



3. L'échauffement

Introduction

L'échauffement est un aspect de l'entraînement qui est souvent négligé, alors qu'il est considéré comme une condition indispensable à la réalisation d'une bonne performance sportive. Cependant, il existe diverses approches de l'échauffement selon les disciplines, les plans d'entraînements, les entraîneurs, les scientifiques, les époques... Il n'est donc pas facile de déterminer un plan d'échauffement « type ».

Dans le triathlon, l'échauffement reste fondamental à l'entraînement, et dans les trois disciplines. Cependant, d'une manière générale, nous nous échauffons peu avant un triathlon, entre autre car l'attente sur la ligne de départ et la longue préparation dans le parc à vélo ont un effet contraire à celui de l'échauffement. C'est donc au début de la natation que revient ce rôle de préparation de l'organisme à l'effort, ce qui rend d'autant plus intéressant les entraînements en lac sans échauffement préalable particulier.

Principes généraux

L'échauffement va permettre au sportif d'obtenir un rendement maximal durant l'effort, entraînement ou compétition, en sollicitant de manière progressive les différentes structures impliquées dans l'exercice :

- **L'appareil cardio-pulmonaire** : l'augmentation progressive du rythme cardiaque, ainsi qu'une modification du diamètre des vaisseaux (vasodilatation des muscles et vasoconstriction du tube digestif et des reins) permet d'augmenter l'irrigation sanguine des muscles. On aura ainsi un apport optimal d'oxygène et de métabolites (sucres...), et une bonne élimination des déchets (lactates...).
- **Le muscle** : l'augmentation de la température permet une hausse de la cinétique de nombreuses réactions chimiques se déroulant dans les cellules musculaires, et diminue la résistance mécanique du muscle.
- **Les articulations** : la chaleur permet une augmentation de la production de liquide synovial, le lubrifiant des articulations, ce qui permet une meilleure tolérance à la charge et une meilleure amplitude articulaire.



Les petites fiches du Rom Doc'

Généralités et Entraînement

- **Le système nerveux** : il a fonctionnement optimal entre 38 et 39°C et il permet une bonne coordination des mouvements.

Déroulement

L'échauffement doit être long, **de 15 à 45 minutes**, selon :

- la durée de l'effort lui succédant ;
- la température extérieure : plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long ;
- le moment dans la journée : plus long le matin.

Prenons *l'exemple de la course à pied*.

L'échauffement commence par une **phase d'activation générale de l'organisme**, peu intensive, visant à échauffer un muscle fondamental : le myocarde. Le début se fait donc par un **footing tranquille**, avec une FC aux alentours de 140 battements/min. Cette phase doit durer au moins 5-6 minutes.

Ensuite, on va chercher à **monter en intensité** et à **cibler l'échauffement** sur les muscles qui seront les plus sollicités pendant l'effort. On pratique alors des exercices de type **talons-fesses, montée de genou, pas chassé, pas croisé, en marche avant et arrière, des flexions/extensions répétées**...cette phase dure de 4 à 10 minutes.

Après cela vient la phase des **étirements**, que nous négligeons souvent, surtout depuis que Kiki coach nous avait fait partager le fameux article « les contre-vérités des étirements » (souvenez vous, <http://www.tricclair.com/forum/les-contre-verites-des-etirements-6897.htm>), et donc je ne trancherai pas sur l'utilité des étirements, mais je me contenterai de citer trois passages de l'article :

« Il existe certaines évidences de pratique physique qui permettent de prévenir les blessures. Il s'agit d'échauffements vigoureux accompagnés d'exercices de stretching combinés avec des exercices de force isotoniques et proprioceptifs. Ce type de pratique a montré une certaine efficacité dans la prévention des blessures et l'amélioration de la performance alors que le stretching sans échauffement adéquat pourrait perturber le niveau de performance. [...]

Une pratique régulière de stretching permet une amélioration bénéfique de l'amplitude articulaire, essentiellement dans les sports requérant une amplitude particulière importante comme la gymnastique artistique, le patinage ou la danse. [...]

Le stretching n'a semble-t-il aucune utilité dans les sports à déplacements angulaires faibles : course à pied, vélo, et pourrait même occasionner le risque de blessures. »



Les petites fiches du Rom Doc'

Généralités et Entraînement

Personnellement je ne m'étire que très rarement, en général uniquement après une séance pendant laquelle j'ai ressenti un début de courbature. Je pense donc qu'il appartient à chacun de faire comme bon lui semble, et sans changer ses habitudes (que les vétérans qui s'étirent depuis des années continuent à s'étirer si ça leur fait du bien !).

Enfin, il pourra être utile avant un exercice de haute intensité de type fractionné sur piste ou avant une compétition (comme un 10km) de pratiquer **quelques accélérations** en souplesse, de quelques secondes seulement, pour mettre en condition les membres inférieurs et préparer les appuis.

Voilà, comme d'habitude ma fiche fait plus de deux pages, ce qui n'est pas très succinct, mais j'espère avoir été complet. Je laisse nos chers entraîneurs, Kiki, Jool's, Bilbo, et bientôt Choco à vélo, nous proposer des échauffements lors de leurs séances, ce qu'ils font (feront) très bien. Mes sources pour finir :

Médecine du sport, E Brunet-Guedj et al., Ed. Masson ;
<http://pagesperso-orange.fr/bernard.lefort/entretien/echauffementElv/ficheechauf01.htm> ;
<http://www.ansem.asso.fr/pratique/fiches/echauffement.php> ;
www.discip.crdp.ac-caen.fr/eps/gecco/doc/ficheEchauffement.doc .