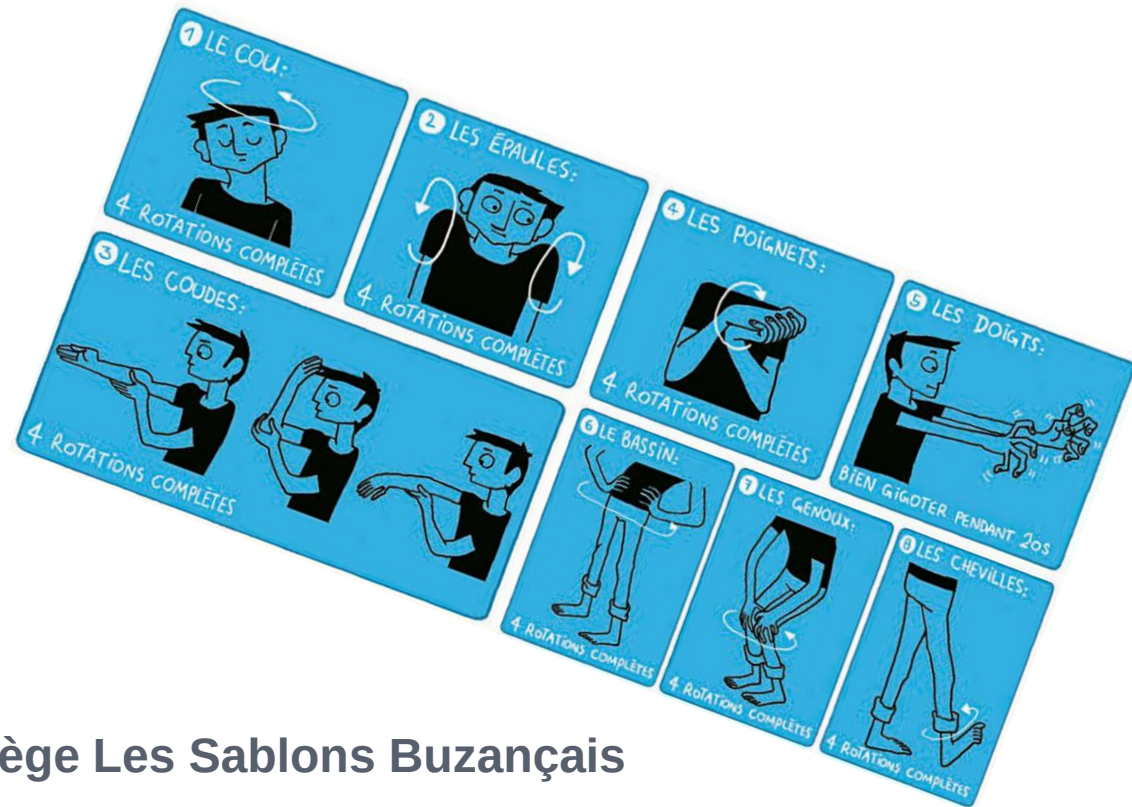


EPS

L'ÉCHAUFFEMENT EXPLICATIONS, CHOIX ET PROPOSITIONS



Collège Les Sablons Buzançais
Mr Fernandez 2020

SUPPORT VIDÉO À CONSULTER !!

Ce diaporama est illustré
par une vidéo.

[Clique ICI pour voir la vidéo !](#)

*Il faut parfois la télécharger avant de la visionner
correctement; ou bien la visionner depuis un
Smartphone. Cette vidéo est sur le site du collègue*



DÉFINITION

L'échauffement prépare le sportif à l'effort.

Il aide à :

- => éviter des blessures
- => augmenter la performance
- => améliorer la concentration

Il permet :

- => d'aller progressivement l'intensité,
- => de moins abimer les articulations et les muscles
- => d'avoir moins de courbatures à la suite de la séance.



A SAVOIR !

- Il faut augmenter l'intensité des exercices petit à petit (passage d'un état de repos à un état échauffé).
- La durée d'échauffement dépend de la température extérieure, du moment de la journée, du type d'activité pratiquée, du niveau d'entraînement, de l'âge.
- L'expérience montre qu'un échauffement bien mené peut augmenter la température la température des muscles de 3°C !



NOS CHOIX

- Commencer par ce qui est plutôt « statique » comme l'échauffement des articulations.
- Aller progressivement vers des exercices qui font bouger et réchauffent vraiment les muscles.

Parce que faire l'inverse, c'est commencer par réchauffer le corps pour ensuite le refroidir. Pas logique...



NOS CHOIX

Nous ne ferons pas d'étirements à la fin de l'échauffement.

=> **Pourquoi ?**

Les étirements peuvent limiter la bonne circulation du sang et faire chuter la température musculaire, qu'on a cherchée à élever juste avant !

Donc, ils peuvent refroidir le muscle et le rendre donc moins performant et plus fragile.

Faire des étirements, ça a son utilité. Mais pas forcément à la fin d'un échauffement.



UN BON CONSEIL...

- Avoir sa bouteille d'eau et de s'hydrater pendant et à la fin de l'échauffement, en buvant par petites gorgées.

Le muscle est fait à plus de 70% d'eau ! Boire permet d'alimenter les muscles et des les faire ainsi mieux fonctionner.



NOUS FONCTIONNERONS EN 5 ÉTAPES.

I- MOBILITÉ ARTICULAIRE.

II- MISE EN TENSION ARTICULAIRE/MUSCULAIRE

III- SOLLICITATION MUSCULAIRE

IV- SOLLICITATION CARDIO-RESPIRATOIRE

V- ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE



I- MOBILITÉ ARTICULAIRE

- Lentement, différents exercices du haut du corps vers le bas du corps : cou, épaules, coudes, poignets + chevilles (en même temps pour travailler la coordination), hanches, genoux.
- Environ 20 à 25 secondes par articulation.



II- MISE EN TENSION ARTICULAIRE/MUSCULAIRE

- Toujours en allant lentement, on cherche à aller vers des assouplissements. A ne pas confondre avec les étirements...

Les **assouplissements** consistent à se concentrer sur tout ce qui entoure le muscle plutôt que le muscle lui-même (par exemple les tendons, qui sont des sortes d'élastiques très solides qui accrochent les muscles aux os).

L'objectif est de réveiller tout ça, comme si on voulait mettre un peu d'huile dans les articulations ! Histoire que ça craque moins et que ça fonctionne mieux !

On assouplit le tronc (haut du corps), les jambes, les bras. Avec 2 exercices pour chacune de ces 3 parties.

- Environ 20 à 25 secondes par exercice.



III- SOLLICITATION MUSCULAIRE

- Allez ! Il faut réveiller les muscles maintenant.

On utilise alors des gammes classiques, simples, sur place (10 secondes par exercice) ou en déplacement (sur 10 mètres) ; tout dépend de la place disponible : montées de genoux, talons-fesses, pas chassés, pas croisés.



IV- SOLLICITATION CARDIO-RESPIRATOIRE

- Maintenant, on va faire monter la température du corps et on va réveiller le cœur et les poumons !

C'est parti pour deux à trois exercices où il faudra lier déplacement et reprise d'appuis pendant 30 secondes (par exercice). 30 secondes de récupération (rester debout et marcher) entre les exercices. Ces derniers seront différents selon l'activité pour laquelle on s'échauffe.



V- ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE

- Enfin, un échauffement se termine toujours par du spécifique. Si on s'échauffe en sport de raquette, on va échanger avec son partenaire durant environ 1 minute 30, pour retrouver des sensations, pour reprendre les bases (coups droit, revers, services...). Puis, on fera un petit match durant 1 minute 30. Parce que ce qui est spécifique, c'est l'opposition !

De même, si c'est en sport collectif : on se met par 4 et pendant 1 minute 30, on se fait des passes. Puis, pendant 1 minute 30, on fait une passe à 5 en 2 contre 2 (réussir à se faire 5 passes sans que les adversaires n'interceptent).



V- ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE

Si on est en athlétisme, c'est différent. L'échauffement spécifique peut être adapté ; par exemple, si c'est du lancer de vortex, pendant 1 minute 30, je peux lancer en précision et viser des cibles qui ne sont pas trop loin. Pour bien reprendre l'habitude gestuelle. Puis, pendant 1 minute 30, je vais essayer de faire deux lancers où mon objectif est de dépasser une zone plus lointaine, sans lancer à fond ; pas encore !



PRÊTS !

- Et maintenant, on est tous prêts pour assurer une séance au top !
- Pour te souvenir de tout ça, tu peux avoir ton memento avec toi (fiche que ton professeur d'EPS peut éventuellement te donner) chaque fois que tu viens en EPS !

