



ECHAUFFEMENT : COMMENT NE PAS LE NÉGLIGER ?



EN MUSCULATION COMME DANS TOUTE AUTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE, IL EST INDISPENSABLE DE S'ÉCHAUFFER POUR PRÉPARER VOTRE ORGANISME À L'EFFORT QUI L'ATTEND. COMMENT BIEN FAIRE ? LES RÉPONSES DE DAVID COSTA, MODÈLE FITNESS EXPÉRIMENTÉ ET COACH SPORTIF DIPLÔMÉ.

COMMENT L'ÉCHAUFFEMENT INFLUE-T-IL SUR VOS PERFORMANCES ?

Pour commencer, voici un rappel des intérêts physiologiques de l'échauffement.

NIVEAUX MUSCULO-TENDINEUX ET ARTICULAIRE

Il est prouvé que les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39 °C. Cette température permet une baisse de la viscosité des muscles, une augmentation de l'élasticité des tendons et une croissance de 80 % de la souplesse musculaire, ainsi qu'une hausse du débit d'oxygène sanguin et des réactions plus rapides aux messages nerveux. Une fois échauffées, vos articulations sont lubrifiées grâce à la sécrétion de synovie par la membrane synoviale. De quoi vous permettre des gestes plus amples, plus fluides et une technique mieux respectée tout en minimisant le risque de blessures.

NIVEAU NEUROMUSCULAIRE

Le système nerveux, central et des voies efférentes (celles qui envoient le message d'action motrice) est influencé par la température centrale. Son fonctionnement est optimal à une température comprise entre 38 et 39 °C. L'échauffement permet donc d'avoir un meilleur contrôle et une meilleure coordination corporelle. En plus, une augmentation de 2 °C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20 %.

de la concentration d'oxyde nitrique circulant, vasodilatateur et antiagrégant permet d'améliorer la fluidité sanguine et contribue au bon fonctionnement des parois capillaires.

NIVEAU ÉNERGÉTIQUE

Réaliser un échauffement permet l'augmentation de l'activité enzymatique et donc des réactions métaboliques associées aux systèmes d'énergie.

NIVEAU RÉCUPÉRATION

Il est prouvé qu'un organisme échauffé récupère mieux suite à un même effort qu'un organisme non échauffé grâce, notamment, à la réduction de traumatismes articulaires et musculaires.

NIVEAU CARDIO-VASCULAIRE

L'échauffement provoque une augmentation de la fréquence cardiaque, du volume d'éjection systolique et du débit cardiaque. L'augmentation



Ce protocole est à réaliser **TOUTE** l'année lors de votre arrivée au practice **HORS** et **PENDANTS** un tournoi)



Cardio

Corde à sauter.

Au minimum 3/4 séries de 30/40 secondes sans coupure, de façon fluide.

Augmenter la vitesse au fil des séries.

Musculaire



1 - Bas du corps

Squat:

https://www.youtube.com/watch?v=UlbKZ-VitQ&list=PLdqT6oKPRiv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=11

Fente:

https://www.youtube.com/watch?v=spomUSgUGEs&list=PLdqT6oKPRiv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=10

Fente + Rotation :

https://www.youtube.com/watch?v=rm8tPGBs0Yg&list=PLdqT6oKPRiv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=9

2 - Haut du corps

Tirage oiseau :

https://www.youtube.com/watch?v=XeN1_ax_WP8&index=8&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2

Tirage double bucheron :

https://www.youtube.com/watch?v=s_ERbnzGTRY&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=7

Tirage W: [https://www.youtube.com/watch?v=jw82Fykv-](https://www.youtube.com/watch?v=jw82Fykv-7E&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=7&t=0s)

[7E&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=7&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=jw82Fykv-7E&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=7&t=0s)

3 - Core:

Woodshop D+G:

https://www.youtube.com/watch?v=GOB2CEOISDE&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=5

Dans chaque exercice que vous allez réaliser, vous devez le faire en 3 temps :

- 1 – Technique (placement du corps, du matériel et de la respiration)
- 2 – Sensation musculaire au bon endroit
- 3 – Sensation musculaire en augmentant l'intensité

Au niveau des répétitions, libre à vous de déterminer le nombre qu'il vous faut. Au minimum 20 répétitions de chaque exercice. Si il vous plus n'hésitez pas surtout lorsque vous vous échauffez tôt le matin ou dans un climat froid ou pluvieux. Il faut faire des amplitudes progressives (petites ➡ Grandes)

Streching

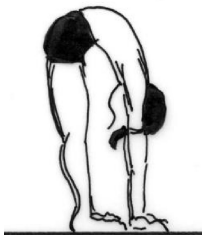
1 - Haut du corps : (Poitrine – Dos – lombaires)

https://www.youtube.com/watch?v=GvThfiYIFOc&index=3&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2

2 - Bas du corps : (Quadriceps – Ischios - Fessiers)

https://www.youtube.com/watch?v=dJzUMHob1ck&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=Q21b5YfibXQ&index=1&list=PLdqT6oKPRlv_ujb_VNiODYOle5aRmLMm2



Faire chaque étirement 2 fois 10 secondes.

- 1 – Technique (placement du corps et de la respiration)
- 2 – Sensation musculaire au bon endroit