

# Echauffement : Généralités

## Le corps : un outil de travail à ménager

Toute activité physique et sportive est bonne pour la santé... oui et non ! ça dépend de comment, quand, et où on la fait !

Le corps est un assemblage de pièces dures (les os), reliés entre elles par des éléments élastiques (les muscles et ligaments) et plus rigides (les tendons) qui leur permettent de se mettre en mouvement. Entre les os se trouvent des amortisseurs que l'on appelle capsule synoviale. Au niveau de la colonne vertébrale, c'est la même chose, sauf que l'on appelle les pièces dures des vertèbres, et les amortisseurs au milieu, des disques intervertébraux.

Avant de commencer une activité plus intense, il faut permettre à tous ces éléments de monter en température, de gagner en élasticité, et d'être plus sensibles aux changements rapides de vitesse, de position, et d'amplitude. Sinon le risque de blessure(s) vous guette ! C'est que l'on appelle l'*échauffement général*.

Un échauffement général c'est au moins 15 minutes à réveiller son corps avant toute activité, que ce soit le matin avant le travail ou le soir avant le sport spécifique.

Il doit être composé obligatoirement de **3 parties** :

- **Echauffement articulaire (statique)** : c'est la partie où on mobilise le cou, les bras, le bassin, les jambes jusqu'aux orteils... ou inversement. On déverrouille le corps ! Elle doit être lente, avec une petite amplitude au début, jusqu'à atteindre une plus grande vitesse et amplitude. C'est le principe de *progressivité et alternance*.

- **Echauffement musculaire (dynamique)** : c'est la partie où ça commence à chauffer, on le sent ! On va mobiliser les gros muscles, et les parties du corps qui par la suite seront plus sollicités. Ainsi, au football ça sera surtout les jambes et un peu les bras, mais dans un travail de manutention on sollicitera surtout les muscles lombaires/abdominaux et les épaules. C'est le principe de *spécificité et adaptation*.

- **Echauffement neuromusculaire (équilibre-réactivité et étirements)** : c'est la partie de fin où l'on va essayer d'aller travailler à la plus grande amplitude possible et mobiliser la plus grande partie du corps simultanément. Les étirements réalisés sont des étirements actifs, c'est à dire qu'on ne les maintient pas plus de 10 secondes et on cherche à s'étirer. On n'attend pas que l'apesanteur fasse le travail à votre place (étirement passif).

**Une fois tout cela fait, vous pouvez continuer par un échauffement spécifique et êtes prêts à bouger plus intensément !**

### Nos conseils

L'exercice peut tirer, mais il ne doit pas faire mal !

Un échauffement de 5 minutes ne sert à rien, prenez le temps de préparer votre corps à la suite !

Progressivité, alternance, spécificité, adaptation : ce sont les maîtres mots d'un échauffement général réussi !