

L'échauffement



Toute activité sportive, sollicite l'organisme de manière plus ou moins importante le faisant passer du stade de repos à celui de l'effort.

Au risque d'accident ou de contre-performance, ces modifications fonctionnelles ne peuvent s'effectuer brusquement, c'est pourquoi l'organisme doit être préparé progressivement à affronter les efforts. C'est le rôle de l'échauffement.

L'échauffement permet de s'adapter immédiatement aux efforts demandés.

Au terme de celui-ci, on doit être apte à répondre à toutes les sollicitations, même les plus intenses.

Un échauffement ne s'improvise pas. Il est :

 Complet :


Il sollicite les articulations dans la perspective du travail qu'elles vont avoir à effectuer ainsi que les fonctions cardio-vasculaire et respiratoire. Sur le plan nerveux, il rappelle les automatismes.

 Progressif :

L'échauffement commence lentement, en souplesse, s'orientant vers la recherche de la vitesse de jambes, grâce à l'utilisation de petits développements.

Dans un deuxième temps il croit en intensité pour atteindre le rythme qui sera utilisé ultérieurement.

Cet effort est suivi d'une période de retour au calme durant laquelle est payée la **dette d'oxygène** contractée. (La dette d'oxygène sera définie plus tard).

 Prolongé :

L'échauffement sera long, de manière à préparer progressivement l'organisme.

 Adapté :

L'échauffement s'effectue en fonction des besoins immédiats. Il sera spécifique à l'effort à venir. Ainsi, il se différenciera s'il sert à préparer une randonnée, une compétition, un travail de sprint.

Il doit s'adapter aux conditions climatiques, au parcours proposé, et aux qualités et les points faibles du coureur.

L'interruption entre sa partie finale de l'échauffement et le moment du départ, doit être le plus bref possible faute de quoi ses effets risquent de se trouver annulés ou amoindris.

Exemple d'échauffement :

Phases	Durée	Braquets	Observations
Mise en train	10 à 15 mn	Petit plateau	Accélération progressive
Déblocage	3 fois 15 à 20 sec	Grand plateau Rester en vélocité	Sprints à intensité maximale
Retour au calme	5 à 10 mn	Petit plateau	Récupération active

La durée de l'échauffement doit être au minimum de 20 minutes et peut s'accompagner de quelques étirements.



Les produits de massages chauffants que l'on utilise en période de froid ne remplacent en aucun cas la séance d'échauffement. De même le soleil estival ne suffit pas à échauffer les muscles et le système cardiovasculaire.

L'échauffement reste un effort physique donc il ne faut pas oublier de s'hydrater.

A défaut d'un échauffement suffisant, les risques au début de l'effort sont :

- ⌘ Jambes dures
- ⌘ Manque de vélocité
- ⌘ Essoufflement
- ⌘ Présence rapide d'acide lactique dans les muscles
- ⌘ Manque de puissance
- ⌘ Une fréquence cardiaque qui monte rapidement



*EVP - Ecole de Vélo
Le Puy en Velay*

Cette nouvelle rubrique sur le site de l'école de vélo est faite pour répondre aux questions que vous vous posez.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations ou aborder d'autres sujets, écrivez-moi à l'adresse suivante en précisant votre nom et prénom :