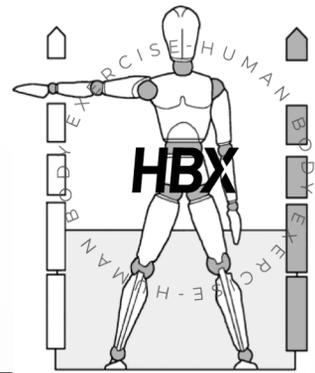
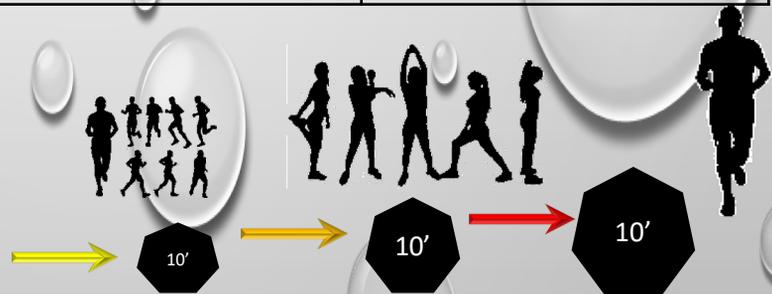


L'échauffement (obtenir un état optimal de préparation et de prévention) pour débiter l'effort à un plus haut niveau de performance.



Formes	Volume/intensité	Dérroulement
<ul style="list-style-type: none"> Divers exercices variant les efforts de <u>tous les muscles</u> (synergiques et antagonistes) et exercices d'<u>étirements</u>. (actifs sur les principaux groupes 5 à 10'') <u>Exercices corporels</u>: <p>Généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> Actifs <u>irrigation sanguine</u> (x6/massage) Passifs (massages, douches, frictions et auxiliaires facilitant le relâchement) mental <p>Spécifiques</p> <p>le plus proche possible de l'exercice de performance</p> <ul style="list-style-type: none"> Rediriger le sang vers les muscles spécifiques. <p>Mélanger des éléments spécifiques et non-spécifiques du geste sportif</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dépend de <u>l'état d'entraînement</u> de l'athlète (tenue appropriée, âge, niveau, motivation) Dépend du <u>moment de la journée</u> (meilleur t°C = 15heures) Dépend du <u>type de sujet</u> <ul style="list-style-type: none"> Flegmatique = intensif. Nerveux = intensité. diminué mais durée allongée. <u>Durée</u> (optimal): 90 à 120 BPM cardiaque <ul style="list-style-type: none"> Compétition : 20 à 40' Entraînement: 15 à 30' Fin de le période 5 à 10' avant le début de la compétition. <u>Durée de l'effet</u> 20 à 30' annulée au bout de 45' Durant les interruptions de compétitions <p>Échauffement passif, pour la reprise, un programme actif raccourci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Commencer par des exercices graduels de tout l'organisme charge progressive en augmentation de l'amplitude. Enchaîner avec des exercices techniques spécifiques (tiré de l'activité sportive) L'intensité s'accroît peu à peu La partie fondamentale du programme doit être en fonction des structures spécifiques du geste sportif. Propre à la discipline



Réactions physiologiques	Effets moteurs	Effets psychiques	Réductions des risques de blessures
<ul style="list-style-type: none"> • Muscles <ul style="list-style-type: none"> • Relâchement et amélioration de l'élasticité • Enlever la tension • Tissu conjonctif et de soutien <ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la circulation sanguine des tissus habituellement vascularisés (liquide synoviale des cartilages = nourriture) • Amélioration de l'élasticité et de la mobilité (réduction des résistances élastiques et visqueuses) • Système cardio-vasculaire <ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de le fréquence du débit cardiaque • Mobilisation de toute la masse sanguine • Vasodilatation des capillaires • <u>Suppression des points morts</u> • Respiration <ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de la ventilation (FAR) 2 à 4' pour O2 • Ouverture des shunts artérioveineux • Métabolisme <ul style="list-style-type: none"> • Elévation de la température corporelle optimum de 2°C = 20% d'augmentation de la perf Israël en 77 (Stoboy 72 15' => >1°C) • Meilleur disponibilité des sources d'énergie. • Amélioration de l'élimination des déchets. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercer les coordinations de mouvements spécifiques <u>rappels de gestes automatisés</u> • Atteindre une capacité de réaction <u>optimale</u> • Élever la sensibilité des récepteurs • <u>Amplifier les stimuli nerveux qui sont faibles au départ.</u> • Précisions des actions motrices 	<ul style="list-style-type: none"> • Amener une <u>disponibilité à la compétition</u> en fonction du type nerveux • <u>Provoquer un état d'excitation optimal</u> (attention et vigilance) • Concentration sur la tâche principale. <u>Motivation</u> • Schémas tactiques et images mentales et <u>gestion du stress</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Par une amélioration de <u>l'élasticité des muscles des tendons et des ligaments</u> • Par une amélioration de la <u>mobilité</u> • Par une élévation de la <u>disponibilité de la capacité de réaction.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Elévation de la performance / élévation de la capacité à supporter les charges de travail 			