



LA CHRONIQUE DU DOC



Clinique Chiropratique Familiale; 2424 King Ouest, bureau 20, Sherbrooke, J1J 2E8
loudevick@hotmail.com Tél. : (819) 564-8815 Fax : (819) 564-0756

L'échauffement et le retour au calme

Par Dr Loudevick Lapalme, chiropraticien associé des Athlétiques BRP de Sherbrooke



La partie commence bientôt. Jusqu'à présent, vous avez fait deux longueurs de terrain à la course, étiré vos jambes et vos bras tout en parlant à vos coéquipiers, lancé pendant cinq minutes et frappé quelques balles. La pratique d'avant-match vient tout juste de se terminer et vous pensez être prêts. Mais avec un échauffement de ce genre, vous êtes plutôt prêts à vous blesser. L'échauffement est une partie primordiale lors d'un match ou d'un entraînement.

Malheureusement, certains joueurs n'ont pas compris l'importance d'avoir un échauffement adéquat ou ne savent tout simplement pas comment se préparer convenablement. L'entraînement ou la pratique d'un sport doit toujours être précédée d'un échauffement approprié et suivi d'une période de retour au calme.

L'objectif principal de l'échauffement est de faciliter la transition entre l'inactivité et l'activité, de préparer le corps à l'effort physique. L'échauffement fait augmenter la fréquence cardiaque, la pression artérielle et le rythme respiratoire, ce qui a pour effet d'élever la température corporelle. Cette élévation de la température du corps amène une plus grande flexibilité, limitant les risques de blessures aux muscles, tendons et ligaments. De plus, l'élévation de la température augmente la rapidité de réaction nerveuse et les cellules musculaires se trouvent à avoir davantage d'oxygène. Le rituel d'échauffement aide aussi à vous préparer mentalement à jouer au baseball (meilleure concentration et meilleure capacité de visualisation). Tous des facteurs ayant des incidences positives sur vos performances. L'échauffement doit toujours être progressif pour amener le corps à une température optimale de fonctionnement. Un joueur bien échauffé (et qui a conservé sa chaleur) travaillera avec moins de fatigue, moins de traumatisme articulaire et avec une précision supérieure. Ses résultats seront meilleurs et il aura plus de régularité. Bref, le joueur aura un niveau de jeu supérieur.

Il ne faut surtout pas mélanger échauffement avec étirement. L'échauffement consiste à fabriquer de la chaleur, les étirements consistent à augmenter la souplesse des muscles, tendons et ligaments. Les étirements n'augmentent pas la température corporelle et ne préparent pas le corps à l'activité physique. Récemment, de nombreuses études démontrent que les étirements faits avant une activité sportive ne préviennent pas les risques de blessures et diminuent la vitesse, la force et la puissance musculaire. Il est donc déconseillé de s'étirer avant une activité sportive (même si vous avez pris l'habitude de vous étirer depuis votre tout jeune âge). Personnellement, je crois que la flexibilité est très importante au baseball. Autant pour améliorer les performances athlétiques que pour diminuer les risques de blessures. Alors, pour avoir et pour conserver une bonne flexibilité, faites vos séances d'étirements après les matchs et les entraînements (ou lors d'une autre journée).

Une séance d'échauffement est habituellement divisée en deux parties : l'échauffement général et l'échauffement spécifique. L'échauffement général a pour but d'augmenter le rythme cardiaque et la température corporelle. Pour ce faire, le joueur de baseball devra fabriquer de la chaleur au niveau des jambes (jogging, sauts « papillons »), du tronc (contractions des abdominaux, extensions du tronc, rotations du tronc) et des bras (rotations des épaules, ouvertures - fermetures des mains, rotations du cou). Le joueur de baseball peut même faire une séance de contractions de la coiffe des rotateurs (rotations internes et externes de l'épaule) avec un élastique de faible résistance pour s'assurer de préparer complètement ses épaules.

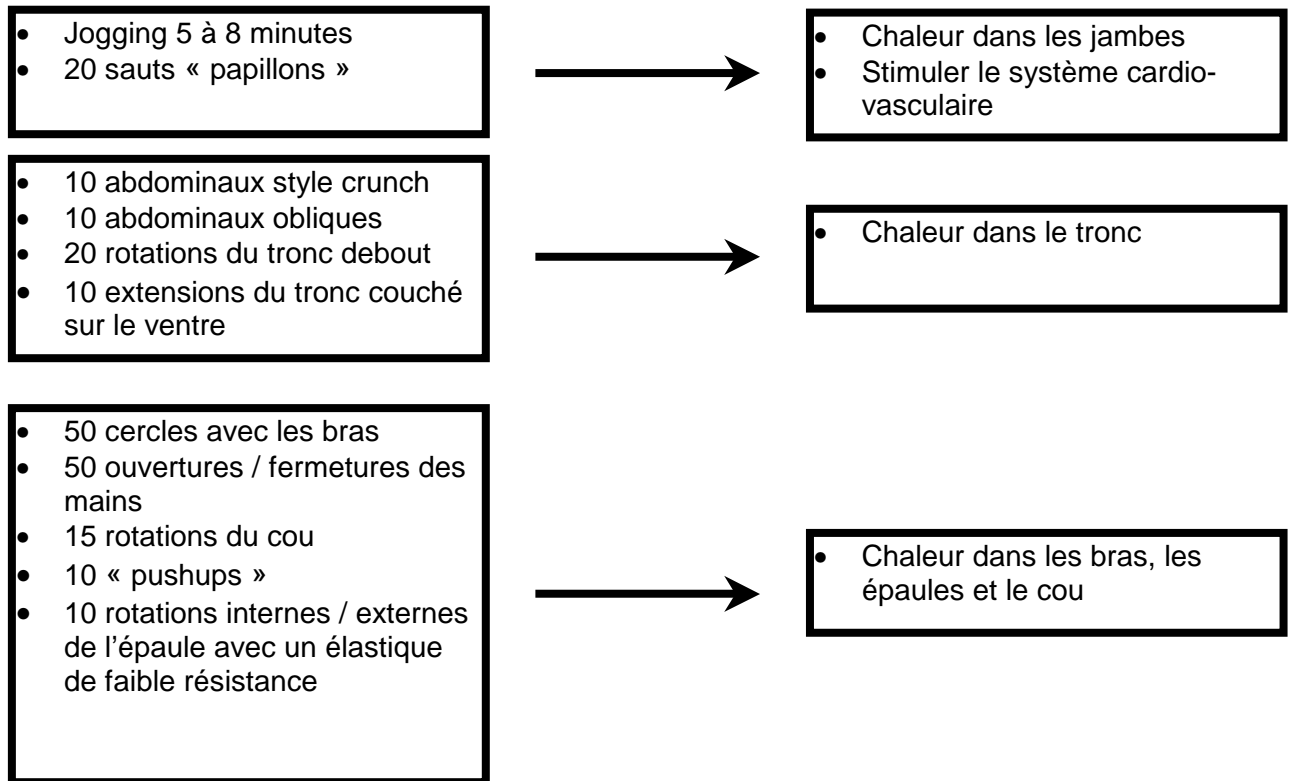
L'échauffement spécifique suivra l'échauffement général. Il est composé d'exercices similaires à ceux faits lors d'une partie, mais exécutés plus lentement et de façon très progressive. Le but principal de l'échauffement spécifique est d'améliorer la coordination neuromusculaire et de se préparer mentalement. C'est durant cette phase que le joueur commence à lancer de façon graduelle autant dans la force que dans la distance de ses lancers. Le même principe de progression doit être respecté lorsque le joueur pratique son élan au bâton et ses sprints. Plus l'échauffement avancera, plus il sera énergique, plus il y aura de l'action et plus il ressemblera à un match. Un des désavantages de l'échauffement spécifique est que la température corporelle peut descendre si le joueur ne demeure pas assez actif. Donc, n'ayez pas peur de demeurer en mouvements (sauts, jogging sur place...) et de porter les vêtements nécessaires pour conserver votre chaleur.

La durée idéale d'un échauffement peut varier. Au baseball, un bon échauffement (excluant la pratique d'avant-match) peut durer de 20 à 30 minutes et ne devrait pas contenir de temps mort. Évidemment, cela dépendra en partie de la température ambiante. Un échauffement de qualité est réussi lorsque le début de la partie est facile, énergique, sans malaise musculaire et sans essoufflement précoce.

Suite à la partie ou à l'entraînement, il faut prendre le temps d'effectuer un retour au calme. C'est une période souvent négligée, mais qui est très importante. Elle permet à l'organisme une récupération plus rapide et plus complète. Le retour au calme permettrait d'éliminer plus efficacement l'acide lactique produit par les muscles. Encore ici, il y a deux phases au retour au calme. La première consiste à un ralentissement des efforts physiques (jogging très lent ou marche). La deuxième est composée d'étirements, en portant une attention particulière sur les muscles ayant beaucoup travaillé. Ces muscles peuvent avoir de la difficulté à libérer leur tension, ce qui peut provoquer une augmentation de la tension musculaire et une diminution de la flexibilité. Souvent, quelques minutes d'étirements sont nécessaires pour pallier ce problème. Par contre, il est déconseillé de s'étirer après un exercice si le risque d'apparition des courbatures est élevé. Le joueur serait alors exposé à un ralentissement des processus de récupération musculaire. En d'autres mots, si vous avez eu une grosse partie et que vous savez que vous allez être très courbaturés le lendemain, vous êtes mieux de faire un retour au calme sans étirement afin d'éviter de provoquer des micro-lésions qui seraient nuisibles à une récupération optimale.

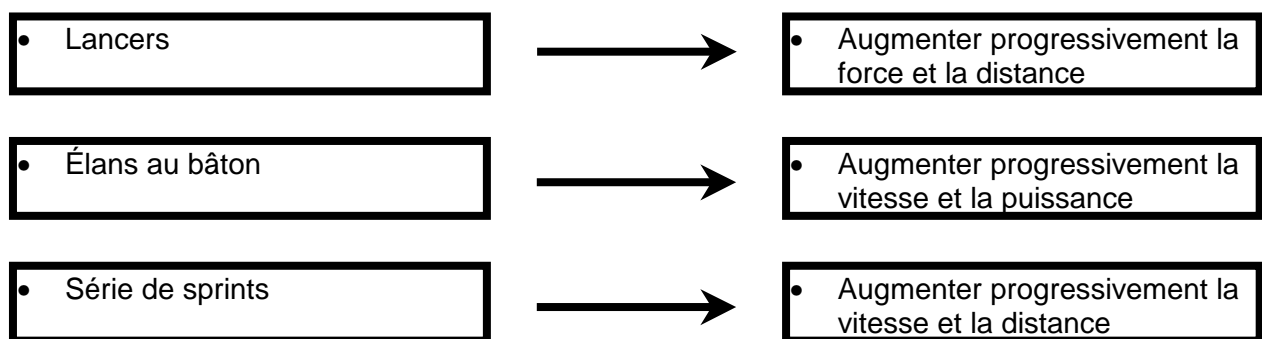
EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT AU BASEBALL

GÉNÉRAL :



CONSERVER LA CHALEUR

SPÉCIFIQUE:



CONSERVER LA CHALEUR

Il existe beaucoup d'exercices, d'ateliers et de routines pour s'échauffer. Prenez ceux qui vous conviennent le mieux.