



ECHAUFFEMENT

DEFINITION :

L'échauffement permet de faire passer le corps du stade de repos à l'effort.
Il permet de préparer le préparé à l'effort qui va suivre.

Placé en première partie de séance, pour qu'il soit complet, il est important d'avoir ces 3 parties :

- échauffement articulaire
- échauffement musculaire
- activation cardio-vasculaire

Pour bien le construire, il faut passer d'un échauffement général à un échauffement spécifique en lien avec les mouvements et le thème de la séance qui suit.

Il doit représenter en moyenne 10% de la durée de la séance totale.

INTERETS :

Un bon échauffement présente de nombreux intérêts :

- Diminuer les risques de blessures
- Meilleures sensations pendant l'entraînement
- Plus de force, plus d'endurance
- Meilleure concentration par une préparation mentale à l'effort
- Préparation aux mouvements techniques qui vont suivre
- Préparation au port de charges

Il fait intervenir de nombreux facteurs dont :

- Réveil des terminaisons nerveuses et du système nerveux général pour améliorer la contraction des muscles échauffés
- Activation des filières énergétiques pour la production d'énergie
- Afflux sanguin vers les muscles pour un apport optimum en oxygène et énergie
- Réchauffement et afflux du liquide synovial vers les articulations échauffées

ADAPTATIONS:

L'échauffement peut varier en durée et en intensité en fonction de plusieurs critères :

- La température extérieure (s'il fait froid, ne pas hésiter à prolonger la durée)
- Le public (âge, niveau, ...)
- L'intensité de la séance qui suit
- Séance avec ou sans impact (course, saut, etc...)
- La capacité technique et motrice du public à effectuer les gestes techniques

RÔLES DE L'ANIMATEUR :

L'animateur sportif va bien entendu diriger l'échauffement et organiser la suite logique des

mouvements. Il doit également durant cette partie :

- vérifier les dernières règles d'hygiène et sécurité qui auraient pu être oubliées (chewing gum, lacets, ...)
- Créer une connexion avec son public (avoir un regard pour chacun, une attitude bienveillante, mettre les adhérents en confiance,...)
- Mettre en place son animation (sourire, attitude, dynamisme, professionnalisme, voix, ...)

C'est dans les premières minutes du cours que les pratiquants vont se faire une opinion bonne ou mauvaise sur le coach.

Chaque détail compte.

SOURIRE, DYNAMISME ET PROFESSIONNALISME seront les clefs pour vous faire "adopter" par vos pratiquants en cours collectif.

TECHNIQUE :

Il n'y a pas un échauffement idéal, chacun va créer ses propres enchaînements.

Dès le début, vous devez être sur la musique, **créer des difficultés progressives dans un enchaînement fluide des mouvements.**

Marche, step out, step touch, talon fesse, genoux alternés (ou en répétition), mouvements de bras, etc...

Tout est possible ou presque.

S'il y a des impacts dans votre cours, attendez quelques minutes avant d'en placer. Ils ne doivent arriver que sur la fin de l'échauffement.

Pensez que les mouvement de bras vont contribuer à augmenter la fréquence cardiaque.

Placez vous face au public pour une meilleure connexion, vous pourrez passer de dos si besoin sur les séquences de travail qui suivent.

Si vos pratiquants sont déjà échauffés (ils ont déjà fait un premier cours, ils ont fait du cardio juste avant...), faites au minimum la partie spécifique de votre échauffement, celle qui sera propre à la séance qui vient et qui prépare les premiers mouvements du corps de séance.

S'il y a, ne serait-ce, qu'une seul personne dans votre groupe qui n'est pas échauffée, vous devez faire tout votre échauffement en entier, ne transigez jamais là-dessus.

A vous de jouer !

Ophélie