

## L'Échauffement...

La préparation globale à la compétition...

La préparation à l'effort...

## L'Échauffement...

Toute activité sportive doit débuter par une partie préparatoire dite « d'échauffement ou de mise en train ». L'échauffement précède la partie principale du cours. Il doit être le reflet dans la forme et dans le rythme de l'activité qui va être pratiquée (échauffement spécifique).

L'échauffement a trois aspects essentiels :

- Physiologique
- Psychologique : éveiller l'attention
- Préventif : prévention des accidents articulaires et musculaires



**On distingue trois parties dans l'échauffement :**

1) le réveil de l'organisme :

- C'est une activation du système cardio-pulmonaire et une mise en température des fibres musculaires (ça favorise les échanges gazeux) d'où cette sensation de chaleur interne

2) Sollicitations articulaires, ligamentaires et musculaires :

- Mobilisation de chaque articulations concernées dans l'activité (cheville, genoux, bassin, épaules, poignets, coudes, cou...
- Etirements et renforcement musculaire spécifiques (entretien, voir amélioration de la souplesse et de la tonicité).

3) Révision technique :

- Cela peut être un jeu, un travail de coordination spécifique ou un rappel de la séance précédente, c'est obligatoirement quelque chose de connu et maîtrisé afin qu'il n'y est aucune perte de temps ni de baisse d'intensité dans l'échauffement. C'est le trait d'union entre l'échauffement et le travail proprement dit : on entre dans l'activité.

# La préparation globale à la compétition...

**Les périodes qui couvrent le jour de la compétition, c'est-à-dire tout ce qui se déroule avant la prestation physique proprement dite.**

## **L'alimentation :**

- *Ration d'entraînement : apport énergétique journalier*
- *Ration de compétition : 3 heures avant la compétition*
- *Ration d'attente : boisson glucosée tous les ¼ d'heure avant la compétition*
- *Ration de compétition : immédiatement après l'effort (eau).*

## **La préparation matérielle :**

*C'est la préparation de son matériel : c'est le besoin de l'athlète*

- *Vêtements pour l'échauffement*
- *Nécessaire pour les bobos.*

## **La préparation psychologique :**

*C'est la concentration avant l'effort. Cette préparation mentale doit conduire l'athlète à « **Vivre dans sa tête** » les futures phases de la compétition. Cette concentration joue un rôle majeur ; elle préfigure l'état d'esprit qui anime l'athlète avant d'aborder la compétition.*

## **L'échauffement :**

*L'échauffement représente l'accomplissement d'exercices physiques généraux avant la compétition. Sa période peut être plus ou moins longue.*

## **But de l'échauffement :**

*L'échauffement permet :*

- *Une accélération du rythme cardiaque*
- *Une activation du système cardio-vasculaire*
- *Une accélération du rythme respiratoire*
- *Une élévation de la température du corps*
- *Une mise sous tension du système nerveux (réponse motrice)*
- *Une préparation mentale (il peut mimer les différents actes moteurs à effectuer).*

## **Particularité de l'échauffement :**

- *Il doit être dosé, progressif, de 10' à 1 heure*
- *Il doit être orienté par rapport à la discipline*
- *Il doit être effectué ni trop tôt, ni trop tard*
- *Il doit être actif et passif (mental)*
- *Il faut être chaudement vêtu.*



## La récupération :

Ce sont les moyens qui permettent d'effacer le mieux possible les effets de la fatigue, survenus après les efforts physiques intenses de l'entraînement ou de la compétition : **c'est la régénération de l'organisme.**

- Le sommeil
- Les soins
- La boisson (eau)
- La récupération par des exercices physiques (petit footing de décrassage ; les étirements ; les bains ; les massages ; le calme, l'environnement familial).

## La préparation à l'effort...

**Bien s'échauffer pour être, dès les premières secondes, performant. Le terme « s'échauffer » est un mauvais mot, il ne suffit de pas d'être chaud, mais il faut mettre le corps en condition cardio pulmonaire, musculaire et intellectuelle.**

Quelques règles simples :

### 1. Etre progressif dans l'effort « vitesse et force ».

- D'abord lentement puis de plus en plus rapidement,
- D'abord sans résistance puis avec de plus en plus de force,
- D'abord des gestes simples utilisant peu de groupes musculaires puis de plus en plus proches du judo.

### 2. Avoir un système d'échauffement

- Faire toujours le même enchaînement lors de l'échauffement,
- Avoir un ordre des progressions simples pour ne rien oublier (*par exemple des pieds à la tête*).

Les étapes :

#### 1. Courir

- Pour stimuler le coeur, les poumons et les muscles dans leur ensemble,
- Au début, faire des petites foulées puis accélérer progressivement pendant 5 à 10 minutes,
- On finit par des accélérations progressives et non maximales.

#### 2. Sollicitation groupe musculaire par groupe musculaire

- Dans un ordre simple pour ne rien oublier,
- Sans, puis avec opposition.

#### 3. Etirements doux de chaque groupe musculaire

- De préférence, la sollicitation se fait en parallèle,
- Après une sollicitation, on étire le même groupe musculaire,
- Etirements sans à-coups, on met le muscle en tension et on compte entre 6 et 10 secondes,
- Sans chercher à allonger le muscle.



#### 4. Ne waza, déplacements à deux, uchi komi, kakari geiko, kumi kata

- Toujours progressivement,
- Jamais au maximum, le maximum : c'est la compétition.

#### 5. Rester échauffé

- Si l'attente se prolonge, si la durée entre les combats est importante, on refait régulièrement une petite séance,
- Avant de monter sur le tatami, pendant le combat précédent, on sautille, on balaye, on fait des « uchi komi ».

#### Entre les combats :

##### 1. S'étirer musculairement

- Sans à-coups,
- Tous les muscles,
- En allongeant sur 6 à 10 secondes en expirant.

##### 2. Boire

- Gorgée par gorgée,
- Eau légèrement sucrée,
- Eau ni chaude, ni froide (10°).



##### 3. Manger

- Petites quantités,
- Régulièrement,
- Très digeste (*donc pas de graisse, plutôt des sucres rapides*).

##### 4. Rester éveillé musculairement

- Surtout si l'attente est longue,
- Se remobiliser pendant le combat précédent le sien.

#### Après la compétition

- S'étirer,
- Se doucher sur place,
- Boire,
- Manger léger.
- Et repos...

