

## Importance de l'échauffement et du stretching

Bonjour

Voici un sujet très intéressant qui sera abordé sommairement dans la formation. En attendant, je vous donne un peu de lecture provenant de [Ahmad TOUSI](#), licence d'entraîneur FIFA, et qui explique bien l'importance de l'échauffement.

« L'échauffement est l'un des éléments les plus importants d'un programme d'exercices. Il est aussi particulièrement important contre les blessures. L'échauffement est une activité de niveau faible tel une marche active ou un jogging lent qui permettra l'étirement et le travail plus soutenu. L'objectif de l'échauffement est d'élever la température du corps et des muscles afin de les préparer à une activité vigoureuse. Il prépare le système cardio-vasculaire, le système respiratoire, le système nerveux et le système musculo-squelettique afin d'accroître graduellement la demande de ces systèmes et les rendre capables de supporter des efforts intenses.

### Échauffement passif :

Le principal objectif de l'échauffement passif est d'accroître la température du corps entier ou d'une partie du corps sans activité physique. Avec l'échauffement passif, la température du corps est habituellement accrue de manières externes comme le port d'un vêtement lourd et chaud style sweat-shirt et/ou des massages tel que le Ben Gai. Un des avantages de l'échauffement passif est qu'il ne fait pas dépenser autant d'énergie qu'un échauffement actif. Cependant, pour de meilleurs résultats, il est recommandé de travailler en combinaison échauffement passif et actif.

### Échauffement actif :

Il est composé de 2 types : général et spécifique. L'échauffement général et non spécifique utilise des mouvements de faible intensité tel que la marche et le jogging lent impliquant un faible niveau d'intensité, habituellement plus efficace que l'échauffement passif pour augmenter la température du muscle en profondeur. L'échauffement spécifique utilise des exercices qui impliquent spécifiquement les parties de membres utilisés pour la compétition. Ainsi, le balancement de raquette en tennis. L'avantage de l'échauffement spécifique est que la température est augmentée dans les parties du corps spécifiques qui seront utilisées plus efficacement.

**L'objectif de l'échauffement : Prévenir les blessures - Rehausser les performances.**

Les experts s'accordent sur le but principal de l'échauffement qui est d'augmenter la circulation du sang pour élever la température du corps au plus profond des muscles, ce

qui permet, au-delà des muscles, le réchauffement des tendons et ligaments. Une préparation adéquate fournit beaucoup d'avantages liés à l'élévation de la température:

- La probabilité de blessure est réduite,
- La performance athlétique peut être améliorée,
- La préparation augmente l'efficacité du muscle, réduit la possibilité de muscles froissés,
- Améliore le temps de réaction et la vitesse de mouvement ligament/muscle.

La préparation adéquate peut aussi réduire les douleurs musculaires post activité. L'augmentation de température du corps et la meilleure circulation du sang sont importantes pour la livraison de l'oxygène aux muscles et pour prévenir l'intensification des déchets d'acide lactique qui peuvent amener à la douleur musculaire.

### Intensité et durée de préparation

Il est difficile de recommander une intensité spécifique et une durée précise de l'échauffement pour chaque personne, mais de nombreuses recherches sur cette question suggèrent une augmentation de la température du corps d'environ 2 degrés. Une promenade d'allure rapide de 5 à 8 minutes ou un jogging d'allure lente de même durée suffirait.

La durée et l'intensité doivent néanmoins prendre en compte et s'ajuster à la température ambiante ainsi qu'aux vêtements portés. Plus haute est la température extérieure et plus chauds sont les vêtements portés, plus rapidement est atteinte la température du corps (et vice et versa).

Il est à noter qu'au-delà de 15 minutes sans mouvement après l'échauffement, l'effet recherché disparaît.

### Différences entre échauffement et étirements.

Il y a une différence importante entre préparation et étirement. Beaucoup de gens s'étirent en pensant que cela est suffisant. C'est inexact. Il est important de s'échauffer avant de s'étirer. Si l'on allonge le muscle sans préparation antérieure, les muscles et les ligaments sont froids et sont plus enclins à blessure tel que déchirure ou foulure. Il faut que la température du corps se soit élevée, que les fréquences cardiaque et systolique se soient accélérées avant de s'étirer. Courir sur place, conduite de balle, permettent une animation du muscle et le préparent à l'étirement. Traduction : entraîneur de football. »

Je vous invite à lire un autre document très intéressant sur le site « Le stretching ».

Au plaisir.  
Denis