d'exercices spécifiques (en tenant compte de vos faiblesses ou anciennes blessures) et de réglages techniques. **C'est l'étape transitoire entre l'échauffement et l'entraînement ou la compétition.**

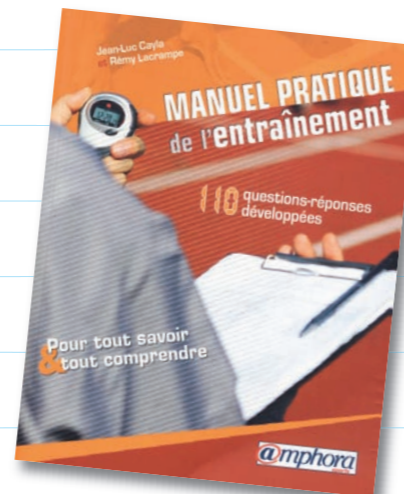
Conseils n°1 : ne pratiquer que des exercices simples, parfaitement maîtrisés (important pour la concentration et la confiance en soi).

Conseils n°2 : augmenter progressivement l'intensité, jusqu'à atteindre le niveau d'activité qui suivra l'échauffement. Cela facilitera la transition avec l'entraînement ou la compétition.

Conclusion

A la fin d'un échauffement réussi, vous devez commencer à transpirer, preuve que vos muscles sont prêts à répondre à l'effort, que la température de votre organisme a atteint un niveau adéquat.

Source : « Manuel pratique de l'entraînement », Jean-Luc Cayla et Rémy Lacrampe, Editions Amphora Sports.



« Un geste préventif pour éviter les blessures »

Christophe Cozzolino, kinésithérapeute au sein de la FFN depuis 1987, nous fait partager son expérience de l'échauffement. Entretien.

Christophe, quels sont les vertus de l'échauffement ?

L'échauffement est un réveil musculaire, le moyen de préparer son corps à un effort. C'est aussi un geste préventif pour éviter les blessures. Mentalement, il marque le début de l'entraînement ou de la compétition. Aujourd'hui, lorsque les nageurs de l'équipe de France s'échauffent ils sont très concentrés, ils profitent de ce moment pour entrer dans leur course ou leur séance.

Qu'est-ce qu'un échauffement réussi ?

Cela dépend de l'athlète... En natation, les nageurs disposent d'échauffements personnalisés. Gainage, abdos, assouplissements, petits sauts groupés, les exercices sont souvent les mêmes mais ils sont adaptés au profil de l'athlète. Hugues Duboscq, par exemple, fait beaucoup de contractés-relâchés.

En natation, à quel moment l'échauffement a récolté ses lettres de noblesse ?

Il me semble que les nageurs se sont toujours échauffés, mais avec plus ou moins de rigueur selon les individus. C'est pourquoi nous avons décidé de programmer des échauffements en commun aux championnats d'Europe de Séville, en 1997, pour que cela devienne une véritable politique. Lors de cette échéance, je menais les échauffements et nous avons pu ainsi créer des fiches types destinées à toutes les catégories d'âges de la fédération.

Les méthodes d'échauffement ont-elles leurs spécificités culturelles ?

Il n'y a pas d'écoles échauffant des préceptes d'échauffement, mais on distingue néanmoins des traditions culturelles. Ainsi, les Américains s'appuient sur un travail physique individuel alors que les Anglais privilégient

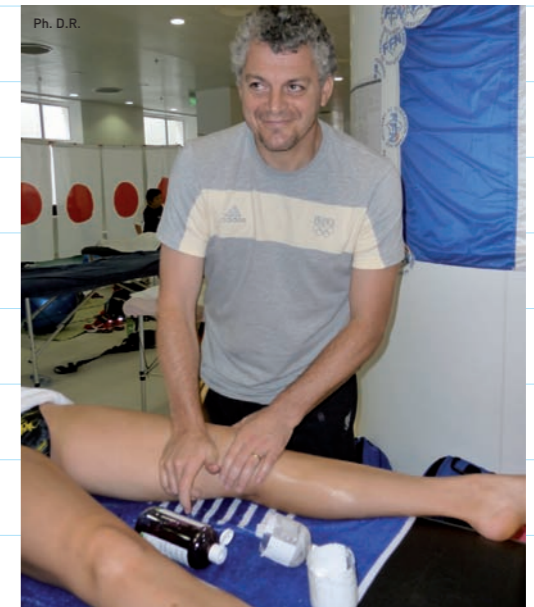
les échauffements collectifs. Ils considèrent que c'est plus efficace en termes de dynamique de groupe. En France, c'est devenu un travail personnel. Les athlètes s'approprient l'échauffement selon leurs parcours, leurs faiblesses ou leurs petites blessures.

La littérature abordant l'échauffement est particulièrement dense. Comment expliquez-vous l'attrait du grand public pour cette « mise en jambe » ?

Il me semble que c'est à mettre en rapport avec le discours officiel sur le sport et la santé. L'échauffement constitue la base de la prévention pour éviter les blessures musculaires et les accidents cardio-vasculaires. Par ailleurs, je pense que dans nos sociétés le sport est devenu un phénomène de mode. Le grand public a pris conscience qu'il fallait entretenir son capital santé !

Pour finir, quels conseils donneriez-vous pour réaliser un bon échauffement ?

Deux aspects me semblent essentiels. D'abord la notion de progression dans l'échauffement. Il est capital de finir



sur des exercices très athlétiques, par exemple des sauts groupés. Enfin, un échauffement efficace est un échauffement à l'issue duquel vous commencez à transpirer. Cela démontre que la température de votre corps a bien augmenté et que vous êtes prêt pour réaliser un effort •

Recueilli par Adrien Cadot

Les nageurs disposent d'échauffements personnalisés.



Ph. D.R.