



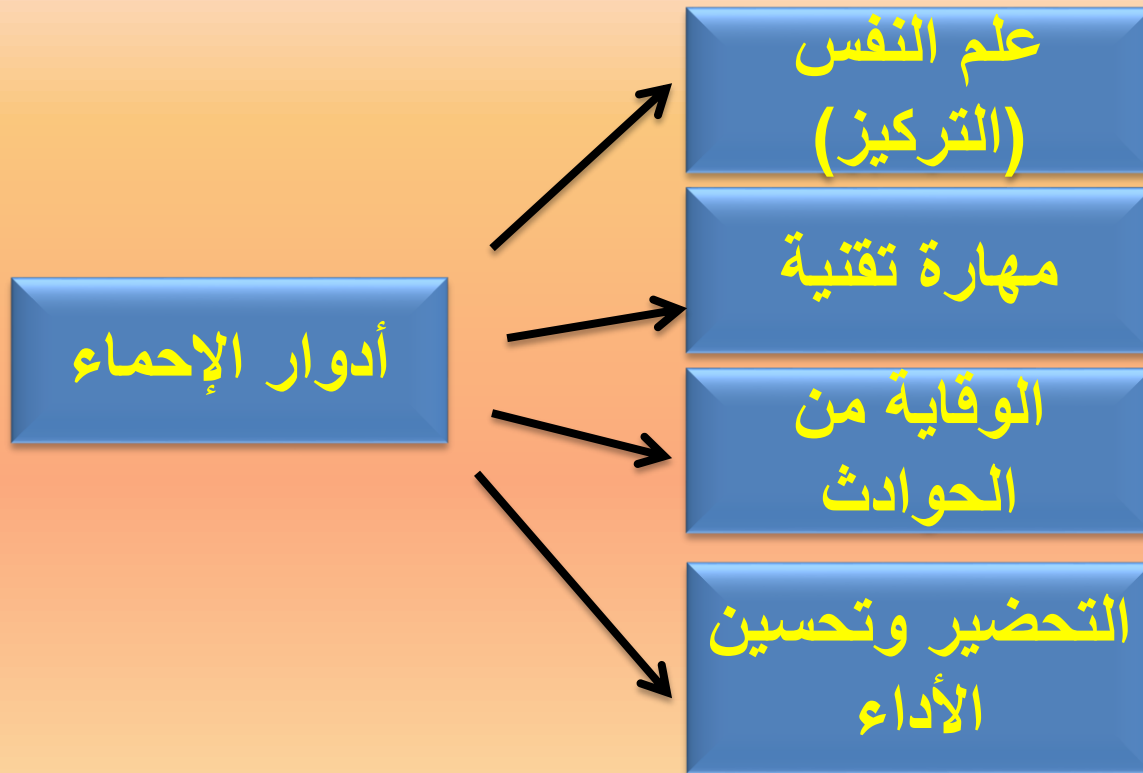
Thème L'ECHAUFFEMENT

**PRÉSENTE PAR
P. DR MOHAMED KABOUYA
INSTRUCTEUR FAF**

**MAIS COMMENT
ECHAUFFER ... ?**

Les différents rôles de l'échauffement

الأدوار المختلفة للإحماء



القيود المتناقضة للإحساء

ارفع درجة الحرارة



استهلاك الأوكسجين

ابدأ المنافسة بجميع
الاحتياطات



لا تستهلك الكثير من
الأوكسجين

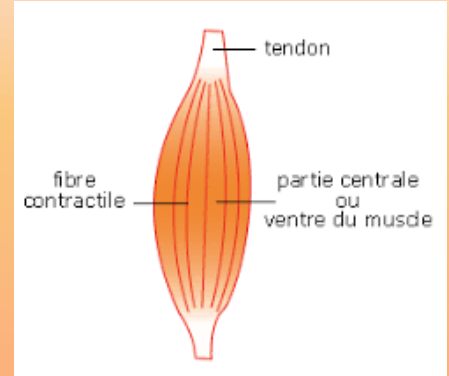
?



تسخين المستويين من ارتفاع درجة الحرارة

مستويات 2 الإجماء

زيادة درجة حرارة في
العضلات
($T^{\circ}m$)



زيادة درجة الحرارة في
المركز ($T^{\circ}c$)



شروط الإحماء "العضلي" الجيد: كيفية الرفع $T^{\circ}m$

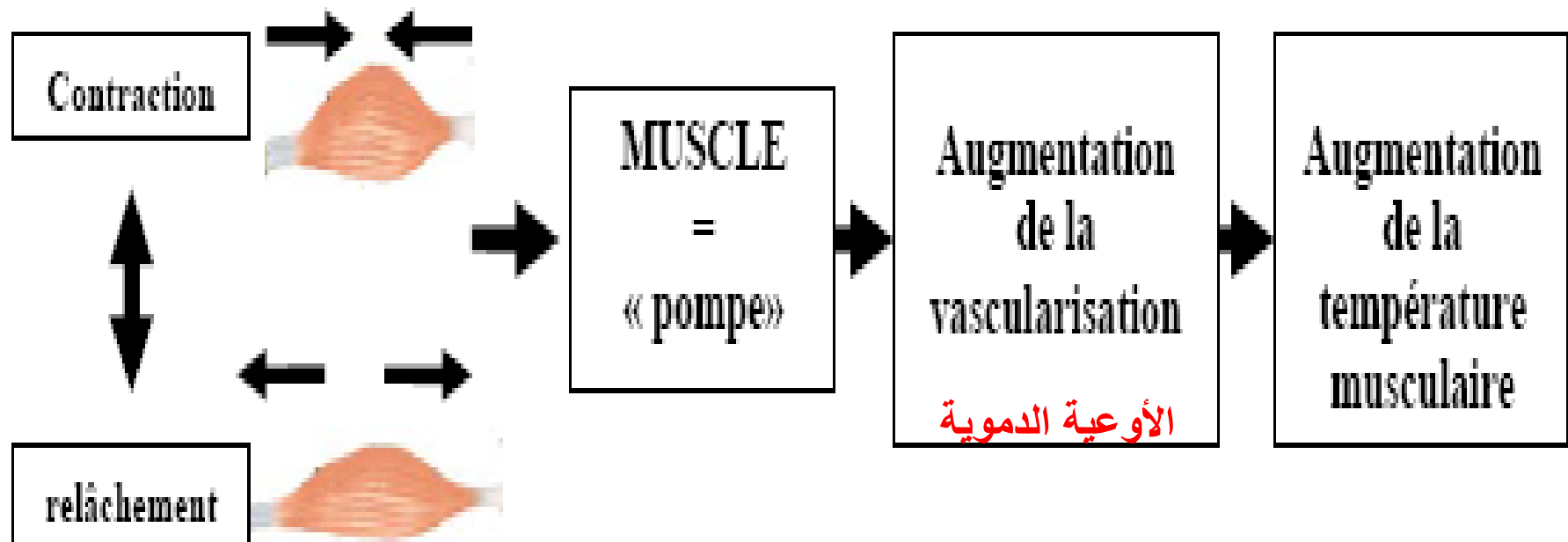


figure 5 : la logique de l'élévation de la $T^{\circ}m$ de Masterovoi. (1964)

لأي شدة يمكننا جعل العضلات تلعب دور المضخة (الانقباض - الاسترخاء)؟



A partir de contractions localisées sur des mouvements analytiques avec une résistance minimale (20 à 50 %).

Ex. : extenseurs du genoux et de la hanche.

ETUDE DE L'ECHAUFFEMENT CLASSIQUE:

1- Course lente.

2- Etirements.

3- Accélération.

Augmentation de la température des muscles de 0,2° en moyenne. (ischio-jambier)

LES EXERCICES QUI POSENT PROBLEMES:

Les exercices qui posent problème :

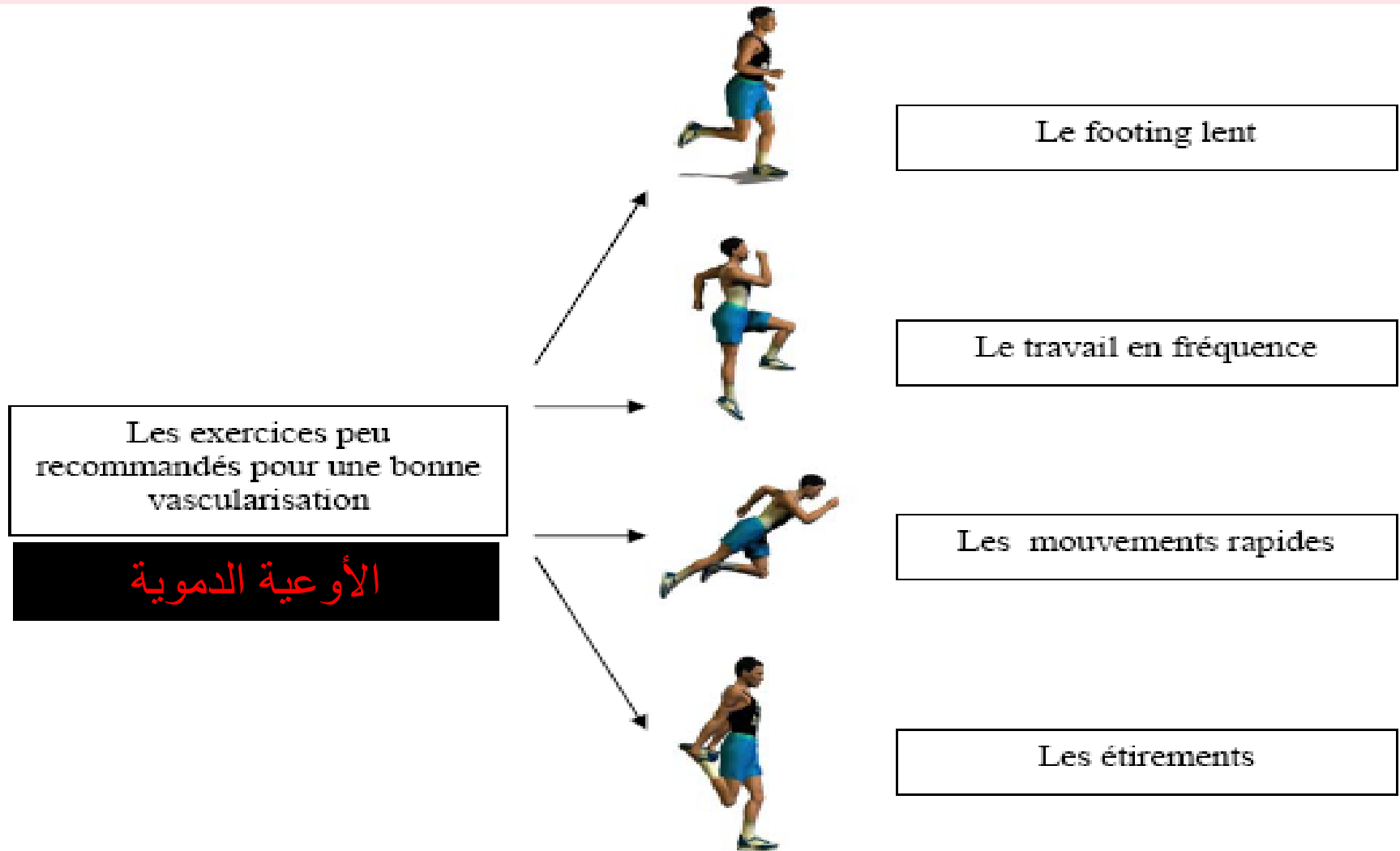


figure 6: les situations qui ne sont pas favorables à une bonne vascularisation musculaires.
(d'après Masterovoi 1964)

ماذا تفعل بعد ذلك؟ الحل: "الإجماء الروسي"

- Les chercheurs soviétiques ont proposé un protocole qui porte depuis le nom « d'échauffement russe ». L'objectif étant de provoquer le phénomène de *vascularisation*.
- أقترح الباحثون السوفيياتي بروتوكولاً يحمل اسم "الجماء الروسي".
والهدف هو إثارة ظاهرة الأوعية الدموية.

الإحماء الروسي

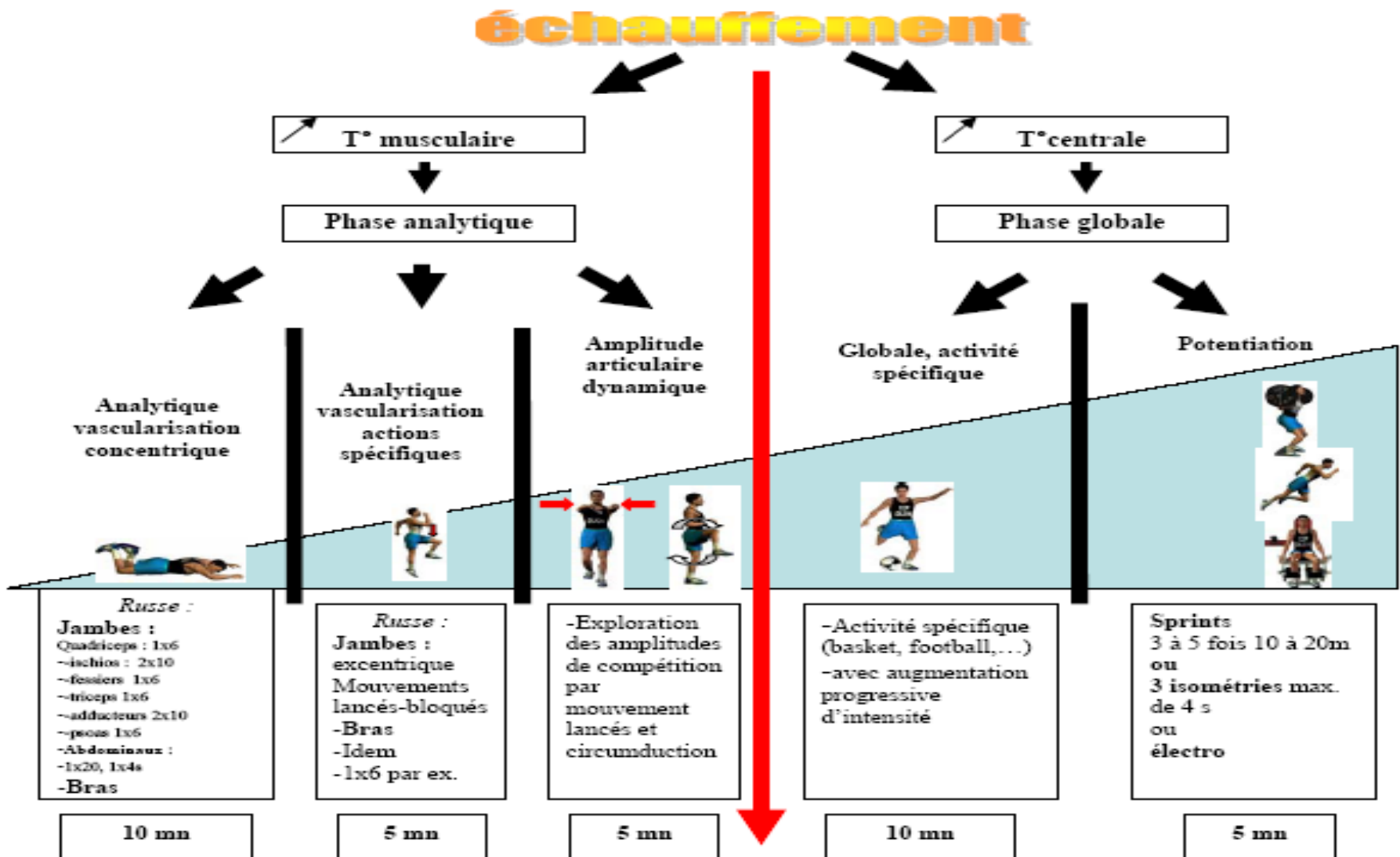
في الأصل ، كان الأمر يتعلق بممارسة تمارين القوة متبوعة بالتمدد.

اليوم نلقي نظرة على مجموعات العضلات المختلفة المشاركة في النشاط.

يتم تكرار كل حالة من 1 إلى 2 مجموعتين من 10 تكرارات.

Proposition d'échauffement :

(G. Cometti, 2004)



2 PHASES : 1 phase analytique + 1 phase globale

- une phase centrée sur la $T^{\circ}m$ avec des mouvements « analytiques », largement inspirée de l'échauffement russe.
- une phase destinée à élever la $T^{\circ}c$ avec des situations « globales » empruntées à la discipline sportive (situations de football)

échauffement

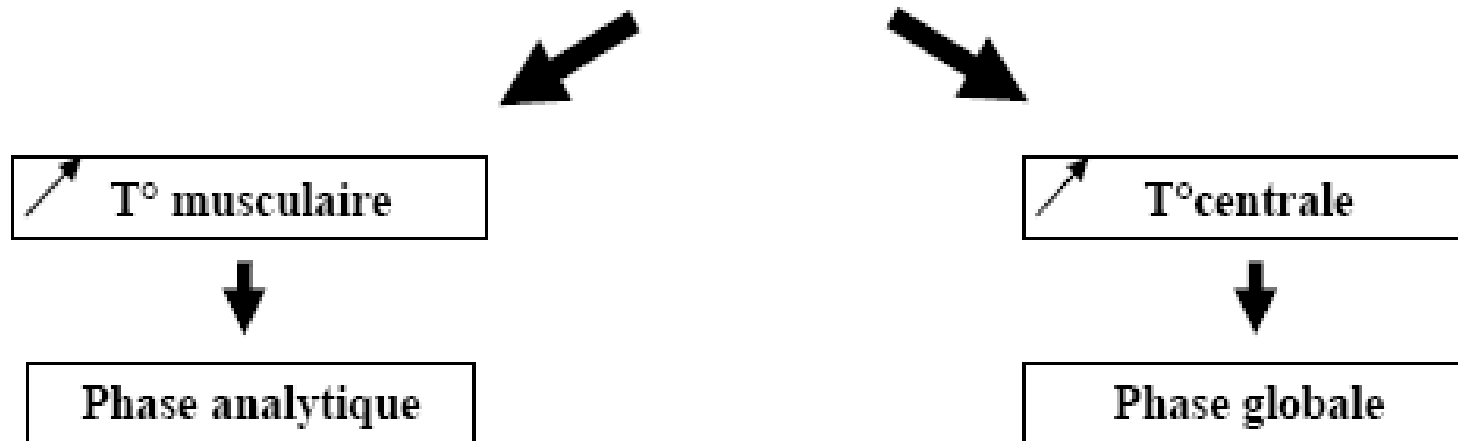


Figure 10 : les 2 phases de l'échauffement.

Phase 1 : analytique / 3 étapes

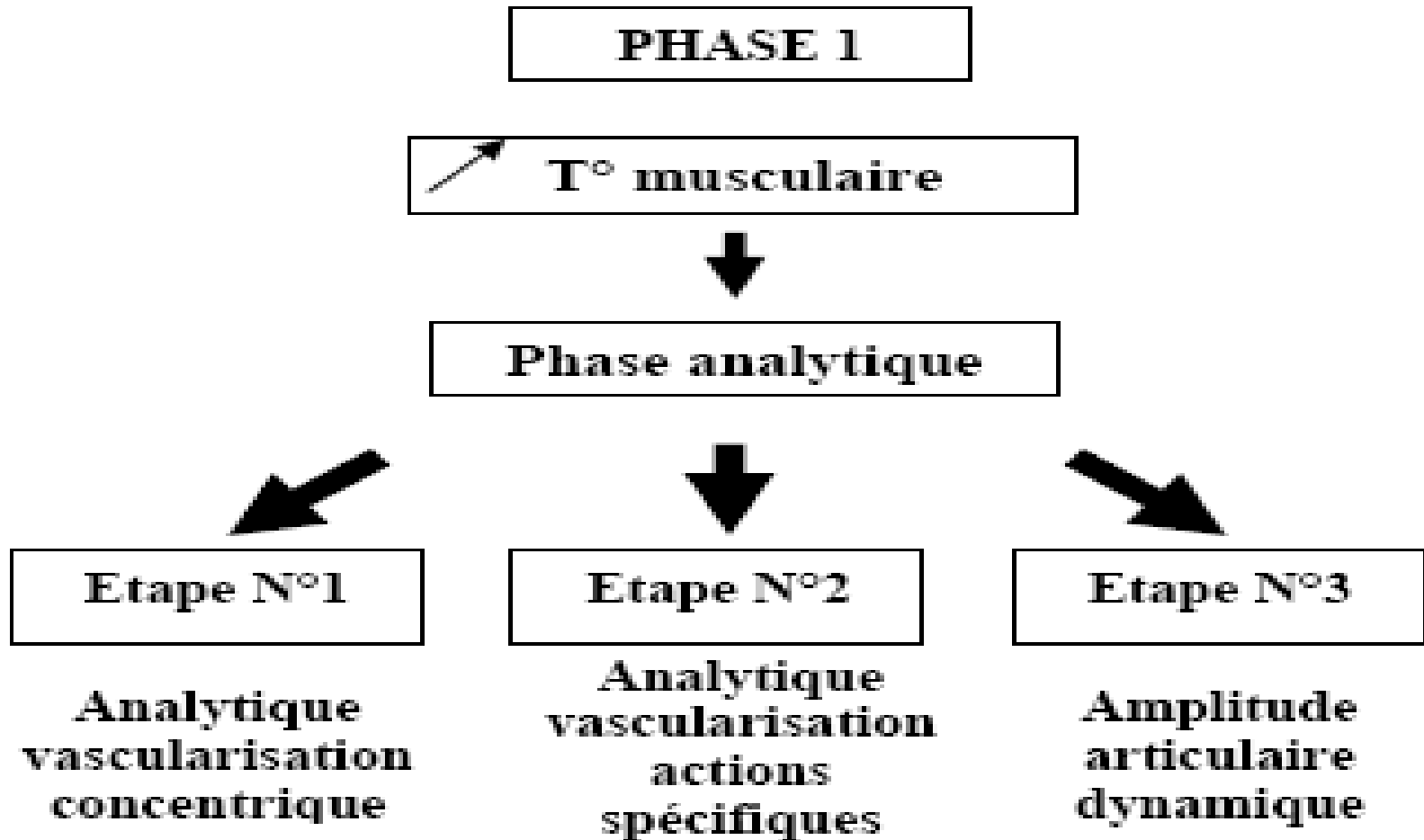


Figure 11: les 3 étapes de la première phase.

الخطوة 1 من الأوعية الدموية في قوة متحدة المركز (*méthode russe*)



- Ex. : Extension de la cheville sur une jambe

• تمديد الكاحل على ساق واحدة

الخطوة 1 من الأوعية الدموية في قوة متحدة المركز (*méthode russe*)



Photo 3 : **Ischio 1** : concentrique



Photo 4 : **Ischio 2** : concentrique



Photo 6 : **Psoas** : concentrique



Photo 7 : **Adducteurs** : concentrique

ETAPE 2 de vascularisation avec sollicitation spécifique (*méthode russe*)



- Tout en continuant de faire « pomper » le muscle, on le prépare aux modes de contraction spécifique à l'activité.
- Ex. : travail en excentrique, poussée de l'aide dans le sens de la flèche, « l'échauffé » freine le mouvement. Le retour se fait sans résistance

ETAPE 2 de vascularisation avec sollicitation spécifique (*méthode russe*)



- Tout en continuant de faire « pomper » le muscle, on le prépare aux modes de contraction spécifique à l'activité.
- Ex. : travail en excentrique, poussée de l'aide dans le sens de la flèche, « l'échauffé » freine le mouvement. Le retour se fait sans résistance

ETAPE 3 d'exploration de l'amplitude articulaire

- En fonction des caractéristiques de la mobilités articulaires spécifiques nécessaires ; choix et répétitions d'exercices où l'on effectue des mouvements dynamiques de plus en plus grands.

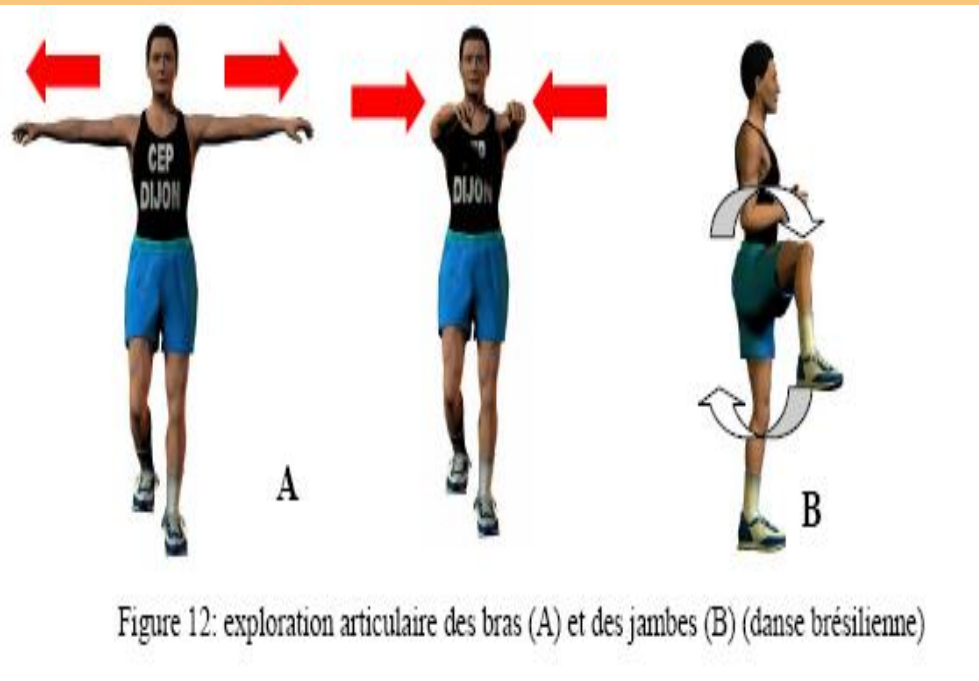
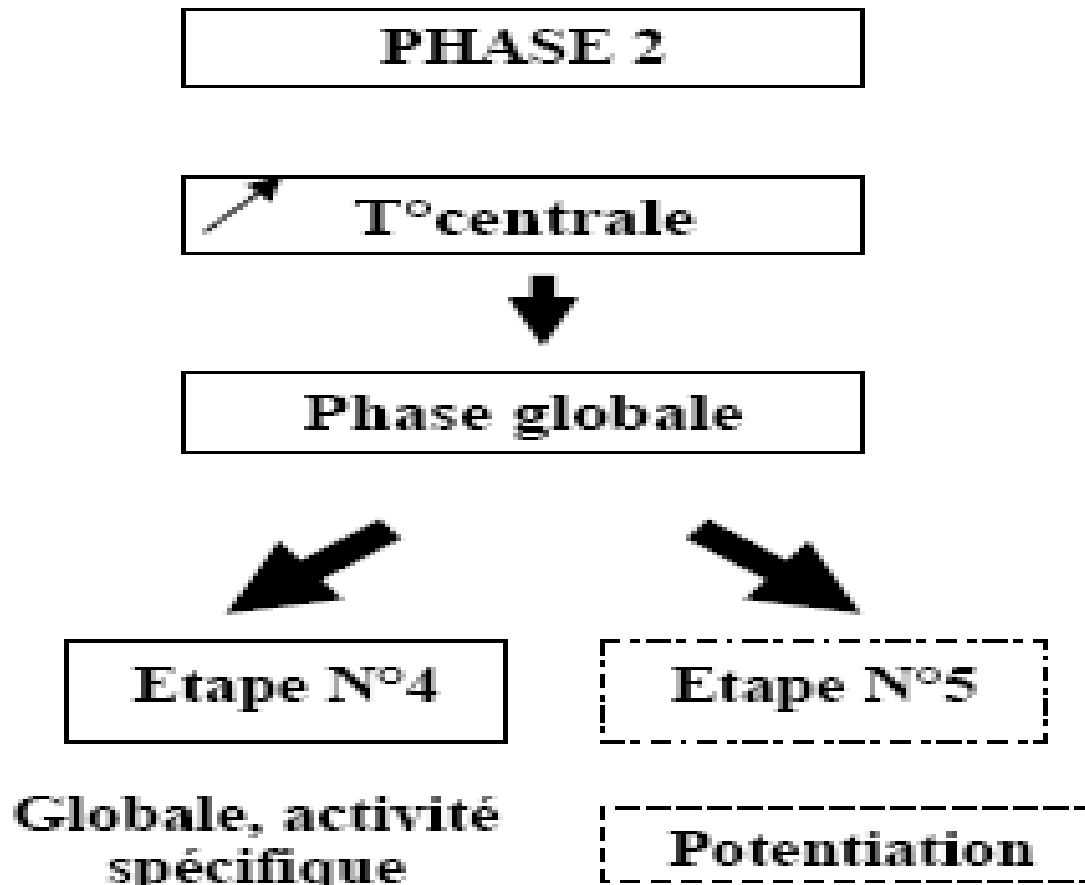


Figure 12: exploration articulaire des bras (A) et des jambes (B) (danse brésilienne)

Phase 2 : globale / 3 étapes



ETAPE 4 : Globale avec exercices spécifiques



- Les fondamentaux moteurs de déterminent les situations proposées.
- L'intensité augmente progressivement en se rapprochant des sollicitations maximales.
- Ex. au football : alternance de frappe de balle et de gestes techniques spécifiques + jeu réduit.

ETAPE 5 facultative de «potentiation»



Il s'agit d'effectuer des actions intenses et courtes à la fin de l'échauffement.

Cette procédure augmente l'efficacité musculaire en début d'épreuve (Gullich & Schmibleicher, 1996).

Ex. au football : 3 à 6 fois 20 m Cette étape s'adresse à des compétiteurs.

ET MAINTENANT ... C'est à Vous

