

A PROPOS DE L'ECHAUFFEMENT

DES PRINCIPES GENERAUX

Pour un sportif, l'échauffement avant une activité physique sert à :

- augmenter la température du corps, pour un meilleur rendement musculaire
- adapter le système cardio-circulatoire pour transporter au mieux l'oxygène
- adapter les articulations en les lubrifiant
- réveiller les récepteurs proprioceptifs pour qu'ils envoient au cerveau et à la moelle épinière les informations nécessaires aux réglages fins des mouvements spécifiques
- se préparer psychologiquement en faisant le vide, en se concentrant et en s'adaptant à l'environnement

MISE EN ŒUVRE

En fonction de la discipline sportive, de l'environnement et de la température extérieure, l'échauffement dure entre 15 et 30 minutes : il restera efficace pendant 15 minutes, en cas d'inaction.

Voici un rituel possible à respecter :

- mobiliser lentement et à faible amplitude, voire de manière conduite, les articulations du bas vers le haut
- solliciter tous les muscles et toutes les articulations du corps par des exercices de trottement, de sautilllements, de flexions, de tractions, de poussées, ...
- étirer les grandes chaînes musculaires, puis les muscles postérieurs et antérieurs et enfin les muscles spécifiques à l'activité qui va suivre. Cet étirement se fait en tension passive (pas de temps de ressort), pendant 6 à 10 secondes
- échauffer spécifiquement les articulations qui vont être sollicitées, en augmentant l'intensité et l'amplitude
- s'adapter à la pratique physique qui va suivre, par des exercices spécifiques

A L'ECOLE PRIMAIRE

Pour les enfants des tranches d'âges de l'école primaire, l'échauffement, avant une activité physique, **n'est pas physiologiquement indispensable** : ils peuvent alterner les temps d'activité physique et de repos sans conséquence pour leur santé.

L'échauffement peut être utilisé pour faire entrer, physiquement et mentalement, les élèves dans l'activité traitée, mais aussi, en cycle 3, à découvrir les principes de mise en activité de son corps. Le tableau ci-dessous vous propose des objectifs et des contenus de "l'échauffement" par cycle.

CYCLES	OBJECTIFS	EXEMPLES DE MISES EN OEUVRE
1	Entrée dans l'activité	Présentation de ce qu'on va faire, en s'appuyant sur ce qui a été fait pendant la séance précédente. Situations progressives en intensité.
2	Entrée dans l'activité	Présentation de ce qu'on va faire, en s'appuyant sur ce qui a été fait durant la séance précédente. Situations simples sous forme jouées, suivies de situations progressives en intensité.
3	<p style="text-align: center;">Entrée dans l'activité ...</p> <p>... tout en s'appropriant les principes généraux de l'échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sécurité : obligatoire avant un effort - totalité : sollicitation de tout le corps - progressivité en intensité et en amplitude, du bas vers le haut - d'alternance et de ritualisation <p style="text-align: center;">Durée : de 5 à 10 minutes maximum</p>	<p>1 - Entrée dans l'activité par des situations simples ou des jeux que l'on maîtrise et qui permettent de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobiliser des grands groupes musculaires : jambes, bras, tronc, sous forme de courses, de sautilllements, de suspensions, de tractions, ... - mobiliser des articulations - étirer des muscles sollicités <p>Utilisation de jeux du type "<i>1, 2, 3 soleil</i>", "<i>Jacques a dit ...</i>", "<i>Pile ou face</i>" avec des contraintes adaptées à l'activité qui suivra. Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avant l'acrosport : en faisant des roulades, la brouette à 2, en tenant tel ou tel équilibre, ... - avant l'athlétisme : en se déplaçant à 4 pattes, en crapaud, en sautillant, à 2 en se poussant, ... <p>2 - Possibilité de construire un répertoire des possibles à mettre en œuvre pouvant servir de référence commune de la classe, sous forme de fiches, de tableau, ...</p>