

# L'ECHAUFFEMENT

## I. L'ECHAUFFEMENT EN GENERAL

Il a pour rôle d'adapter l'organisme progressivement à l'activité. C'est une transition mentale et physique entre un état de repos et un état optimal de travail. Il permet aux gymnastes d'entrer immédiatement dans l'activité dans des conditions d'efficacité et de sécurité optimale.

3 aspects sont à considérer :

### 1°) PHYSIQUE

- Adaptation cardio-vasculaire et pulmonaire
- Mobilisation articulaire et musculaire

### 2°) SOCIO- AFFECTIF

- Il est important dès l'échauffement de favoriser l'apparition d'un climat propice au maintien de l'attention, de l'intérêt et de la participation

### 3°) TECHNIQUE

- Faire travailler les parties du corps qui vont être sollicitées pendant la séance (gagner du temps, adapter le corps à la technique)

## II. L'ECHAUFFEMENT EN GYMNASTIQUE

L'échauffement fait partie de la séance et est aussi important que la partie principale de l'entraînement. Il faudra dans un souci d'efficacité :

- favoriser des situations qui sont en relation avec les objectifs de la séance
- structurer l'échauffement

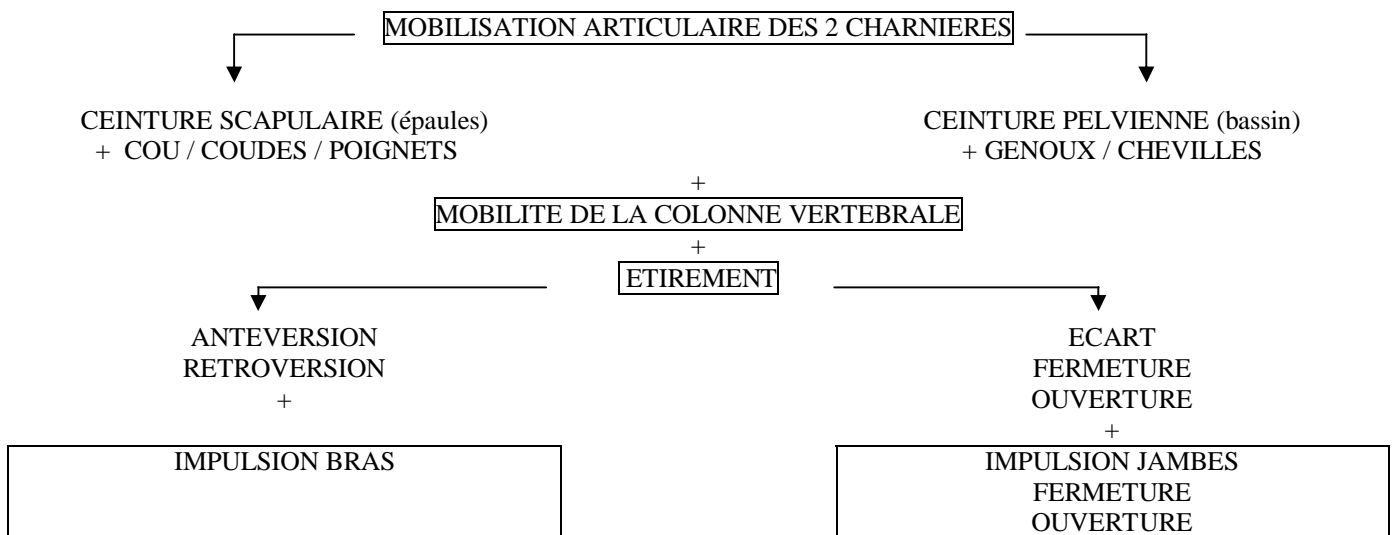
### A. STRUCTURE DE L'ECHAUFFEMENT

#### 1°) Activation Cardio-Pulmonaire

Elle permet l'élévation de la température du corps. L'intensité de travail doit être importante et progressive avec des déplacements variés : marches, courses, sauts avec changement de rythme...

#### 2°) Echauffement Articulo-Musculaire

Facilite le travail des muscles et des articulations



- Etirements progressifs et dynamiques
- Répétition des séries d'exercices et alternance des exercices
- Incorporer des exercices de positions et d'attitudes (maintien, équilibre, éléments chorégraphique)

### 3°) Echauffement spécifique

Il prolonge l'échauffement général et permet de mobiliser les muscles qui vont être sollicités lors du travail aux agrès. L'échauffement spécifique peut très bien se faire sur un agrès.  
Exemple : poutre - travail préparatoire sur la poutre  
- travail préparatoire sur une ligne

### **B. ATTITUDE ENTRAINEUR**

- IMPOSER LE RYTHME DE TRAVAIL
- ETRE TRES EXPLICITE
- S'ASSURER DES RESPECTS DES CONSIGNES
- INTERVENIR LE PLUS SOUVENT POSSIBLE ET SUR TOUTES LES ERREURS

### **C. CONCLUSION**

L'échauffement doit être attrayant et faire entrer progressivement dans l'action tant sur le plan physique que sur le plan mental. Les exercices proposés doivent éveiller l'attention et mobiliser l'individu tout entier.

### **ATTENTION :**

L'échauffement ne doit pas se terminer par un moment statique comme des écarts, sinon le corps se refroidit ce qui va à l'encontre du but recherché (élévation de la température)

