L'ECHAUFFEMENT

Définition :

Selon WEINECK (2003), « l'échauffement correspond à toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychologique et motrice avant un entraînement ou une compétition et qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessures. »

En d'autres termes, l'échauffement peut être défini comme un entraînement léger des articulations et des muscles avant un exercice physique ou sportif. Il s'agit de préparer ses muscles à fournir un effort. De plus, « échauffement » découle du verbe « chauffer », ce qui signifie que l'élévation de la température doit être une priorité dans l'organisation de l'échauffement.

Pour expliquer cette partie indispensable de l'entraînement, qui débute notre séance d'escrime, nous traiterons dans un premier temps les intérêts de l'échauffement. Puis, nous aborderons les grandes règles et les différents types d'échauffement, pour terminer par l'attitude que doit adopter l'enseignant au cours de celui-ci.

Les intérêts de l'échauffement :

- **Au niveau physiologique :**

L'augmentation de la chaleur du muscle améliore sa force et sa vitesse de contraction. Cette même augmentation de la température corporelle permet la hausse de la vitesse de conduction de l'influx nerveux. *Veillez à fabriquer et conserver cette chaleur durant tout l'échauffement.* Les tendons et les ligaments sont plus souples après l'échauffement, ce qui permet d'éviter les blessures classiques du sportif.

Cela permet aussi :

- D'atteindre une plus grande intensité d'effort,
- Une meilleure utilisation de l'oxygène,
- Une meilleure élasticité des muscles et une baisse de leur viscosité, ce qui permet une contraction de meilleure qualité,
- Une meilleure irrigation des tissus,
- Une hausse du débit cardiaque,
- Une préparation à l'effort du système cardio-vasculaire et respiratoire,
- Une limitation des risques traumatiques (déchirure, claquage, entorse…),
- Une meilleure lubrification des articulations par des mouvements lents et souples qui diminuent la viscosité de la synovie et augmente la production de liquide synovial,
- Une économie d'énergie,

- **Au niveau psychologique**

➔ ***Pour l'élève :***

Cela permet :

- Une meilleure concentration sur la séance ou le match et une amélioration de l'attention,
- Une prise de contact ou de repères avec une nouvelle salle…,
- Une diminution de l'appréhension due :
  1°) à la préparation d'une séance difficile.
  2°) à la reprise de l'activité à la suite d'une blessure.
  3°) avant la réalisation d'une performance maximale.
- Une mise en confiance par la réalisation de gestes déjà bien maîtrisés qui permettent de reprendre le contrôle de son corps au cours d'actions motrices simples, avant de passer aux mouvements plus difficiles,
- Une préparation à la réalisation d'exercices musculaires éprouvant physiquement et psychologiquement (renforcement de la motivation intrinsèque),

➔ **Pour l'enseignant** :

Cela permet :

- Une première prise de contact avec le groupe (l'échauffement doit bien souvent être dirigé par l'enseignant mais il est envisageable qu'un élève le prenne en charge mais sous la responsabilité de l'enseignant) : elle est primordiale pour le bon déroulement de la séance à venir ; en général si l'échauffement n'est pas de qualité, la séance qui suit le sera également.
- Un dynamisme de la séance : en règle générale l'expérience de terrain montre que ce dynamisme dépend directement de celui donné à l'échauffement ; si l'activité du groupe n'est pas guidée et contrôlée dès l'échauffement, alors il y aura des répercussions sur l'organisation de toute la séance. Cependant, pour les plus grands, il est possible de viser une certaine autonomie s'ils connaissent et respectent les principes de l'échauffement exposés plus loin (il convient toutefois de s'assurer du bon choix et de la bonne réalisation des éléments qui le composent)
- Une phase intermédiaire, entre l'état de repos et l'exercice physique, où l'enseignant doit acquérir la confiance de l'élève (du sportif) grâce à sa totale maîtrise de la mise en route de l'organisme. Si l'élève se sent bien préparé à effectuer un exercice (même intense) alors son engagement n'en sera que meilleur (motivation et persévérance plus importante lors de la séance).

➢ Les grands principes de l'échauffement :

Hormis le rassemblement du groupe et les explications relatives à la séance (objectif et dominante), il y a deux grands principes à respecter :

➔ **Le principe de l'alternance** : il est impératif d'alterner les exercices mobilisant le système cardio-respiratoire (courses, multi-bonds…) avec ceux mobilisant les différents groupes musculaires et des chaînes segmentaires (exercices de stretching par contracter-relâcher notamment), si on veut maintenir la température corporelle atteinte, par exemple, après une période de course.

➔ **Le principe de progressivité** : on doit s'assurer que le choix des exercices permet bien d'augmenter de façon progressive l'intensité tout au long de l'échauffement jusqu'au début de la séance proprement dites, sans pour autant provoquer l'épuisement.

Le non-respect de ces deux principes fait que l'on termine l'échauffement sans être préparé de façon optimale : soit la température corporelle est trop basse, soit la phase statique, souvent trop longue, empêche d'atteindre une température corporelle suffisamment élevée ou bien entraîne la chute de la température. Pour savoir si le contrat est rempli, il suffit de contrôler la fréquence cardiaque à différents moments de l'échauffement. Si elle se maintient en moyenne entre 150 et 160 battements par minutes (mini 140 et maxi 180), l'objectif principal de l'échauffement est atteint.

En revanche la sudation n'est pas un paramètre suffisant car le taux de sudation varie beaucoup d'un individu à l'autre.

Voici quelques règles simples pour construire l'échauffement :

- Adapter l'échauffement à son public (âge, condition physique…) et au moment de la journée,
- Commencer toujours l'échauffement par des exercices généraux (exercices qui peuvent être proposés dans d'autres disciplines) pour aller à des exercices spécifiques escrime (déplacements, maniement de l'arme…),
- Échauffer l'ensemble des groupes musculaires et articulaires,
- Le rendre dynamique et ludique tout en respectant la sécurité de chacun,
- Respecter les règles d'alternance et de progressivité,
- Penser à l'hydratation des élèves,
- Privilégier les formes jouer plutôt que les jeux,
- Utiliser du petit matériel (plots, lattes, balles, cordes…), utiliser les marques au sol, la piste,
- Diversifier vos types d'échauffements (l'échauffement traditionnel ne doit pas être systématique)
- En fonction de la sensibilité de l'enseignant, une phase d'étirements peut être envisagée.

L'échauffement doit sa réussite à l'attitude adoptée par l'enseignant. Celle-ci va donner le tempo aux différentes phases de l'échauffement et va conditionner le reste de la séance.

➢ Attitude adoptée par l'enseignant lors de l'échauffement :

- Il doit avoir une attitude dynamique, ouverte, attentive et d'écoute.
- Il doit assurer sa sécurisé et celle de son groupe durant l'ensemble de sa séance,
- Il doit veiller à bien se placer par rapport au groupe afin de voir tout le monde et d'être vu de tous en fonction de la forme de répartition du groupe dans l'espace de travail (cercle, carré, vagues successives…).

- Il doit donner au groupe des consignes claires, concises et précises afin d'éviter les coupures à répétition qui casse le rythme de l'échauffement. C'est d'ailleurs à lui de dynamiser l'échauffement en imposant le rythme d'exécution et le nombre de répétition des exercices proposés.
- Il peut faire une démonstration de l'exercice s'il maîtrise parfaitement bien celui-ci.
- Il doit expliquer les différents exercices au fur et à mesure sans que cela dure trop longtemps afin d'éviter le refroidissement de l'organisme.
- Il doit alterner les temps forts et temps faibles, afin de maintenir la température corporelle à un niveau compatible avec l'exercice physique et/ou la séance qui va suivre.
- Il doit s'assurer du respect des consignes en contrôlant la justesse des mouvements réalisés (positions segmentaires, vitesse d'exécution…) et en intervenant individuellement, si le besoin s'en fait ressentir. Si trop d'élèves commettent des erreurs, les consignes ont mal été comprises. Il faut donc faire un retour collectif, c'est-à-dire arrêter l'exercice afin de remontrer à nouveau le mouvement correct.
- Il doit proposer, à chaque échauffement, des exercices suffisamment variés, voire amusants (formes jouées) afin d'éviter la monotonie, surtout avec un public de jeunes enfants.

➢ Focus sur la sécurité :

- Tenue adaptée à l'effort physique (basket, lacets faits…)
- Adapter l'utilisation du petit matériel au public,
- Gestion de l'espace pour la mise en sécurité du groupe : distance entre les pratiquants, distance par rapport aux obstacles (ballons, murs, porte ….).
- Choix de la forme jouée ou de l'exercice, bonne explication des règles pour conserver l'intégrité physique des pratiquants.

➢ Mots clefs liés à l'échauffement :

- Activation (respiration – circulation – rythme cardiaque)
- Adresse (qui réussit à faire quoi)
- Amusement (tendre à des exercices ludiques sans modifier l'objectif préalablement défini)
- Corrections (oser corriger pour améliorer)
- Dosage (observer les bruits respiratoires, les expressions physionomiques)
- Effet de groupe (souvent plus de plaisir à travailler à plusieurs)
- Émulation
- Expliquer (où, comment et pourquoi)
- Ludique (prendre du plaisir dans l'activité proposée)
- Variété (aspect de nouveauté pour maintenir la motivation)