

ÉCHAUFFEMENT, ÉTIREMENTS : POURQUOI ET QUAND LES FAIRE ?

Ecrit par : Pascal DE FLEURIAN - Médecin fédéral - *FFRandonnée Vaucluse*

Avant d'aller plus loin, faisons un peu de sémantique avec quelques définitions :

Échauffement : mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation physique, psychique et motrice avant une séance de sport afin de prévenir le risque de blessure et d'améliorer la performance.

Étirements : exercices spécifiques destinés à améliorer la qualité des tissus et leur mobilité grâce à un allongement progressif de la peau, des muscles et de ses composants.

Ligament : bandelette constituée de tissu conjonctif fibreux, élastique, très résistant, reliant deux os d'une articulation.

Tendon : faisceau de tissu conjonctif fibreux, élastique, résistant qui sert à rattacher les muscles à des points d'insertion situés sur l'os.

Articulation : jonction entre deux os afin de les relier pour leurs donner plus ou moins de mobilité. Les os sont reliés entre eux par des ligaments permettant à l'articulation de bouger. Sur ces os viennent s'insérer les tendons des muscles.

Pourquoi s'échauffer, s'étirer et quand le faire ?

*** L'échauffement est une phase de transition entre le repos et l'effort mettant progressivement en condition l'organisme. L'un des effets principaux recherché est d'élever la température des muscles et du corps.**

Pourquoi faire monter la température des muscles et du corps ?

- Tout simplement car leur rendement maximal se situe à une température de 38-39°.
- Pour les muscles et les tendons cela leur donne une souplesse plus importante diminuant le risque de lésions et une augmentation de la force musculaire.
- Pour notre corps, son augmentation améliore les performances de notre système nerveux central qui commande nos muscles et nos articulations assurant une meilleure coordination au niveau des membres et un risque moindre d'entorses, luxations ou fractures.
- La durée et l'intensité de l'échauffement dépend évidemment de l'activité physique pratiquée à l'issue. Pour une randonnée classique, un échauffement simple suffit.
- Il n'en est pas de même pour la marche nordique qui met en jeu tout le corps pour laquelle l'échauffement doit être complet.

*** Voyons maintenant la partie étirements**

Il existe 2 types d'étirements :

- Les étirements dynamiques qui consistent à faire des mouvements contrôlés en augmentant progressivement la vitesse et l'amplitude. Ils préparent le muscle à l'effort en augmentant sa température

- Les étirements statiques qui consistent à mettre un ou plusieurs muscles progressivement sous tension puis à maintenir la contraction. Ils permettent de combattre l'enraidissement musculaire et favorisent le drainage et le retour veineux.

Quand les faire ?

- Une règle de base : ne jamais faire d'étirements à froid qui sont plus source de lésions musculaires que de bienfaits.
- Les étirements dynamiques, dont le but est de faire monter la température musculaire, se font en fin d'échauffement. Ils sont adaptés aux groupes de muscles mis en œuvre dans l'activité physique pratiquée à la suite.
- Les étirements statiques peuvent être pratiqués en milieu d'activité avant une pause de plus de 15 min et surtout immédiatement à la fin de l'activité afin d'améliorer la récupération de l'organisme. Là également, ils sont adaptés aux groupes de muscles qui ont été principalement sollicités pendant l'activité physique.

En conclusion, je dirai que si l'échauffement et les étirements sont bien faits dans le cadre de la marche nordique, il n'en est pas de même dans le cadre de la randonnée classique où beaucoup d'animateurs les trouvent superflus.

A VOUS DE JUGER !