



# QUEL ÉCHAUFFEMENT POUR QUEL SPORT ?

ON NE DOUTE PAS QUE LA PLUPART (LA TOTALITÉ ?) D'ENTRE VOUS FONT DU SPORT. EN REVANCHE, PENSEZ-VOUS TOUJOURS À VOUS ÉCHAUFFER CONVENABLEMENT ?

Texte : Jean-Michel Andriot

## Pourquoi ?

Pour monter votre température corporelle à environ 39 °C, et ce, afin d'avoir un rendement optimal sur les plans articulaires, musculaires, tendineux et nerveux. Sans bon échauffement, point de performance maximale.

## Combien de temps ?

Quel que soit le sport, plus l'effort est fait tôt dans la journée, plus l'échauffement doit être long. Sa durée varie en fonction de celle de l'effort et du niveau de performance.

## Comment ?

Il faut être couvert en fonction de la température extérieure. N'enlevez les vêtements superflus qu'au moment de l'activité proprement dite.

### POUR UN FOOTING

**Uniquement quelques minutes.**

- Marchez à allure normale, puis un peu plus rapidement.
- Enchaînez en trottinant.
- Terminez avec des talons-fesses, des montées de genoux, des pas chassés, des rotations de bras (tendus), des rotations du tronc et de la tête.

### POUR UNE COURSE

**(10 km, semi-marathon...)  
Entre 20 et 30 min avant la course.**

- Effectuez 10 min de course lente (à environ 65 % de votre FC max).
- Faites des montées de genoux, des talons-fesses, des pas chassés, des rotations (bras, tronc, tête).
- Continuez avec des accélérations (environ 5 fois) sur 30 à 100 m (en fonction de la distance à parcourir et de votre niveau).
- Étirez-vous (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets).
- Pensez à vous hydrater et à appliquer de la crème chauffante, en fonction de vos petites douleurs et du climat.

### POUR UN SPORT À INTENSITÉ VARIABLE

**(tennis, football, basket, handball...)  
Entre 15 et 20 min.**

- Commencez par un footing de 4-5 min.
- Poursuivez par des accélérations courtes et intenses.
- Mobilisez différents segments corporels (voir course).
- Échauffez vos articulations (chevilles, genoux, poignets, coudes, hanches) pour préparer le corps aux changements brutaux de direction.
- Effectuez un léger renforcement musculaire (abdos, bras et jambes).
- Faites quelques étirements rapides.
- Terminez par un échauffement relatif à l'activité. Pour le tennis, par exemple : échangez quelques balles, montez à la volée, servez, etc.

### POUR LA NATATION

**Quelques minutes.**

- Commencez par des mouvements, type crawl et dos crawlé (hors de l'eau).
- Échauffez les jambes en faisant quelques flexions.
- Échauffez votre tronc et votre tête.
- Continuez avec de légers étirements des bras et des jambes.
- Entrez doucement dans l'eau et commencez à nager tranquillement.

### POUR LE VELO

**Entre 20 et 30 min (pour une course).**

- Débutez sur le vélo par un échauffement doux (5 min).
- Montez progressivement en rythme jusqu'à atteindre entre 85 et 95 % de votre FC max (10 min).
- Ralentissez progressivement afin de diminuer votre rythme cardiaque (5 min).
- Finissez par des étirements au sol (quadriceps, mollets, ischios, dos et bras).

Retrouvez Jean-Michel Andriot sur [abc-coachs-sportifs.com](http://abc-coachs-sportifs.com)

