

# POURQUOI FAUT-IL S'ÉCHAUFFER AVANT UNE SÉANCE DE SPORT ?

Auteurs : PERIN Constance (Journaliste santé - Ciem) • Equipe Offre  
Prévention de la Mutualité Française  
Date : 25-01-2024



***Avant de se lancer dans une activité sportive, il est essentiel de préparer votre corps afin de limiter les risques de blessures. Retrouvez tous nos conseils pour un échauffement efficace.***

*On ne le répétera jamais assez, pratiquer une activité physique et sportive permet de rester en bonne santé plus longtemps. Mais encore faut-il savoir comment s'y prendre. Avant de débiter votre entraînement, il est indispensable de bien s'échauffer en douceur.*

## **Préparer son corps à l'effort**

L'échauffement désigne la période d'activation du corps. Il s'agit de faire monter la température et de mettre son organisme dans de bonnes conditions avant de se lancer. Au fil de l'échauffement, les rythmes respiratoire et cardiaque vont petit à petit s'accélérer ce qui va permettre une meilleure oxygénation des muscles. Cette préparation contribue à améliorer leur élasticité mais aussi celle des tendons, offrant une meilleure amplitude des mouvements et une meilleure endurance.

Psychologiquement, aussi, s'échauffer est utile pour permettre au sportif de rentrer progressivement dans sa séance. Loin d'être une perte de temps, cette étape doit être systématique.

## Comment bien s'échauffer ?

Pour être efficace, l'échauffement doit être graduel.

Il commence par un **travail cardiovasculaire**. Petit footing sur place, pas chassés, montées de genoux, talons-fesses... l'objectif ici est de faire monter le rythme cardiaque petit à petit.

On va ensuite **s'intéresser aux articulations**. Pour cela, il convient d'effectuer des rotations de la nuque, des poignets, des épaules, des hanches, des genoux, des chevilles... lentement, du haut vers le bas du corps par exemple pour ne rien oublier. Insistez sur les zones qui seront plus spécifiquement sollicitées.

Dernière étape : **la stimulation des muscles**. Elle consiste à réaliser des mouvements simples tels que des squats, des fentes, des pompes et des abdos, sans trop forcer.

Au total, l'échauffement dure entre 10 et 15 minutes pour une heure d'activité sportive. Pendant ce temps, n'oubliez pas de boire quelques gorgées d'eau. L'hydratation est indispensable pour compenser les liquides éliminés par la transpiration.

Vous pouvez ensuite vous adonner à votre activité favorite, en y allant là aussi par étapes.

