

# Echauffement



## SOMMAIRE

### 1. VERSANT CARDIO-RESPIRATOIRE

### 2. VERSANT MUSCULAIRE

#### 2.1. ARTICULATIONS

2.1.1. Articulation cervicale

2.1.2. Epaule

2.1.3. Poignet et doigts

2.1.4. Dos

2.1.5. Hanche

2.1.6. Cheville

#### 2.2. MUSCULAIRE

2.2.1. Etirement

2.2.2. Renforcement

## L'échauffement en pratique

### 1. Versant cardio-respiratoire

Ce sont des exercices que certains appellent « exercices training », ils regroupent la course, le vélo ou encore les sauts.

Ainsi on peut réaliser un footing de quelques minutes à vitesse constante. Une fois celui-ci fini, on peut travailler sur un mode de course en alternance (fartlek) : 30 seconde à vitesse rapide suivie d'une minute à allure modérée à répéter 5 fois.

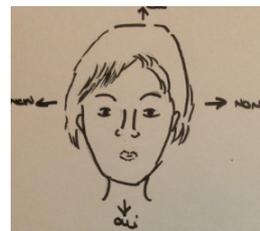
Il n'y a pas de « meilleur » exercice, cela dépend du matériel à disposition et de vos préférences.

Exemple : course à pied.

celles-ci avant un effort, notamment pour éviter un surmenage des ligaments et de muscles entourant celles-ci.

#### 2.1.1. Articulations cervicales

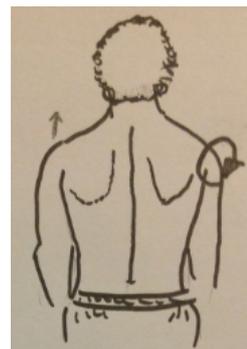
Réaliser des mouvements de « oui » puis des mouvements de « non » dans de petites amplitudes puis dans des amplitudes plus grandes.



Réaliser des cercles avec la tête de petites puis de grandes amplitudes.

#### 2.1.2. Epaules

Réaliser des haussements d'épaules en gardant les bras le long du corps puis de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre sens.



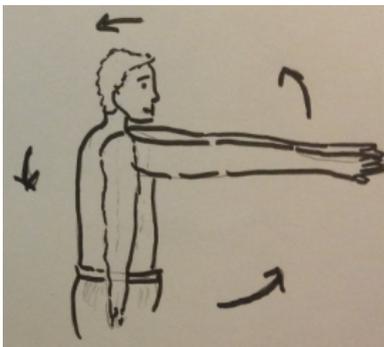
### 2. Versant musculaire

#### 2.1. Articulations

Les articulations sont les points de contacts entre deux os. Ainsi l'épaule (jonction omoplate/humérus) ou le genou (jonction fémur/tibia) sont des articulations et il est important de mobiliser



Réaliser de grands cercles en partant bras le long du corps, puis bras tendu devant soi, puis au dessus de la tête pour revenir à la position d'origine.



### 2.1.3. Poignets et doigts

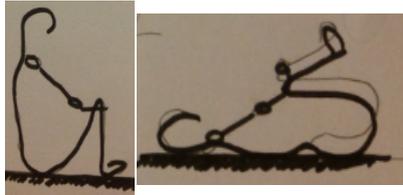
Réaliser des mouvements de marionnettes avec les mains

Réaliser des mouvements d'ouverture et de fermeture de la main.

### 2.1.4. Dos

Réaliser un enroulement du dos : partir debout, enrouler la nuque puis le dos, lentement en soufflant par la bouche et quand on ne peut plus descendre plus bas, inspirer et remonter en partant du bas du dos jusqu'aux cervicales.

Réaliser l'exercice du culbuto



### 2.1.5. Hanche

Réaliser des mouvements en emmenant le bassin vers l'avant puis vers l'arrière

Réaliser des mouvements de cercles avec le bassin

### 2.1.6. Chevilles

Réaliser des mouvements talons/pointes avec les chevilles

Réaliser des mouvements de cercles avec les chevilles

## 2.2. Musculaires

### 2.2.1. Etirement

On va réaliser des étirements **activo-dynamiques**. C'est-à-dire qu'on va allonger les fibres musculaires. Il faut réaliser une contraction statique de 6 secondes de ce même muscles puis réalisé un

mouvement qui correspond à l'action de ce muscle.

Si nous prenons l'exemple du quadriceps : ce muscles est fléchisseur de hanche et extenseur de genou. Pour l'étirer il faut donc le placer dans les composantes inverses : extension de hanche et flexion de genou. Une fois dans cette posture, on contracte le muscle sans changer de position pendant 6 secondes puis on relance et on tend la jambe.

Attention, ces étirements doivent toujours être précédés d'un échauffement afin de ne pas être néfaste pour le muscle !

Les étirements se font sur un temps expiratoire, c'est-à-dire qu'il faut expirer, faire sortir l'air des poumons lors de l'étirement.

En effet, l'expiration est un temps de détente musculaire et ainsi elle facilite l'allongement des fibres musculaires.

Bibliographie :

<http://www.reunion.iufm.fr/Dep/Eps/PLC/PLC2/echaufft-etirt/echauffement-Prevost.pdf>

<http://www.kines-sport.fr/sport.php?id=echauffement-avant-le-sport>

<http://www.sport-kine-perf.fr/sport-et-pr%C3%A9vention/l-%C3%A9chauffement/>

Manuel d'entraînement de J. WEINECK

Cours de masso-kinésithérapie de l'IFMK de Nancy