

# CHAPITRE 13

## L'ÉCHAUFFEMENT AVANT LA PRATIQUE DE LA MUSCULATION





**FICHE PRATIQUE  
D'ENTRAINEMENT  
L'ECHAUFFEMENT**



## 1) Définition et principe de l'échauffement :

L'échauffement en musculation sera une étape indispensable à la bonne pratique de ce sport. Il existera différentes façons de s'échauffer afin de bien préparer votre corps à l'activité physique qui suivra ainsi, vous éviterez tous risques de blessures. Le principe de l'échauffement provoquera une affluence du sang dans les muscles afin de : chauffer les muscles sans les fatiguer, et chauffer les articulations et les tendons pour éviter toutes blessures lors de votre séance.



## 2) C'est quoi l'échauffement ?

L'échauffement sera une activité de faible intensité obligatoire pour tous les sportifs. Il devra faire une partie intégrante à votre séance de musculation. Souvent négligé ou réduit au minimum, les pratiquants qui ne s'échaufferont pas seront nombreux. Souvent l'échauffement se résumera à quelques séries plus légères (deux ou trois) du premier exercice de musculation pratiqué.

C'est vrai que ce sera ennuyeux de se poser un moment sur les machines de cardio, on aura l'impression de perdre du temps et de l'énergie alors que la fonte nous attendra. Mais si vous tenez à votre santé, ne sautez pas l'échauffement, ce sera indispensable vous aurez tout à y gagner. On distinguera l'échauffement général de l'échauffement spécifique. On pourra échauffer son corps de manière générale à l'aide d'activités de cardio d'une durée de 10 minutes comme : la marche, le vélo, le footing à allure modérée, par des sauts à la corde, des manières plus spécifiques à l'aide d'exercices qui solliciteront et prépareront la partie du corps à travailler. Par exemple, si vous travaillez le haut du corps, le rameur, l'elliptique ou, quelques séries d'abdominaux sans forcer feront l'affaire. En revanche, pour préparer une séance de musculation qui sollicitera le bas du corps, le stepper, les sauts à la corde, la marche active sur tapis, le vélo seront un bon choix pour vous échauffer.



### 3) Ça sert a quoi l'échauffement ?



- Il permettra surtout de réduire le risque de blessures tous en augmentant la performance musculaire des différents muscles.
- Il servira avant tout d'élever la température corporelle et musculaire de quelques degrés (39°C), tous en activant la circulation sanguine. Grâce a cette élévation de température, les muscles, tendons et le système nerveux seront mises dans les meilleures conditions.
- Il préparera le système cardio-vasculaire (cœur, artères), respiratoire (poumons), nerveux (tendons, SNC) et musculo-squelettique (muscles, articulations) pour une forte activité.
- Rentrer dans l'activité sportive pour mieux se concentrer sur ce que l'on fera. Souvent, au début de la séance, on pensera encore à sa journée où à ses problèmes. L'échauffement aura alors un rôle de transition et permettra de se concentrer psychologiquement uniquement sur l'activité physique. Bref on aura tout à gagner à s'échauffer.

### 4) Qu'est ce qu'on fait alors ?



Déjà, l'échauffement devra être progressif tous en augmentant le rythme progressivement. Il devra durer environ 15 minutes tous dépendra de l'intensité de l'activité et d'autres facteurs qui seront évoqués plus bas. Comme indicateurs d'un bon échauffement, on remarquera une légère sudation, le besoin de se déshabiller et, une sensation de chaleur sur la peau (rougeur au visage). On pourra éventuellement prendre son pouls pour vérifier. On recommandera alors, un rythme cardiaque vers les 120 pulsations par minutes.



## 5) Autres facteurs qui interviendront et devront être pris en compte :

### A) Le temps et la température :



S'il fait froid (hiver), l'échauffement sera plus long on mettra beaucoup plus de temps à élever la température du corps. Il faudra aussi adapter ses vêtements pour rester au chaud. Par exemple: certaines salles de musculation seront peu chauffées l'hiver au point que j'ai déjà vu des membres s'entraîner du début à la fin en pull. Attention !!! Ne pas vous déshabiller pour vous mettre torse nu pendant votre séance quand le temps sera frais, vous vous refroidirez très vite et vous vous ferrez peut être mal (contractures, torticolis). Si il fera chaud, l'échauffement sera beaucoup moins long, on devra dans ce cas se protéger du soleil si on sera à l'extérieur. Bien s'hydrater après votre échauffement. Si le temps sera pluvieux, vous devrez vous couvrir d'avantage avec des vêtements pour vous protéger de la pluie. Si le temps est exécrable, Il vaudra mieux dans ce cas s'échauffer chez vous.

### B) L'heure de la séance :



L'heure de l'entraînement de musculation aura une influence sur l'échauffement. Il faudra plus s'échauffer si on s'entraîne le matin au réveil où après la sieste.

### C) L'âge :



L'échauffement devra être encore plus progressif si vous êtes âgé. Attention à l'excès, un échauffement trop long où trop intensif pourra entamer les ressources tous en diminuant les stocks énergétiques produisant ainsi des déchets. Cela deviendra alors une séance de cardio training . Par conséquent, on se retrouvera vidé et incapable de mener son programme de musculation à terme.

Il faudra veiller à ne pas traîner après son échauffement en attaquant immédiatement son programme. Au bout d'un certain temps les effets de l'échauffement diminuerons.



## D) Les étirements comme échauffement ?



Il faudra s'échauffer avant de s'étirer. Sans échauffement les muscles et les ligaments seront froids et le risque de blessure augmentera. Comme pour l'échauffement, les exercices d'assouplissements devront être progressifs. Une fois l'échauffement terminé passez aux étirements. Quelques mouvements suffiront. On gardera le gros du travail plutôt pour la fin de la séance de musculation.

## E) Que faire à la fin de la séance de musculation ?



Généralement on recommandera un retour au calme après son activité sportive, par exemple après un footing intense, vous pourrez marcher un peu pour que votre rythme cardiaque et votre température baissera progressivement. Pour terminer la musculation, une bonne séance de stretching sera idéale. Elle ne visera pas seulement l'amélioration de la souplesse articulaire et musculaire mais détendra les muscles et optimisera votre récupération.

## F) Exemple d'échauffement pour la musculation :



Voici un exemple d'échauffement pour une séance de dos :

Dix minutes au choix : rameur, vélo elliptique, saut à la corde...(etc.).

Moulinets de bras, rotations de bassin, cou, pour préparer les articulations.

Étirements dos, biceps, arrière cuisse et lombaires.

Deux ou trois séries légères de tirage poulie haute, avant d'attaquer les tractions poids du corps par exemple. Comptez 20 minutes pour tout faire.



**G) Que faut-il faire pour s'échauffer avant une séance ?**

**Q. De quelle façon devrais-je m'échauffer avant mes séances de musculation?**



**R. Je sais qu'avant toute activité physique on devra s'échauffer**

**Q. Quels seraient les exercices d'échauffement à effectuer avant d'aller, faire de la marche rapide ou du vélo?**

**Il sera effectivement recommandé de ne pas se lancer à froid dans une activité physique intense. L'échauffement préparera votre corps à travailler tous en augmentant légèrement votre température et votre fréquence cardiaque ainsi qu'en redistribuant le liquide synovial dans vos articulations pour bien les lubrifier et ainsi réduire le frottement. Omettre de s'échauffer ou ne pas s'échauffer adéquatement, on augmentera les risques de blessures. La période d'échauffement devra durer entre 5 à 15 minutes selon votre condition physique et, de l'intensité de l'entraînement à venir. L'effort devra d'abord être perçu comme «facile» (pas ou peu d'essoufflement et peu d'effort musculaire). Ensuite, on devra augmenter graduellement l'intensité. Pour vous préparer à aller marcher longuement à l'extérieur, je vous suggère de commencer par marcher lentement. Après quelques minutes, vous pourrez insérer de grands mouvements exagérés dans vos enjambées, comme marcher en amenant le talon à la fesse ou en levant les genoux très hauts. Pour une sortie de ski alpin, faites quelques flexions des genoux avant d'enfiler vos skis. Commencez par une ou deux descentes sur les pistes faciles et allez-y doucement. Reprenez également de cette façon après le dîner. Quant au randonnées, au ski de fond et au vélo, commencez lentement et augmentez votre vitesse graduellement. Pour vous échauffer avant d'entamer une routine de musculation, plusieurs options s'offriront à vous: une petite marche d'un pas lent, une séance de quelques minutes sur un appareil cardiovasculaire (ex.: vélo), montée et descente des escaliers Sautez pas l'échauffement.**

**Conclusion :**



**Prenez toujours le temps de bien préparer votre corps avant de commencer votre programme d'exercices: c'est la clé d'un entraînement sûr pour éviter toutes blessures.**

