



POURQUOI S'ÉCHAUFFER ?

SABINE JURAS – MATTHIEU ANDREUX

2022

POURQUOI S'ÉCHAUFFER



Optimiser la performances
ultérieures

Réduire le risque de blessure

PHYSIOLOGIE DE L'ÉCHAUFFEMENT

QUE SE PASSE T'IL QUAND ON S'ÉCHAUFFE ?

Le concept d'échauffement repose sur le fait que le corps au repos n'est pas préparé à une performance optimale.

- Coût énergétique net plus élevé
- Performance inférieur aux niveaux maximaux

Toute activité d'échauffement aura des effets immédiats sur plusieurs systèmes. Ces effets peuvent être divisés en deux parties :

- Les effets liés à la température (de 37° à 38° environ)
- Les effets non liés à la température

LES EFFETS LIES A LA TEMPERATURE



Au fur et à mesure que l'activité augmente, la température musculaire augmente ce qui contribue à augmenter l'élasticité du tissu musculaire.

→ Augmentation de l'amplitude de mouvement par une réduction de la résistance visqueuse au sein des muscles.

Cette augmentation de la température améliore la qualité de l'activation neuronale de ces muscles.

→ Contraction et relâchement musculaire plus rapide des muscles agonistes-antagonistes
→ Facteur important dans la vitesse de déplacement.

→ Augmentation des capacités de Force et de Puissance (effet de TREPPE).

L'augmentation de la température facilite la libération d'O² de l'hémoglobine et de la myoglobine au niveau des muscles actifs.

LES EFFETS NON LIES A LA TEMPERATURE

1. Amélioration de l'apport d'énergie potentielle
2. Augmentation du rythme respiratoire
3. Déviation du flux sanguin vers les muscles actifs
4. Augmentation de la FC et du débit sanguin

L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DE L'ÉCHAUFFEMENT

Concentration

Préparation à l'effort

Passage de la vie scolaire, de la vie gaming,
de la vie familiale à l'activité physique, au
travail, à la performance

POURQUOI S'ÉCHAUFFER

- Optimiser la performances ultérieures

Les mécanismes physiologiques et psychologiques ont le potentiel d'augmenter les effets suivants :

- Les performances en terme de force et de puissance
- Les performances en terme de vitesse et d'agilité
- Les performances d'endurance
- Les performances en termes de souplesse et de mobilité
- Les performances psychologique pour l'activité qui suit (concentration et compétences).

- Réduire le risque de blessure

ECHAUFFEMENT ET REDUCTION DES RISQUES DE BLESSURES

Il existe peut de preuve directes démontrant qu'un échauffement réduit le risque de blessure.

Partons des bases physiologiques :

- Augmentation de l'élasticité musculaire
- Contraction et relâchement musculaire plus rapide des muscles agonistes-antagonistes
- Augmentation des capacités de Force et de Puissance

ET POURTANT.....

- L'échauffement trop souvent négligé par l'entraîneur, par le joueur

Durée : 15 à 20 min

Qualités de PP que l'on peut retrouver dans un échauffement:

- La mobilité et la souplesse
- Le renforcement ou l'activation musculaire
- L'équilibre et la proprioception
- L'agilité et la coordination

REGLES A ADOPTER

- - Augmenter progressivement l'intensité des exercices,
- - Alternner des exercices dynamiques et des étirements,
- - Privilégier la qualité (respect des consignes techniques) à la quantité

- Tenir compte de l'âge, des conditions extérieures de la période

LES ROUTINES D'ÉCHAUFFEMENT

- La mobilité et la souplesse
- Le renforcement ou l'activation musculaire
- L'équilibre et la proprioception
- L'agilité et la coordination

MOBILITE et SOUPLESSE

Mobilité: Expression de la force et contrôle moteur dans l'ensemble des amplitudes disponibles.

- Qualité physique importante trop souvent délaissée
 - Importance pour la performance et permettre aux mouvements de s'exécuter en toute fluidité
 - Importance pour la prévention des blessures : induit des compensations
 - Corrélation manque de mobilité cheville / hanche et tendinopathie rotulienne
 - Corrélation manque souplesse musculaire ischio / surtout quadriceps et tendinopathie rotulienne

LES ÉTIREMENTS SELON LES OBJECTIFS

AVANT l'entraînement:

- Etirements passifs courts
- Etirements activo-dynamiques

APRES l'entraînement

- Etirements passifs courts
- Etirements passifs longs

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Notion de force en relation directe avec la performance: force , puissance , force explosive, force endurance
- Notion d'activation des muscles posturaux: les fixateurs de la scapula, les muscles du tronc et en particulier du transverse, les fessiers, les fibulaires
- Notion de force préventive: régime de contraction excentrique, force suffisante des quadriceps , des ischios, rotateurs externes, fibulaires
- Equilibre agoniste / antagoniste

EQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION

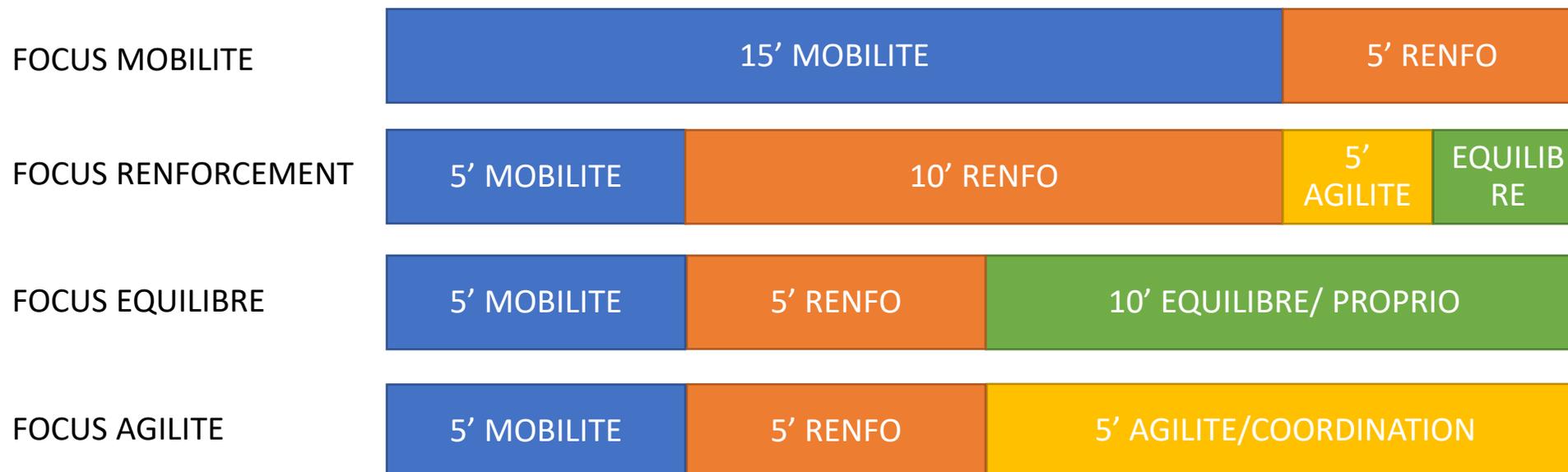
- Activer le système kinesthésique (propriocepteurs périphériques).
- ➔ Système statique basé sur le feedback
- ➔ Système dynamique basé sur le feedforwards. Lors d'un geste sportif, les mécanorécepteurs périphériques n'ont pas le temps d'évoquer une réponse musculaire capable de protéger l'articulation.
- Maintien postural
- Stabilité articulaire
- Représentation de l'état dynamique du corps

AGILITE ET
COORDINATION
ou l'importance
du travail du
pied



STRUCTURATION de l'échauffement

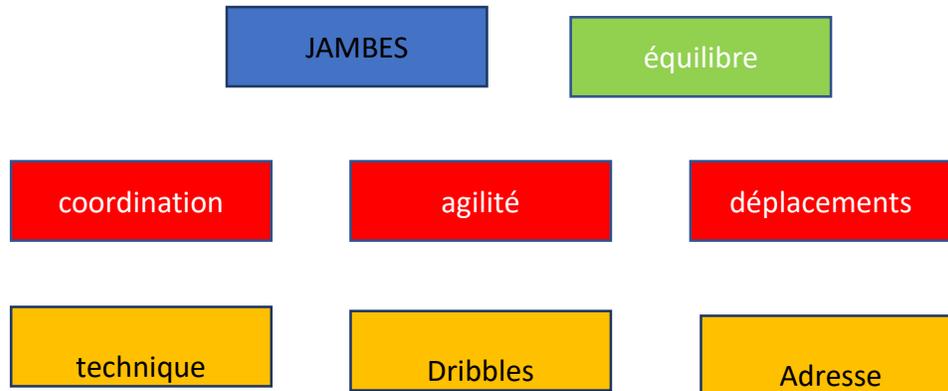
- THEME



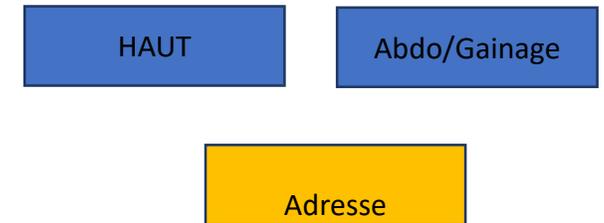
Echauffement et PP intégréE:

RENFORCEMENT : bloc de 6 à 8 min

Entrée de séance
8 ateliers maxi
2min/atelier
Possibilité de
travail en
intermittent:
15/15,20/10,
30/15



Sortie de séance



Circuit jambes



NIVEAU 1 : 3 à 5 séries de 10/12 répétitions , tempo lent

NIVEAU 2 : 3 à 4 tours de 12/15 repets, tempo lent

squat pistol sur chaise 2Jb/1jb

Ischio relevé de bassin 2Jb /1jb

mollet 2jb/ 1Jb

Plus Fentes arrière

NIVEAU 3 : 3/4 tours de 10 repets

1/ mollet 1Jb

2/ squat pistol sur chaise 1Jb

3/ Ischio relevé de bassin 1jb

Plus montées de banc



NIVEAU 4 : 3/4 tours de 10 repets

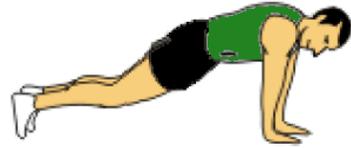
/ mollet 1Jb enchainé avec travail dynamique et d'équilibre demarche sur pointe

2/ squat unipodal en équilibre sans chaise

3/ Ischio relevé de bassin 1jb enchainé avec allongement et gainage

4/ fentes avec montées de banc equilibre

Circuit haut



Fiche 1 renforcement haut 3 tours de 10 repets

- 1/Pompes scapula sur genou
- 2/ pompes sur genoux, dos fléchi
- 3/ fixateurs omoplate coude fléchies
- 4/ deltoïdes coudes fléchis

Fiche 2 renforcement haut

- 1/Pompes scapula sur pied
- 2/ pompes sur genoux, dos tendu
- 3/ fixateurs omoplate avec bras tendus
- 4/ deltoïdes coudes tendus

Fiche 3 renforcement haut

- 1/Gainage coude /main
- 2/ pompes sur pied en posant et travail de bras devant
- 3/ fixateurs omoplate avec mvts avant arrière
- 4/ deltoïdes petits ronds

Fiche 4:

- 1/Gainage coude /main
- 2/ pompes sur pied enchainé
- 3/ fixateurs omoplate avec haut
- 4/Elevation antérieur//Tirade

Circuit Abdo-gainage

Fiche 1 renforcement abdominaux /dos
Hollow niv 1 /gainage genoux
Crunch oblique/gainage oblique genoux
Superman haut/superman bas

Fiche 2 renforcement abdominaux /dos
Crunch/ crunch bassin /gainage
Crunch oblique/jambe/gainage oblique
Superman / bird dog

Fiche 3 renforcement abdominaux /dos
rameur /gainage jambe
dead bug/gainage oblique
Superman / crocodile

Fiche 4 renforcement abdominaux /dos
rameur /gainage coude main
dead bug/gainage oblique
Superman / crocodile

Circuit ELASTIQUE

Commencer par un ou deux cycles sans élastique

Fiche1 jambes

- 1/ defense avec mini band
- 2/ relevé de bassin avec élastique
- 3/ squat avec mini band
- 4/ adducteurs avec élastique assis

Fiche2 jambes

- 1/ defense avec mini band
- 2/ relevé de bassin à 1 jambe avec élastique
- 3/ squat avec élastique en croix
- 4/ adducteurs avec élastique debout

Fiche3 jambes

- 1/ extension /Abd et Flexion de hanche avec mini band
- 2/ fentes arrière avec élastique
- 3/ montées de banc avec élastique
- 4/fentes laterales avec élastique debout

Circuit élastique

HAUT

Fiche 1 renforcement haut 3 tours de 10 repets

- 1/ Debout Pompes élastique
- 2/ rotateurs externe
- 3/ Elevation avec mini band
- 4/ Fixateurs omoplate élastique

Fiche 2 renforcement haut

- 1/ Tirages élastique
- 2/ pompes sur genoux, dos tendu
- 3/ Abaisseurs bras
- 4/ Triceps coude au corps

Fiche 3 renforcement haut

- 1/ Tirages élastique unilatéral
- 2/ pompes sur pied en posant et travail de bras devant
- 3/ tirade dos horizontal
- 4/ triceps au dessus de la tete

Circuit PAR DEUX

Fiche 1

- 1/ chaise isométrique par deux 30sec /45sec
- 2/ avancée contre résistance en dribblant
- 3/ copenhague en tenant les jambes

Fiche 1 haut

- 1/ tirage horizontale
- 2/ Pompes sur pied
- 3/deltoide coude à 90
- 4/ grand dorsal avec ballon

Fiche 1 Abdos

- 1/Abdos pédalos
- 2/Planche tape main
- 3/sit up et russian twist passe ballon
- 4/ superman et passe ballon

Séance 2

circuit motricité

- Alternance 1/1 travail physique de coordination, agilité, équilibre et pliométrie et travail ballon technique
- 1/ travail d'équilibre par 2
- 2/ agilité plots/ dribble
- 3/ gainage/ plots et ballon
- 4/ Echelle de rythme alternance/sauts avec dribble
- 5/déplacements plots/ dribble
- 6/Déplacements avec ballon
- 7/circuits mixtes

Routines Individuelles Pathologie

- Entorse cheville, genoux
- Tendinopathie d'Achille, rotulienne
- Périostite
- Lésions musculaires
- Lombalgie, dorsalgie
- Pubalgie