



Fédération Française de Gymnastique

La gym **qualité**, c'est dans un **Club FFG**

Actualités

Clubs

Faire de la compétition

Equipes de France

Se former

FFG

Conseils d'échauffement



Souvent négligé ou bâclé, parfois synonyme de corvée, l'échauffement est pourtant d'une importance capitale. Il permet de préparer le corps et l'esprit à l'entraînement, d'éviter les blessures et de travailler sur ses lacunes.

Chaque discipline a ses particularités, chaque entraîneur ses méthodes. Les conseils qui suivent sont donnés à titre d'exemples et ne font pas office de généralités.

Un bon échauffement n'est pas uniquement destiné à réchauffer le corps, il doit obligatoirement avoir un but cohérent avec l'entraînement qui suit ou avec des carences persistantes. Il est important de bien différencier l'échauffement qui précède l'entraînement de l'échauffement qui précède la compétition.

L'échauffement d'entraînement

Un échauffement en deux temps

- Le travail cardio-vasculaire et articulaire

Un bon échauffement commence par un travail cardio-vasculaire d'au moins quinze minutes qui va permettre d'élever la température du corps, d'augmenter la fréquence ventilatoire, d'augmenter la fréquence cardiaque et de rendre les muscles plus fluides. Le but est de mettre le corps en mouvement et de lui signifier que l'on est revenu dans le gymnase :- 10 minutes de footing (si le gymnaste a des problèmes de chevilles, ce footing sera remplacé par du vélo ou du stepper)- Pas chassés- Course talons-fesses- Course avec montées de genoux- Course jambes tendues- Foulées bondissantes- Sprint, etc...



Viennent ensuite les travaux articulaires et musculaires avec des gestes généraux qui ne sont pas obligatoirement spécifiques à la gymnastique :- Rotation des poignets en sautillant d'un pied sur l'autre- Rotation du tronc- Rotation du cou- Rotation des épaules, etc...

Les rotations (toujours en huit temps) vont échauffer les muscles. Pour les articulations, il faudra les mettre sous pression en y allant progressivement. Le but est d'étirer tout le corps. Il faudra toujours bien insister sur les poignets, le cou et les chevilles.

Sur la fin de cette partie cardio-vasculaire et articulaire, le gymnaste terminera sur les exercices du type :- Battements jambes fléchies- Battements jambes tendues- ATR, etc...



- Le travail spécifique à l'objectif

La deuxième partie de l'échauffement sera consacrée à l'objectif, c'est-à-dire ce à quoi sera dédié l'entraînement, la compétition qui suit, un agrès précis, une carence quelconque.

Si, par exemple, l'entraîneur pense qu'il faut mettre l'accent sur les barres, cette deuxième partie d'échauffement sera construite en fonction avec les exercices tels que :- Équilibre- Travail d'alignement, etc...

Idem pour les sauts, le maintien de jambes, les réceptions-impulsions, le maintien en équilibre. De temps à autre, l'échauffement se fera en musique pour travailler l'oreille musicale et le déplacement en musique.

L'échauffement pré-compétitif et compétitif

Durant les compétitions, les gymnastes n'ont pas la liberté de s'échauffer à leur guise. L'échauffement est plus court, interrompu par plusieurs minutes d'attente dans un couloir avant l'arrivée sur le plateau de compétition et la pression est accrue. Les séances d'échauffement qui précèdent la compétition vont donc recréer ces conditions particulières.

Un échauffement pré-compétitif va être en général plus court, axé sur la performance et sur les rituels. Si la structure d'entraînement le permet, on ira jusqu'à recréer l'attente dans le couloir, le changement de salle...

L'échauffement sera décomposé de la manière suivante : - Course- Quelques étirements individuels- Un peu de chorégraphie - La préparation au premier agrès- La modélisation de l'enchaînement

Les étirements

Indispensables après l'échauffement, les étirements permettront une meilleure récupération et éviteront les problèmes de courbatures :- Grands écarts- Souplesses, etc...

Attention : Ne pas trop s'étirer car on risque de baisser sa fréquence cardiaque et ainsi de perdre le bénéfice de ce que l'on vient de faire.

Nadège FOLLIOU

