



PROTOCOLE ÉCHAUFFEMENT



Introduction	3
Qu'est ce que c'est l'échauffement, et pourquoi c'est important ?	4
Qu'est ce que c'est un bon échauffement ?	9
La structure d'un échauffement réussi	10
Exercices de lubrification des articulations	12
Exercices pour la phase d'échauffement général	14
Echauffement de mobilité pour aller chercher de l'amplitude	15
Mobilité pour le haut du corps	16
Mobilité pour le bas du corps	17
Echauffement spécifique à vos exercices	18

Introduction

Ce Guide Exclusif a pour ambition de te présenter des routines d'échauffement exhaustives.

L'idée ici, c'est que tu n'aies plus besoin de te poser la question "*qu'est ce que je dois faire pour m'échauffer ?*" avant **chaque entraînement.**

Je te donne donc tout ce qu'il faut en dessous, c'est parti !

Qu'est ce que c'est l'échauffement, et pourquoi c'est important ?

Le **médecin du sport renommé** Jürgen Weineck donne cette définition de l'échauffement :



"Par échauffement, nous entendons toutes les mesures qui, avant un entraînement ou une compétition sont utilisées à la fois pour créer un état optimal de coordination psycho-physique et kinesthésique et pour prévenir les blessures".

Le Protocole Échauffement

L'échauffement permet donc de mettre en **condition** le **corps** et le **mental** avant une activité sportive.

Parce que les deux sont indispensables pour un bon entraînement. Il faut effectivement que votre corps et votre mental soient en phase pour effectuer certains mouvements.

Pourquoi c'est important de s'échauffer ?

Sans rentrer dans les détails, à froid, le corps n'est pas du tout dans les bonnes conditions pour réaliser une activité physique. Les articulations ne sont **pas lubrifiées**, les muscles sont **raides**, le coeur est **au "repos"** bref ...

Le Protocole Échauffement

Le risque, c'est de **perdre beaucoup d'énergie, trop rapidement voire de se blesser.**

Si vous commencez directement à fond, vos **muscles seront sous tension**, votre coeur **ne montera pas assez vite** et votre corps sera en sous régime ...

Avec l'échauffement, votre corps chauffera doucement, votre coeur pourra suivre, vos articulations seront plus lubrifiées ... Cela aura pour conséquence de **grandement** limiter les blessures et **d'améliorer** la qualité de votre entraînement.

Si le corps est chauffé, la **force musculaire** augmente (**2% par degré**, R.Close 1972).

Le Protocole Échauffement

Le **système nerveux** est aussi plus alerte, il assure une bien meilleure coordination des membres du corps, une meilleure activation des tissus musculaires ...

Je n'ai pas envie d'aller plus loin là dessus. Tout ce qu'il faut retenir c'est **échauffez vous**. Il y a des dizaines d'études, de grands sportifs, de docteurs qui le disent.

Ne pensez pas que vous pouvez y échapper :

Échauffez vous.

Vous éviterez les déchirures, les élongations, les claquages, les foulures, les contractions, les entorses, les luxations ... la liste est longue !

Le Protocole Échauffement

Maintenant que vous avez bien en tête la **nécessité de s'échauffer, on peut entrer dans le vif du sujet.**

Qu'est ce que c'est un **bon** échauffement ?

C'est simple, un bon échauffement est un échauffement qui vous prépare efficacement à votre entraînement.

Il doit donc **préparer vos articulations, chauffer votre corps, rendre possibles les amplitudes de mouvement que vous cherchez ...** tout un programme.

Voilà comment nous allons répartir les séquences d'échauffement ...

La structure d'un échauffement réussi

Un échauffement classique va se dérouler en 4 phases.

- La **première phase** est la lubrification simple des articulations (ce que vous faisiez en sport au collège).
- La **seconde phase est** un échauffement dit "*général*" qui aura pour objectif de **monter le corps en température**.
- La **troisième phase** sera liée à la **mobilité**, il faudra faire un travail actif pour aller chercher les amplitudes nécessaires à l'exécution des différents exercices de votre séance.

Le Protocole Échauffement

- Enfin, **la dernière phase** sera un **échauffement spécifique reprenant l'exercice précis** que vous voulez faire, mais avec une intensité plus légère.

En partant sur ces bases là, vous allez avoir une batterie d'exercices à appliquer pour chaque phase.

Vous devrez donc construire vos échauffements en remplissant les 4 phases avec des exercices spécifiques à chaque fois.

1. Exercices de lubrification des articulations

Commencez déjà par **lubrifier toutes** les articulations en faisant des rotations simples en suivant ces exercices :

- Extension des doigts (fermez et ouvrez les mains dix fois)
- Rotations des poignets *10 (chaque côté)
- Rotations des coudes *10 (chaque côté)
- Rotation des épaules *10 (chaque côté)
- Rotation du cou *10 (chaque côté)
- Rotation du bassin *10 (chaque côté)

Le Protocole Échauffement

- Rotation des genoux *10 (chaque côté)
- Rotation des chevilles *10 (chaque côté)

2. Exercices pour la phase d'échauffement général

Voici les échauffements “généraux” que vous pouvez faire.

-
- 500 mètres (sur tapis, en rameur, sur velo elliptique, velo ...)
- 2 minutes de levés de genoux.
- 10-15 minutes de marche à un rythme **soutenu**

Choisissez un exercice parmi ceux-ci pour commencer votre échauffement.

Passez ensuite à la **troisième phase**.

3. Echauffement de mobilité pour aller chercher de l'amplitude

Attention, il ne faut **pas** faire d'étirements statiques. Ceux-ci sont limitants pour vos entraînements et peu optimaux. Il faut plutôt aller chercher des mouvements actifs pour lubrifier les articulations et détendre les muscles.

Voilà les routines à placer selon le type d'entraînement que vous allez faire.

Mobilité pour le haut du corps

- **Flexion/extension du cou** : amenez votre menton au niveau de votre poitrine et relevez le ensuite au maximum en faisant un mouvement relativement lent. (10 répétitions).
- **Dislocations des épaules** : 10 répétitions (voir vidéo)
- **Dislocations avec élastique des épaules** : 10 répétitions (même exercice qu'avant avec un élastique)
- **Wall Slides** : 10 répétitions
- **Pull Apart** : 10 répétitions
- **Pompes Scapulaires** : 10 répétitions

Mobilité pour le bas du corps

- **Squats Latéraux** : 10 répétitions de chaque côté
- **Pontage** : 10 répétitions
- Relevé de jambes : 10 répétitions de chaque côté (garder une jambe au sol et lever l'autre en étant allongé)
- **Bird Dog** : 10 répétitions
- **Spiderman Stretch avec Rotations** : 10 répétitions
- **Scorpion** : 10 répétitions de chaque côté
- **Mobilité des chevilles** : 10 répétitions de chaque côté

4. Échauffement spécifique à vos exercices

Ici, rien de particulier à vous apprendre !
Les mouvements que vous allez faire à la salle doivent être travaillés avec des poids **plus légers**.

Il faut activer doucement vos muscles pour arriver à votre charge de travail.

Si c'est du travail **sans** poids que vous faites, commencez juste par faire les mouvements que vous devez entraîner avec une intensité **plus faible**.