



# L'échauffement en EPS

*Ou comment se préparer à un effort*

On ne gaspille pas ses forces en s'échauffant. Même si le footing, les étirements, les éducatifs, etc..., qui accompagnent tout échauffement peuvent sembler « galère », ils sont indispensables pour ne pas se blesser et pratiquer avec tous ses moyens.

Le cœur, le système circulatoire, les muscles ... ont besoin d'être préparé en fonction du type d'effort que tu vas leur demander.

## Pourquoi S'échauffer ?

*Ou comment connaître les principaux effets de l'échauffement*

### 📌 Pour être plus performant :

L'échauffement augmente la fréquence cardiaque et par conséquent permet un afflux sanguin plus important et mieux ciblé vers les organes sollicités durant l'effort. L'élévation du rythme cardiaque doit être fonction de l'activité qui va suivre. Par exemple si l'effort va être intense (athlétisme, sports collectifs ...), l'échauffement devra comporter des séquences proches de l'intensité souhaitée pour l'effort à suivre.

L'échauffement augmente la fréquence respiratoire et par conséquent permet un meilleur approvisionnement en oxygène (oxygène = énergie). Il est à noter que l'augmentation de la fréquence respiratoire est lente à se mettre en marche. Donc pour une activité de type endurance, il est nécessaire d'effectuer un échauffement assez long pour amener la fréquence respiratoire au niveau voulu.



L'échauffement augmente la température du corps et ainsi la « fluidité » permettant une vitesse et une force de contraction musculaire plus importante (je réagis plus vite).

L'échauffement a une influence sur la coordination motrice: en réalisant des actions ou gestes proches de ceux à réaliser lors d'un match.- lors d'une course... les mouvements deviennent plus précis. Il y a moins d'actions inutiles ou parasites et par conséquent le coût énergétique est moindre (= moins de fatigue).

L'échauffement augmente l'attention et le niveau de vigilance. L'augmentation de la concentration facilite la réalisation d'un geste juste.

### 📌 Pour ne pas se blesser :

L'augmentation de la fréquence cardiaque prépare le corps à un effort différent du quotidien. Il est donc préventif face aux problèmes cardiaques.

La hausse de la température du corps et les étirements entraînent une augmentation de l'élasticité des muscles et une fluidité au niveau des articulations. L'échauffement musculaire permet d'éviter: élancement, contracture, claquage, déchirure. L'échauffement articulaire permet d'éviter: foulure, entorse, luxation.

L'augmentation dosée de la fréquence respiratoire lors d'un échauffement peut permettre d'éviter dans de nombreux cas la crise d'asthme ou l'essoufflement issus d'un effort prolongé.

NB : Les étirements sont aussi un excellent moyen de récupération après l'effort pour redonner aux muscles leurs dimensions initiales et ainsi conserver sa souplesse.



# Comment s'échauffer ?

## Ou comment connaître les principes de l'échauffement



Ceci est un exemple (et donc pas le seul !) d'échauffement répondant aux besoins de toutes les activités physiques et sportives. Selon le niveau de pratique (débutant, confirmé, expert), selon l'état physique (fatigue, asthme, ...), selon les besoins de l'activité choisie, l'échauffement sera à moduler, à adapter à son rythme, à ses capacités et à ses objectifs.

### Pour une séance d'EPS:

- 2' à 3' éveil musculaire (faible intensité)  
léger footing, mouvements de bras,.... sans consignes ou éducatifs courses (je préfère...)
- 1'30 étirements passifs globaux
- 3' activité musculaire et articulaire générale (moyenne intensité)  
petits sauts (pieds joints, cloches-), pas chassés, croisés
- 1'30 étirements passifs et actifs moyens orientés vers l'activité à pratiquer
- 3 à 4' activités spécifiques: éducatifs

Échauffement: environ 15mn

### Etirements, assouplissements :

- Etirement
- passif: mise en tension simple
  - actif moyen: mise en tension plus forte, « ça tire » mais on ne force pas
  - très actif: on insiste sur une tension forte que l'on maintient avec un partenaire ou avec un point d'appui

### Quelques conseils:



- ne pas étirer un muscle à froid
- étirer un muscle entre 10 et 30 sec
- Pratiquer étirements correctement (ex : dos droit, équilibré...)
- ne pas forcer sur un étirement
- ne pas étirer par à-coups
- pratiquer étirements avant (échauffement) et après l'effort (récupération).
- pratiquer étirements au calme et se concentrer sur leur réalisation (meilleure efficacité)
- adapter étirements à son activité (ciblés sur les groupes musculaires sollicités durant l'effort)

### Educatifs, gammes :

Les éducatifs sont en général des exercices se rapprochant de l'activité à pratiquer. Ils sont à la fois une reprise dynamique après les étirements et une anticipation des gestes à effectuer plus tard.

Lors de la construction d'un échauffement, certains **principes** doivent être respectés :

- **Sa progressivité** : afin d'éviter essoufflement, emballement cardiaque, sensation de jambes coupées ; efforts croissants jusqu'à une légère sudation
- **Sa complémentarité** : tout est sollicité (de bas en haut par exemple)
- **Sa spécificité** : il est adapté aux objectifs de la séance donc plus orienté sur les articulations qui seront les plus sollicitées
- **Son intensité** : échauffement progressif en limitant l'intensité et l'amplitude des étirements
- **Sa durée** : minimum 1/10<sup>ème</sup> de la séance (soit minimum 6min pour une séance de 1 heure) en augmentant cette durée en matinée
- **Sa chronologie** : le temps entre l'échauffement et le début de l'activité doit être de 5 à 10 min maximum. Au delà de 45 min, les effets de l'échauffement ont disparu