

Comment adapter son échauffement ?

Cette fiche vient en complément de la fiche intitulée « L'échauffement », elle risque donc d'être difficilement compréhensible si vous ne l'avez pas lu.

Pourquoi adapter son échauffement ?

Chaque course est différente, et selon la météo, l'heure du départ, etc... l'échauffement peut être différent, même si le format de la course est identique. Par exemple, on ne va pas s'échauffer de la même manière pour une série du 200m à 9h ou une finale à 17h avec déjà deux courses de couru.

Quand et comment adapter son échauffement ?

Il y'a de nombreux cas où il est important d'adapter son échauffement :

- ☞ Lorsqu'il y'a **plusieurs courses** dans une journée, un échauffement plus court est suffisant à partir de la deuxième course. Le corps est légèrement échauffé et parfaitement réveillé de la course précédente.
- ☞ Lorsqu'il fait particulièrement **froid**, il faut faire un échauffement un peu **plus long**, en démarrant par un **échauffement au sol**.
- ☞ Lorsque la course est très **tôt**, à 9 heures par exemple, un échauffement un peu **plus long** et un **réveil musculaire** est recommandé. Il est également très intéressant de faire un **échauffement en deux temps**.

Un **Echauffement au sol** consiste à réaliser des exercices au sol pour commencer à échauffer ses muscles et son cardio juste avant de monter sur l'eau pour s'échauffer en bateau.

S'échauffer au sol permet de rester au chaud plus longtemps avant de monter sur l'eau, notamment par temps froid ou tôt le matin. Dès l'échauffement au sol, il faut se focaliser et se concentrer sur la course qui va suivre.

Il est possible de réaliser différents exercices pour s'échauffer au sol : des rotations de bras, des pompes, des sauts, de la corde à sauter, ... N'importe quel exercice peut convenir, tant qu'il prépare les muscles et/ou le cardio à l'effort.

Il faut être prêt à monter sur l'eau immédiatement après celui-ci : le bateau et la pagaie doivent déjà être prêt et il faut déjà être en tenue de bateau, avec une veste, un jogging et des chaussures pour rester au chaud.



L'Echauffement en deux temps consiste à réaliser un premier échauffement environ 2 heures avant le départ de la course, puis à débarquer et enfin réaliser un deuxième échauffement 20 minutes avant le départ. Cet échauffement est particulièrement utile avant une course de vitesse importante tôt le matin, comme une série très relevée sur 200m par exemple.

Le premier temps ressemble beaucoup à l'échauffement d'avant course classique, même s'il peut être un peu plus intense. On peut notamment finir par une distance proche de la distance de course, comme un 150m vitesse de course avant un 200m ou un 250m à fond avant un 500m par exemple. Il est important de bien se couvrir pour ne pas attraper froid, et penser à s'hydrater.

Une fois le premier temps terminé, il faut se changer rapidement avec une tenue sèche, bien se couvrir et récupérer jusqu'au deuxième temps. Le deuxième temps est plus court que le premier, car il n'est pas nécessaire de refaire de l'EB1 cool et des éducatifs. 20-25 minutes suffisent avant le départ. Il est alors très important de **ne pas trop se couvrir**, car avoir trop chaud diminue les performances en course.

Contrairement à l'échauffement au sol, le **Réveil musculaire** ne se fait pas immédiatement avant l'échauffement, et peut être fait plusieurs dizaines de minutes avant celui-ci. L'objectif du réveil musculaire est de réveiller tranquillement l'organisme, et de la préparer en douceur à un effort. La plupart du temps, le réveil musculaire consiste en un footing plutôt cool, d'environ 15 minutes.

Lors du réveil musculaire, il faut faire très attention à ne pas aller trop vite : l'objectif est de se réveiller en douceur, pas de partir à fond et de risquer de se blesser. Il faut également bien se couvrir pour ne pas attraper froid.

