

# Savoir s'échauffer

---

## Pourquoi s'échauffer ?

1- Pour préparer à l'effort afin d'être performant.



2- Pour prévenir les  
blessures



## 2 objectifs de l'échauffement :

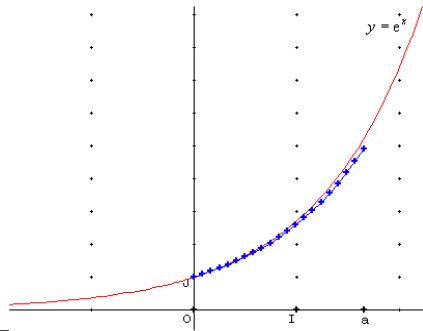


**1- Elever la température du corps** et en particulier celle **des muscles** qui vont être utilisés ↑ implique une élévation de la fréquence cardiaque.



**2- Préparer les articulations** qui vont être utilisées en les sollicitant

## Caractéristiques essentielles d'un bon échauffement :



### Progressivité

L'intensité de l'effort (en règle générale la vitesse) et l'amplitude des mouvements doivent être progressivement augmentées.

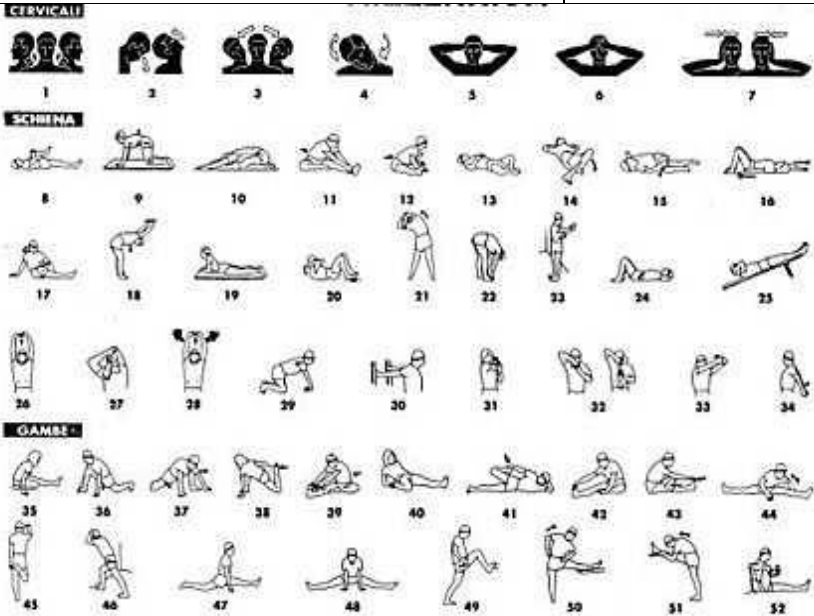
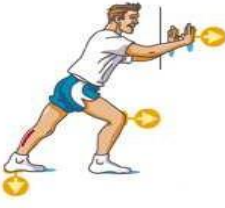








### Spécificité

Un échauffement est préparatoire à un effort. Il doit être adapté au type d'effort qui suivra  $\Leftrightarrow$  A chaque type d'effort correspond un échauffement différent dans son contenu.



## Et les étirements ?

|                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| <p><b>Etirements passifs</b></p> | <p>= Sans contraction musculaire associée ;</p> <p>l'étirement est généralement provoqué par la force de gravité, ou la force d'un partenaire, ou une légère activation musculaire.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ne permettent pas de faire monter la température des muscles</li> <li>➤ Inhibent les sensations (en particulier de douleur)</li> <li>➤ Tendent à réduire la réaction du muscle dans l'heure qui suit</li> </ul> <p>↓ <b>Les étirements passifs ne sont donc pas de bons moyens d'échauffement.</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>Triceps sural (mollet)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Quadriceps et psoas</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Quadriceps</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Adducteurs</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ischio-jambiers</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Fessiers</p> </div> </div> |
| <p><b>Etirements actifs</b></p>  | <p>= Avec contraction musculaire associée.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Ce type d'étirement se caractérise par une amplitude articulaire qui augmente progressivement avec alternance d'étirement-relâchement <b>sans</b> pour autant que des <b>à-coups</b> soient visibles (continuité du mouvement).</p> <p>En effet, une vitesse d'étirement trop brusque entraîne un réflexe de contraction musculaire qu'il s'agit d'éviter car <b>traumatique sur des muscles encore froids</b>.</p> </div> </div> | <p>= <b>Moyens pertinents pour l'échauffement s'ils respectent le principe de progressivité.</b></p>  |



# Échauffement et récupération lors de l'épreuve 3 x 500m au BAC

## Quels sont les effets différés attendus ?

- diminuer les risques de blessure.
- être plus performant lors de l'entraînement et/ou de la compétition qui suit (par exemple, lorsque la température augmente, il y a augmentation de la force et de la vitesse de contraction musculaire, meilleure transmission de l'influx nerveux).
- Mieux récupérer après l'effort.

## Quels sont les effets immédiats attendus ?

- **production de chaleur** (la température peut dépasser 38 degrés), au niveau musculaire par l'activation de la filière aérobie, et au niveau articulaire par sollicitation mécanique des articulations .
- **Activation cardio-respiratoire** par l'augmentation de la demande énergétique des muscles et donc augmentation de la consommation d'oxygène et du débit sanguin. Le but est d'enclencher les systèmes énergétiques qui seront utilisés dans le sport pratiqué.
- **Amélioration de la fluidité du geste** : flexibilité articulaire + coordination entre les muscles agonistes / antagonistes.

## Quels principes faut-il respecter ?

- il doit être **PROGRESSIF** (de plus en plus intense) , **ALTERNÉ** (exercices de nature différente, alternance phases dynamiques et statiques pour conserver la chaleur), **COMPLET** (15 minutes).
- Principes secondaires : si je reste inactif 10 minutes après l'échauffement, il perd toute son efficacité. Plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long. Plus l'effort à venir est intense, plus l'échauffement doit être long.

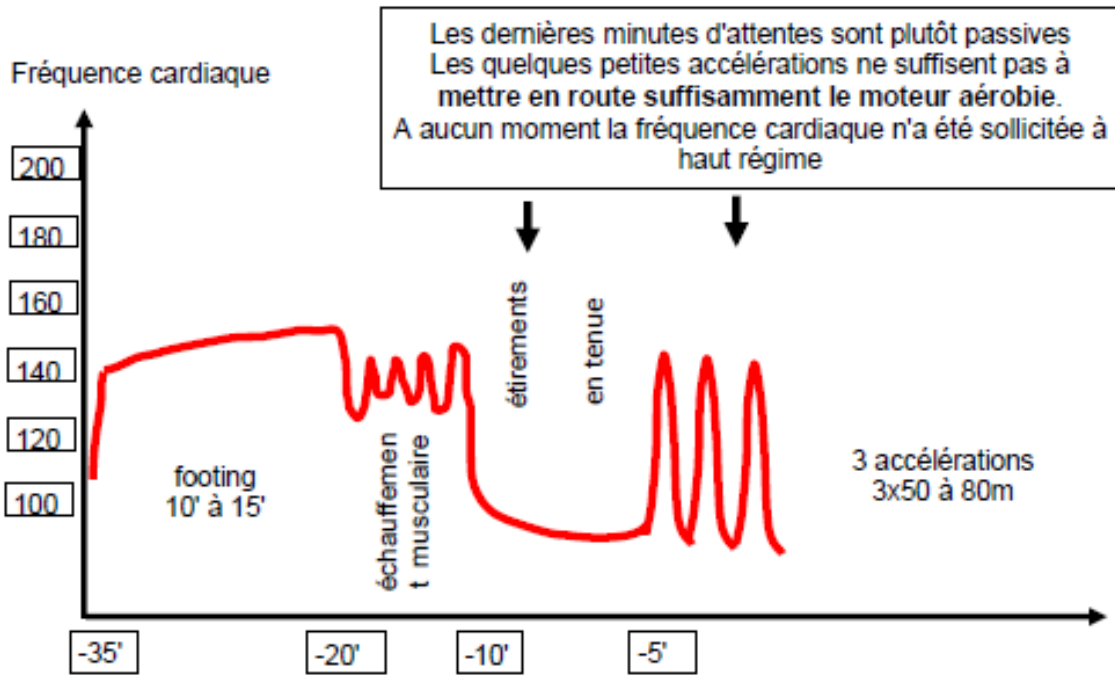
## Quelles mises en œuvre adopter ?

- 5 minutes de course lente (environ 60-70% de VMA). Indicateur : on peut tenir une conversation.
- Mobilisation articulaire (chevilles, genoux). Pour les chevilles, talons / pointes sur place puis extension chevilles avec pointes de pieds sur une bordure.
- course plus rapide (1 à 2 min à 80-90% de VMA)
- gammes athlétiques (déroulés de cheville, montées genoux, talons – fesses, pas chassés bondissants, jambes tendues, cloche-pied + montée genoux, course en amplitude croissante, foulées bondissantes, course arrière en amplitude)
- Alternance d'accélération sur 3 secondes et récupérations en footing pendant 1 tour.

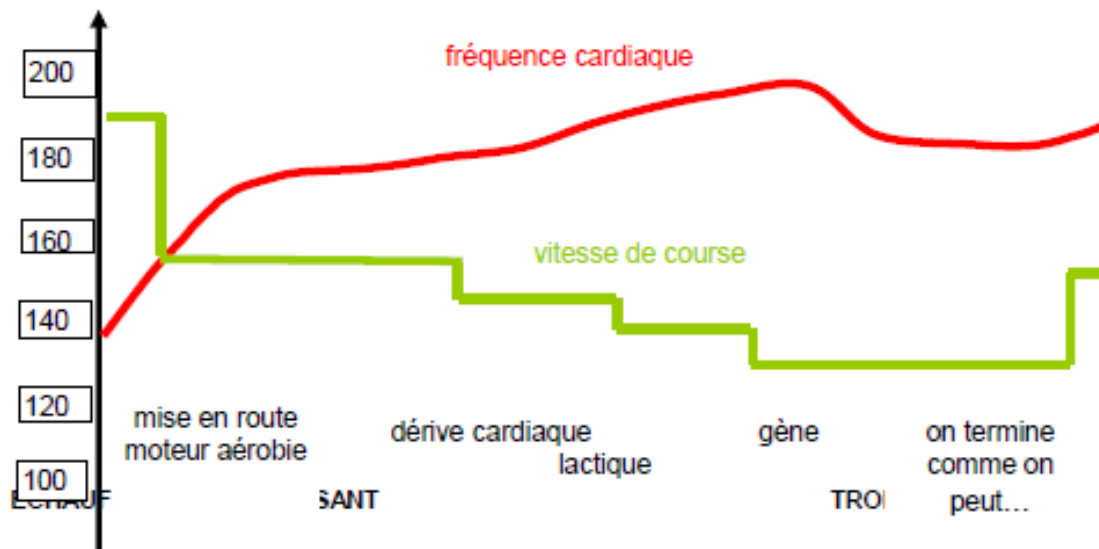
## Récupération active ou passive ?

- la récupération passive entre les courses permettra de diminuer la charge globale de travail, elle est donc à privilégier lors de l'évaluation pour être plus performant. A l'entraînement, on peut au contraire privilégier la récupération active (footing) pour durcir la séance.
- En revanche, il faut maintenir un niveau minimum d'activité pour stabiliser sa fréquence cardiaque autour de 120 battements / minute pour maintenir une activité cardio-respiratoire et ne pas se refroidir.
- Les étirements passifs de courte durée (6 secondes) sont conseillés entre les séries pour diminuer les tensions sans affecter la force. Vous pouvez aussi boire un peu, mais pas en grande quantité.
- Après l'épreuve, les étirements sont possibles pour favoriser le retour à un état de repos mais ils n'auront pas d'effets bénéfiques sur l'apparition des courbatures.
- Ne pas oublier de s'hydrater, surtout s'il fait chaud, pour compenser les pertes en eau liées à la transpiration.

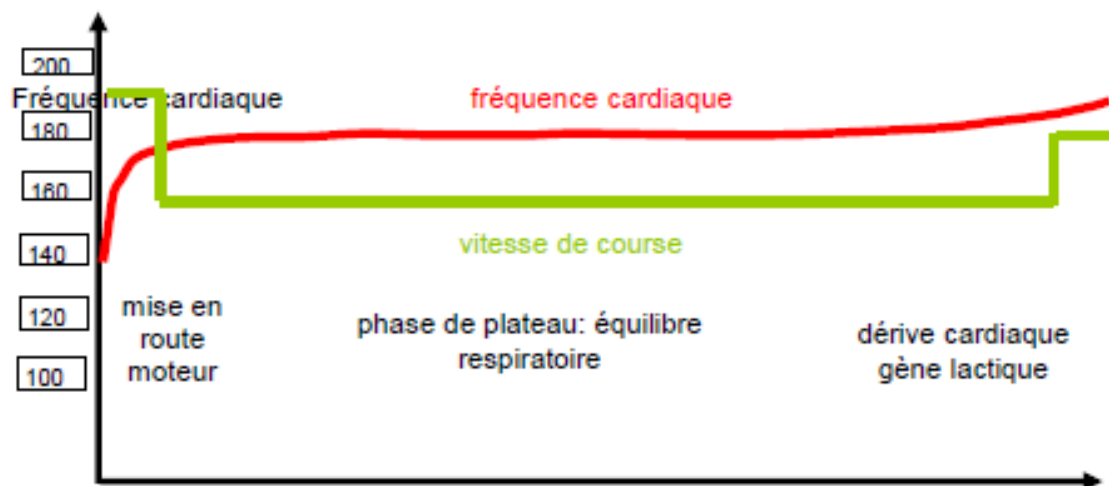
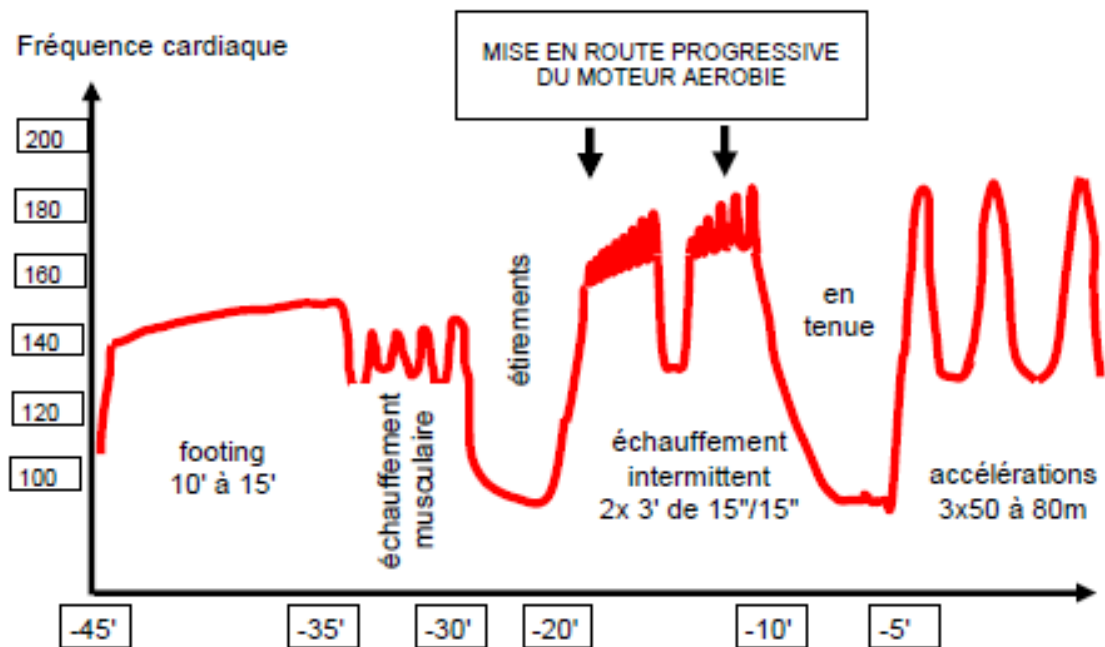
# Echauffement insuffisant



Fréquence cardiaque



## Echauffement conseillé





## **Préparation à l'épreuve de demi-fond 3 x 500m**

- Que faire les mois qui précèdent l'épreuve ?

**Principe 1** : privilégier la qualité sur la quantité d'entraînement. La qualité, c'est surtout l'intensité de course qui ne doit pas descendre en dessous de 70% de VMA environ (et aller jusqu'à des allures de 3 x 500m c'est à dire 120 ou 130% de VMA).

**Principe 2** : 3 entraînements par semaine, c'est idéal pour bien progresser. Ce n'est pas forcément utile d'aller au-delà car il faut éviter d'accumuler la fatigue, source de blessures. Il faut au minimum un mois d'entraînement pour progresser significativement.

- Que faire la semaine qui précède l'épreuve ?

**Principe 3** : ne pas faire d'efforts physiques intenses pendant la dernière semaine avant l'épreuve. Deux footings très légers (pas plus de 20 à 30 minutes à vitesse d'échauffement) 4 jours et 2 jours avant suffiront amplement avec quelques accélérations ne dépassant pas 3 à 4 secondes (attention, soyez bien échauffé!!)

**Principe 4** : arriver en forme le jour de l'épreuve, c'est aussi avoir bien dormi pendant les jours qui précèdent !

- Que faire les heures qui précèdent l'épreuve ?

**Principe 5** : éviter de manger trop gras et prendre son repas au moins 3h avant la compétition.

**Principe 6** : boire régulièrement et en petite quantité. Ne pas boire trop sucré (grand maximum 80g de glucides par litre), se méfier donc des boissons de l'effort du commerce souvent trop sucrées : bien regarder l'emballage.

Exemple de repas la veille de la compétition : taboulé (huile d'olive et citron), viande blanche grillée (poulet par exemple), pâtes « al dente » (car plus on va les faire cuire, plus elles se transformeront en sucre rapide alors qu'on veut en faire des sucres lents), fromage 0%, compote de pomme, pain complet.

Exemple de repas 3h avant la compétition : muesli pauvre en lipides, fromage 0% avec un peu de sucre en poudre, jus de fruits, pâtes sans beurre... Si vous mangez à la cantine, évitez les graisses, les viandes rouges, les fromages (sauf 0%)... si c'est possible car il faut manger à sa faim quand même !

- Que faire pendant l'épreuve ?

**Principe 7** : s'échauffer dans les règles de l'art, non seulement pour diminuer le risque de blessure mais aussi pour être plus performant !

Il doit être progressif, continu et complet.

**Principe 8** : bien récupérer entre les séries de 500m.

## L'ECHAUFFEMENT ET LA RECUPERATION 3x500m



Il permet de préparer l'organisme à l'effort donc offre une meilleure adaptation et évite les traumatismes musculaires et articulaires.  
 Il contribue au développement et au renforcement musculaire, aux assouplissements, à l'amélioration du rendement musculaire et respiratoire.  
 L'échauffement diminue la fatigue. L'échauffement peut durer entre 15 et 30 minutes suivant l'heure dans la journée et la température.

### PREPARATION RECUPERATION BAC

| DEGRE1   | DEGRE 2   | DEGRE 3 | DEGRE 4  |
|--|---|---------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li> <li>- Mobilisations articulaires incomplètes.</li> <li>- Activité irrégulière pendant les phases de récupération</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intègre des allures de son 500 m.</li> <li>- Mise en train progressive.</li> <li>- Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>- Récupération active immédiatement après l'effort (marche).</li> </ul> |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1er départ.</li> <li>- Mise en train progressive et continue.</li> <li>- Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>- Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3ème 500m.</li> </ul> |

**Chaque candidat apprendra à gérer son échauffement à partir de ses besoins et de ses temps de course.**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1. Un échauffement général :</b><br/> <i>Pour se mettre en action et faire monter la température corporelle.</i></p>   | <p><b>6 à 10 minutes de footing à faible intensité.</b><br/>         L'allure et l'intensité de l'effort se feront progressivement au cours de la séance.</p>   |
| <p><b>2 Mobilisation articulaire : éducatifs 5mn</b></p> <p><b>5 minutes d'étirements.</b></p>   | <p>Talons fesses , les pas chassés, les sursauts, les foulées décalés..... qui permettent de travailler les appuis, la coordination. Des mobilisations articulaires au niveau des épaules et le placement des bras dans l'alignement de la course en accentuant les balancés de bras par exemple.</p> <p>Des groupes musculaires sollicités par la course. Une fibre musculaire plus souple améliore l'efficacité du muscle. Maintenir l'étirement 8" pour qu'il soit efficace. L'élève peut s'étirer à tout moment s'il en ressent le besoin.</p>  |
| <p><b>3. Spécifique : 10mn</b></p> <p><b>Accroître la fréquence cardiaque et respiratoire Préparation plus physiologique pour améliorer ses performances</b></p>                 | <p><b>Augmenter progressivement l'intensité de l'effort avec des accélérations progressives sur des distances assez courtes.</b><br/>         Travail sur changement de rythme lent vite lent, changement d'appuis, circuits de plots, lattes, montées d'escaliers..... cardiaque et respiratoire. (10 ,20,30 mètres) sous forme de séries. ex: 3x10m X2 avec une récupération entre les séries. 2X20m x2 .....</p> <p>Augmenter l'intensité, faire monter le rythme cardiaque avec des efforts en fractionnés Intermittent court/court( 15s à 30s ) ex: sur 30s à 100% repos 30s 3fois x2<br/>         Préparation plus travail de reprise d'allure de 500m : 1 à 2 125m ou 100m .</p> |
| <p><b>4. La récupération :</b><br/> <b>Elle est aussi essentielle que l'échauffement.</b><br/> <b>Elle permet de réduire la température du corps et le rythme cardiaque.</b></p> | <p>Elle permet d'évacuer les déchets créés par l'effort qui se manifestent par une sensation d'acide dans la bouche, crampes, points de côtés, essoufflement, rougeur du visage....<br/>         Plus l'effort est intense plus la récupération est longue.<br/>         Elle peut être active ou passive suivant le travail ou les objectifs à atteindre.<br/>         On peut vérifier sa récupération soit par la pulsation qui est redescendue soit par la respiration qui s'est calmée.<br/>         Dans le cas du 3x500 la récupération doit être active tout de suite après la course car l'effort est intense.</p>   |

## EXEMPLE ECHAUFFEMENT TYPE 3X500M

Toujours du général au spécifique (PROGRESSIVITE)



**Durée totale 15 à 20 min**



Footing 8 à 12 min soit 3 à 6 tours de 400m à faible allure  
 Puis **spécifique** sur 25m retour en marchant vite  
 3 x rotations de bras avec petits rebonds gauche droite  
 3 x talons / fesses dynamique  
 3 x montées de genou avec travail de bras  
 3 x griffés jambes tendues  
 course à 100% de VMA pendant 20 secondes, puis 20 secondes de récupération en trottinant à répéter 3 ou 4 fois  
 Puis 1 à 2 x 80m à allure de 500m, puis marche 3/4 min



## STRATEGIE DE COURSES

| Stratégie de course<br>Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.<br><b>Sur 1 pts.</b> |   | Stratégie partiellement respectée  |   | La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>avec</b> régulation<br><br><b>0,75 pts</b> |   | La stratégie C1-C2-C3 est respectée <b>sans</b> régulation<br><br><b>1 pts</b> |   |
|---|---|--|---|---|---|--|---|
|   |   | Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>avec une</b> régulation :<br><b>0,25 pts</b> | Un élément de stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour la stratégie n°1) est respecté <b>sans</b> régulation :<br><b>0,50pts</b> |   |   |  |   |
| 1   | 2 | 3  | 4   | 5   | 6 | 7  | 8 |
|   |   |  |   |   |   |  |   |