

Il est important et nécessaire de s'échauffer !

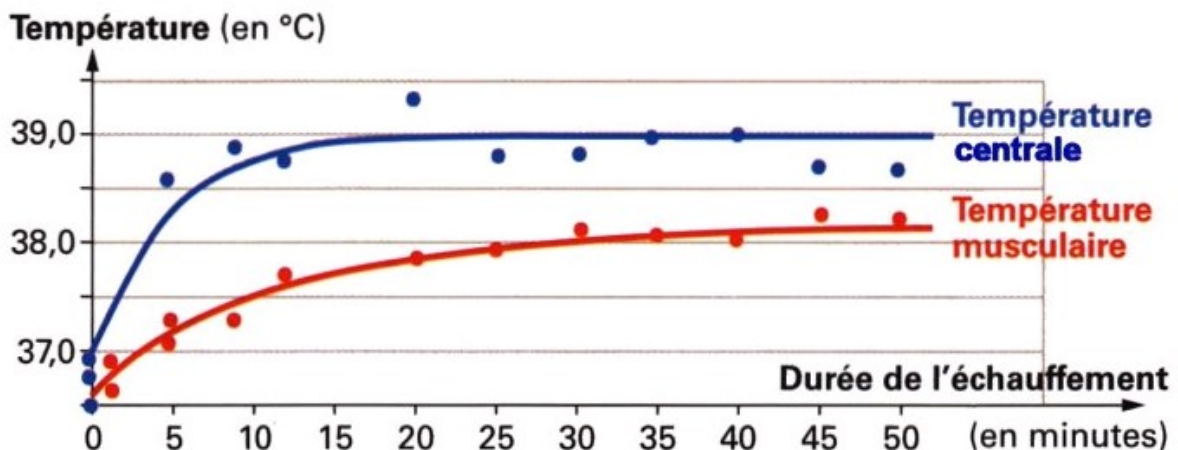
Une séance, une course sans échauffement, « c'est un repas sans fromage, c'est une belle à qui il manque un œil (B Savarin) »

Dans ce monde où tout va vite, où les agendas sont surchargés, où le temps est compté, le sportif ne veut surtout pas perdre de temps et veut de suite entrer dans le vif du sujet en écourtant parfois la phase d'échauffement d'une séance d'entraînement. Avant une compétition, on entend parfois : « on va accumuler de la fatigue inutilement, on aura le temps de s'échauffer au départ etc ... Grave erreur !!

Le coureur qui néglige cet aspect de la course à pied s'expose à quelques soucis, se prive de confort, risque la blessure et hypothèque une partie de son potentiel physique et psychologique.

Voyons ça de plus près...

Comme son nom l'indique, l'échauffement a pour but d'élever la température du corps. A froid, notre organisme n'est pas prêt à l'effort : la respiration est lente, le cœur est au repos, nos muscles sont raides. L'échauffement va permettre de préparer progressivement le corps à l'effort en élevant sa température.



Comme le montre le tableau ci-dessus, il faut 30 mn pour que le corps soit dans les conditions optimum pour aborder un effort soutenu.

Partie intégrante d'une séance d'entraînement équilibrée, l'échauffement doit être réalisé avec rigueur et minutie.

Un organisme performant est avant tout un organisme bien préparé.

Savoir s'échauffer, c'est se mettre dans les meilleures dispositions physiques et mentales pour entamer un effort intense à une allure dépassant le tempo du footing.

Sur le plan physiologique, toutes les fonctions se mettent progressivement en action : système musculaire, cardio-vasculaire et commande nerveuse.

Sur le plan mental, le coureur entre sereinement dans l'effort à venir. L'échauffement est le moment idéal pour partager et échanger avec le groupe.

Pourquoi s'échauffer ?

De meilleures performances

L'échauffement permet d'améliorer nos performances car de nombreuses parties de notre corps fonctionnent mieux à chaud :

- Les muscles et tendons : ils sont, en période de repos, à la température de 36 °. La hausse de température augmente la vitesse des réactions chimiques : la transformation de vos réserves d'énergie (votre glycogène et vos graisses) en énergie mécanique (le mouvement !) est ainsi favorisée. On sait que les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°. Cette température amène une baisse de la viscosité des muscles, une augmentation de l'élasticité des tendons, une augmentation de 80% de la souplesse musculaire, une augmentation du débit d'oxygène sanguin et des réactions plus rapides aux impulsions électriques.
- Les articulations : la chaleur permet une lubrification des articulations en favorisant la production de liquide synovial (le lubrifiant de notre corps) et en le rendant moins visqueux : cela permet donc des mouvements plus amples au niveau des articulations.
- Le système nerveux : la vitesse de transmission de l'information augmente avec la chaleur. Le système nerveux a un fonctionnement optimum entre 38° et 39°. Ce système regroupe l'ensemble des circuits de commande, de contrôle et de coordination de l'action du corps, il est donc très important qu'il soit parfaitement fonctionnel. Une augmentation de 2°C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%.

Un athlète échauffé à 38°-39° peut travailler physiquement avec moins de fatigue, moins de traumatisme articulaire et avec une précision supérieure qu'un athlète non échauffé. Il obtiendra de meilleurs résultats : une meilleure qualité technique, plus de régularité dans ses séries, un meilleur niveau de performance. De plus, pour un même effort, un coureur échauffé utilise moins d'énergie qu'un coureur à froid. Les performances sont également améliorées grâce à la dilatation des vaisseaux et l'ouverture des capillaires sanguins ce qui permet un meilleur transport du sang donc d'oxygène (notre carburant) vers les muscles. Sans échauffement, le débit sanguin augmente brutalement mais vos vaisseaux ne sont pas prêts à recevoir un tel débit.

Un risque de blessure diminué

Un échauffement bien mené permet de diminuer le risque de blessures :

- La résistance mécanique des muscles diminue avec la chaleur ce qui augmente leur souplesse.
- Les tendons sont plus élastiques et les muscles plus souples ce qui diminue le risque de déchirure et d'élongation.
- Les articulations sont bien lubrifiées : le risque de foulure et d'entorse sont réduits.

- Le cartilage est plus élastique donc plus résistant aux chocs.
- Le système nerveux transmet les informations sensorielles et motrices. Il permet donc une meilleure coordination une fois échauffé, ce qui diminue le risque de faux mouvements et de chutes.

Échauffement, mode d'emploi

Il est toujours bon de commencer l'échauffement par du footing lent pour réveiller le corps. Les 4 premières minutes seront difficiles. Il faut un petit laps de temps pour que le corps se mette en mouvement qu'on sorte du travail le soir ou du lit le matin.

- Un bon échauffement, c'est 20 à 25 minutes de footing lent en endurance fondamentale. L'allure est souple et progressive. Il est possible de maintenir une conversation. Les pulsations cardiaques se situent entre 60 et 65% de la fréquence maximale (FCM).
- L'échauffement ne doit jamais être épuisant pour permettre au sportif de réaliser la suite de son programme ; au contraire il doit être un stimulant.
- Un athlète qui termine son échauffement rouge écarlate en sueur est en dehors des clous.
- En fonction de la séance à suivre, ce footing sera complété par des exercices plus spécifiques : montée de genoux, talons fesses, jambes tendues, petites accélérations progressives etc.

Quelques conseils pour bien s'échauffer

1- Ne jamais bâcler l'échauffement avant une course ou une séance intense. Le risque de blessures musculaires et tendineuses est réel en cas d'effort trop violent et mal anticipé. La sensation d'inconfort à l'effort sera aussi accentuée par une élévation trop brutale de la fréquence cardiaque.

2- Par temps froid, allonger légèrement la durée du footing de mise en route (jusqu'à 40 minutes) pour amener progressivement l'organisme à bonne température. Porter des vêtements chauds permettant de conserver la chaleur et ne se découvrir pour attaquer la séance qu'au tout dernier moment. S'il fait chaud, il faut boire régulièrement et s'échauffer de préférence à l'ombre. - S'il y a du vent ou de la pluie il faut mettre un coupe-vent pour ne pas perdre la chaleur. Attention toutefois, le coupe-vent ne doit pas servir à suer, ce qui serait un non-sens sportif et médical. - S'il est tôt dans la journée, l'échauffement devra être plus long.

3- Ne pas laisser de temps de latence trop important entre les différentes phases de l'échauffement. Une trop grande inactivité lors de la transition entre footing et les exercices spécifiques compromet le bénéfice de l'augmentation progressive de la température corporelle.

4- Penser à s'hydrater par temps froid comme par temps chaud pour compenser les pertes hydriques de l'échauffement. Sans pour autant absorber une grande quantité de liquide : boire peu mais souvent !

5- Rentrer progressivement dans la séance. La fraîcheur musculaire de départ peut conduire à des allures trop ambitieuses. Que ce soit pour s'échauffer ou pour débiter un effort intense, la progressivité est le maître mot !

6- Inutile de s'échauffer avant un footing si la totalité de la séance se situe en endurance fondamentale. La mise en route doit être douce. L'organisme accélérera naturellement et légèrement le tempo tout en restant dans sa zone de confort.

7- Je dois adapter l'échauffement à mon niveau d'entraînement et à ma condition physique, ne pas me tirer la bourre avec les copains et copines

Ne négligez pas l'échauffement !

Bonne séance !

Bonne course !

