

▶ INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

▶ SPORT SANTÉ

Les bienfaits de l'échauffement ne sont plus à démontrer, tant sur le plan de la préparation de la séance en elle-même (la prévention des blessures, efficacité dans les situations proposées, disponibilité corporelle et psychologique à l'effort) que sur l'optimisation de la récupération, à condition d'y associer une phase de retour au calme et d'étirements adaptés.

▶ VIE QUOTIDIENNE

Grâce aux consignes données par l'animateur sur le « comment faire », grâce aux critères de réussite et aux indications fournis sur le ressenti, les situations abordées lors de l'échauffement permettent au pratiquant de se définir des repères individuels, vecteurs d'autonomie dans la gestion de sa pratique d'activité physique personnelle.

L'animateur donnera les moyens à chaque pratiquant :

- de connaître ses limites pour ne pas les dépasser (ralentir ou arrêter si besoin) ;
- d'être à l'écoute de son corps pour aller à son rythme, ne pas être trop brutal.



BIBLIOGRAPHIE / LIENS INTERNET / VIDÉOS



▶ **Courir en harmonie**
Cyrille GINDRE
Editions Volodalen –
2013 (2^{ème} édition)



▶ **Côté Club n°12 -**
Fiche pratique
animateur
Activité stretching



▶ <http://www.sport-passion.fr/conseils/echauffement.php>

▶ LES RISQUES... SI ON NE S'ÉCHAUFFE PAS

S'échauffer n'est pas une simple recommandation mais un passage obligé avant toute activité physique.

Les risques d'un échauffement absent ou insuffisant (essoufflement, jambes coupées, jambes douloureuses, crampes, étourdissements, tachycardie, déchirures, elongations, tendinites) dépendent du type d'activité pratiquée, de l'âge, de la forme, etc. Les chances de se blesser en s'élançant dans un sprint à froid par exemple sont beaucoup plus élevées qu'en démarrant une randonnée. Certaines activités demandent moins d'échauffement que d'autres. Le footing à faible allure ou la marche par exemple sont déjà des moyens d'échauffement.

Les exercices d'échauffement à l'extérieur

L'échauffement est une phase de transition entre le repos et l'effort visant à préparer physiquement et mentalement le sportif à son activité sportive. L'échauffement met progressivement en condition l'organisme (articulations, muscles, système cardio-respiratoire) et le psychisme.

Sans oublier de préparer les articulations, l'un des effets principaux de l'échauffement est d'élever la température du corps et des muscles qui seront sollicités pendant l'activité qui va suivre. Dans les séances EPGV, ce moment représente entre 5 et 10 minutes.



▶ ORIGINALITÉ

Au-delà des avantages que présente le milieu extérieur pour répondre aux grands principes ci-contre, nous prenons le parti, dans cette fiche, de nous appuyer sur des situations d'échauffement collectif. Ceux-ci présentent en effet plusieurs intérêts, tant au niveau psychologique et social que physique.

▶ LE PLUS SPORT SANTÉ

Dans une animation sportive habituelle, il est admis que le temps d'échauffement est une préparation physique et psychologique fondamentale qui permet de garantir une pratique en bonne santé.

Dans une démarche faisant la part belle au Sport Santé, ce moment constitue, pour l'animateur, un temps privilégié pour « **prendre la température** » de son groupe : l'observer, jauger l'état de forme et la motivation de tous et de chacun... et ainsi adapter sa séance, ses situations en intensité et en durée.

C'est aussi un moment qui permet la rencontre entre les personnes.

▶ GRANDS PRINCIPES

Il n'y a pas **UN** échauffement, ce moment de la séance devant répondre aux trois grands principes de :

- **diversité** : horaire, partenaires, objectifs et, puisque nous sommes à l'extérieur, terrain, aménagement, météo
- **progressivité** : dans l'intensité, la difficulté des sollicitations
- **spécificité** : adaptation à chaque personne ainsi qu'à l'activité qui va suivre

OFFRE EXCLUSIVE FFEPGV

1000 paires de bâtons de marche nordique ULTRATEC
60 % CARBONE à un prix EXCEPTIONNEL !



Prix Public
~~69,90€~~

Prix Exclusif FFEPGV
49,90€
Réf. 130150

- ✓ Composite fibre verre avec 60% Carbone
- ✓ Poignée liège
- ✓ Gantelet amovible
- ✓ Patin d'asphalte qui se range dans la poignée
- ✓ Double pointe Tungstène inclinée
- ✓ Disponible de la taille 95 à 135 cm

Offre spéciale dans la limite du stock disponible.

GÉVÉDIT Fédération Française
un service plus EPGV
Centrale d'achats de la Fédération Française
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

▶ FICHE SÉANCE ACTIVITÉ ÉCHAUFFEMENT À L'EXTÉRIEUR

Dans le respect des grands principes exposés précédemment, l'animateur veillera à adapter les propositions ci-dessous à : son groupe, la séance à venir,

la météo, l'environnement.

Pour que le collectif n'empêche pas l'adaptation du niveau d'échauffement à chaque pratiquant, nous vous

proposons différentes formules pour ne pas perdre de vue le principe de spécificité individuelle (colonne de droite).

Les objectifs communs à chaque situation : élévation de la température corporelle et du rythme cardiaque par une sollicitation globale (haut et bas du corps).

Caractéristiques du lieu	Situation	Diversité	Progressivité	Spécificité*	Schémas
NATURE, SOUS-BOIS	A En binôme, sur un parcours où sont identifiés un départ et une arrivée, le but est de progresser d'arbre en arbre . Chacun ne peut avancer que si son partenaire est immobilisé. Les deux doivent toujours être à vue. Proposer, à chaque station, un travail sollicitant le haut du corps pour le partenaire qui attend (étirements dynamiques ou étirements statiques actifs).	Varié les déplacements (marche, sauts, pas chassés, montées de genoux, etc.)	Commencer en imposant la marche, puis autoriser progressivement la course modérée.	Chacun peut marcher ou courir, selon ses possibilités et son entraînement.	
NATURE, FORÊT, PINÈDE, ETC.	Par groupes de 3 à 5 personnes , en un temps donné (30" à 2 min) rapporter le plus d'éléments possible , définis à l'avance (feuilles, pommes de pin, cailloux blancs, etc.). Noter les scores pour maintenir l'émulation entre groupes. Effectuer plusieurs manches.	Nature du terrain plus ou moins accidenté (fossés, pentes, obstacles, etc.)	Adapter la durée à l'intensité recherchée (1 minute à 1 minute 30 secondes en course).	Constituer les groupes en répartissant de façon homogène les marcheurs et les coureurs.	
URBAIN Une rue ou le pourtour d'une place offrant des éléments permettant de « se percher »	B En binôme, se déplacer rapidement . A chaque signal, s'immobiliser sur un support élevé différent.	Variété des immobilisations (nombre d'appuis, aide du partenaire, etc.)	Commencer en imposant la marche, puis autoriser progressivement la course modérée.	Celui des deux partenaires qui marche ou court plus vite inclut des zigzags ou des appuis variés dans sa marche ou dans sa course.	
SPOT OFFRANT AUTANT D'AMÉNAGEMENTS DIFFÉRENTS QUE DE GROUPES DE PARTICIPANTS (banc, escalier, barrières, rampe, etc.)	C Groupes de 3 ou 4 : Sur un aménagement choisi ou imposé par l'animateur, chaque groupe propose une figure intégrant les contraintes suivantes : • Chaque membre du groupe doit être en contact avec un partenaire. • Nombre d'appuis sur l'aménagement • Qualité des appuis (pieds, mains)	Changer de place de façon à ce que chaque groupe passe sur chaque aménagement.	Proposer des contraintes invitant à passer progressivement : • d'appuis pédestres à des appuis manuels • de postures de gainage faciles (mains au-dessus des pieds → pieds et mains à la même hauteur → pieds au-dessus des mains).	Constituer des groupes homogènes (tailles et poids) de façon à pouvoir inverser les rôles facilement (porteur / porté).	

* Selon la situation à suivre, l'accent sera davantage mis sur l'intensité et la durée :
- des déplacements en préparation au cardio respiratoire
- des phases statiques en préparation au renforcement musculaire