

Conduire et construire un échauffement

Un objectif consensuel
Et
Rarement enseigné

Un thème qui me semble être la parfaite illustration d'une forme de dérive qui menace depuis quelques temps notre discipline

- Car j'ai le sentiment, que L'EPS s'éloigne peu à peu des bases qui ont constitué sa légitimité et son originalité scolaire.
- Et qu'elle est en train de se fondre peu à peu dans une orthodoxie scolaire qui valorise à l'excès « l'intentionnel et le discours »

Je me suis longtemps méfié
des gens qui agissaient sans
réfléchir, mais j'en suis venu
maintenant à ne plus
supporter ceux qui
réfléchissent sans agir

- Auteur inconnu mais lucide

Car l'EPS c'est avant tout de l'action !

- Et si possible de l'action motrice !
- Car celle-ci est le véritable levier de son intervention, l'outil qui lui permet l'atteinte des objectifs éducatifs, qu'elle est la seule à aborder, et qui fonde de ce fait sa légitimité au sein du système scolaire.

Une démarche qu'elle a toujours revendiquée et qui l'a de tous temps définie

- L'EPS EST UNE PRATIQUE D'INTERVENTION QUI EXERCE UNE INFLUENCE SUR LES CONDUITES MOTRICES DES PARTICIPANTS EN FONCTION DE NORMES EDUCATIVES IMPLICITES OU EXPLICITES. PARLEBAS PIERRE (contribution à un lexique commenté en sciences de l'action motrice INSEP 1981)
- L'EPS EST UNE DISCIPLINE D'ENSEIGNEMENT, QUI EN S'APPUYANT SUR LA MOTRICITE SE DONNE POUR OBJECTIF DE DEVELOPPER CHEZ LES ELEVES :
 - LES CAPACITES ORGANIQUES ET MOTRICES ET DE CONTRIBUER AU DEVELOPPEMENT DE LA PERSONNE
 - DE TRANSMETTRE LES CONNAISSANCES ET LES SAVOIRS RELATIFS A LA PRATIQUE DES APS
 - D'OFFRIR A CHACUN LES CONNAISSANCES ET LES SAVOIRS UTILES A L'ORGANISATION ET L'ENTRETIEN DE LA VIE PHYSIQUE A TOUS LES AGES. (Préambule aux programmes de 6ème 1997)

Alors de la parole aux actes, que conviendrait-il d'enseigner prioritairement

- En tous cas, tout ce qui contribue à accroître l'efficacité des apprentissages moteurs, et par ceux-ci une meilleure atteinte des objectifs éducatifs auxquels je souscris.
- A la condition cependant de ne pas succomber à la tentation de la discipline « omnisciente », capable à elle seule de résoudre tous les problèmes de la société.

Ne passons pas d'une « EPS en miettes » contre laquelle Pierre Parlebas mettait déjà en garde il y a plusieurs décennies à une « EPS en poudre » altruiste certes mais inefficace.

- Alors sur quels outils transversaux de la motricité conviendrait il de se centrer, ou du moins de ne pas passer sous silence comme, un
- Je vous propose un court inventaire qui m'expose j'en suis sûr à être targué de Néanderthalien de l'EPS, ou pire comme un « infâme sportif », mais que je dresse dans la liste des oublis fréquents de la discipline.
 - Le développement et l'entretien des qualités physiques (ressources ?)
 - Les principes d'entraînement des processus énergétiques
 - La gestion du couple effort récupération
 - La gestion d'un échauffement adapté

Toutes connaissances qui
deviendront presque
l'exclusive de la pratique
physique de l'adulte, si
l'enseignement de l'EPS lui en
a donné le goût à l'école

Centrons nous sur l'échauffement qui représente le cœur de mon intervention et indirectement sur la récupération que je

- Et pour que les propositions que nous expérimentons ensemble prennent un sens j'organiserai mon exposé autour de deux questions.
- Pourquoi l'échauffement (et la récupération)
- Comment l'échauffement (et la récupération)

Mais au préalable définissons le terme de façon précise.

- C'est l'ensemble des activités préliminaires qui concourent à établir l'état optimal de préparation physique et psychique nécessaire à une pratique motrice efficace et sécuritaire
- (Hubiche, Pradet, comprendre l'athlétisme, ed INSEP)

L'efficacité des pratiques d'échauffement ne peut guère être remise en cause

- Pour permettre une pratique réduisant au maximum les risques inhérents à toute activité physique.
- Pour permettre un développement harmonieux des ressources du pratiquant.
- Pour améliorer l'efficacité des procédures d'entraînement et du niveau des performances.

Et repose sur des constats scientifiques consensuels

- L'élévation de la température corporelle bonifie et harmonise l'ensemble des processus qui contribuent au fonctionnement optimal de l'organisme et à son adaptation à l'effort.

Effets de l'échauffement sur différents facteurs physiologiques de la pratique

- Effet de l'échauffement sur le système cardio vasculaire.
 - Augmentation de la fréquence cardiaque
 - Elévation de la pression artérielle et du débit sanguin
- Effet de l'échauffement sur le système respiratoire.
 - Augmentation de la fréquence respiratoire
 - Augmentation de l'amplitude respiratoire
 - Amélioration de l'équivalent respiratoire (rapport O₂/ CO₂)
- Effet de l'échauffement sur le système musculaire et ligamentaire.
 - Diminue la viscosité musculaire
 - Augmente l'élasticité et la capacité d'allongement du muscle (prévention blessures)

Effets de l'échauffement sur différents facteurs psychologiques de la pratique.

- L'échauffement entraîne une augmentation de l'attention
- Amélioration du niveau de vigilance (état de veille renforcée) Etevenon
- Amélioration des capacités de coordination motrice et de contrôle du mouvement
- Amélioration de la motivation
- Favorise la capacité de résistance au stress
- Favorise le contrôle des états d'énervement et d'agressivité en particulier durant les situations de

- Après avoir justifié l'intérêt de l'échauffement, penchons nous sur les règles fondatrices de sa mise en oeuvre

Et tout d'abord, sur la modulation de sa mise en œuvre en fonction de différents

- En fonction des facteurs endogènes
 - Le vieillissement
 - Le niveau d'entraînement
 - La vitesse individuelle d'échauffement
 - L'attitude psychologique (voir culturelle vis-à-vis de l'échauffement)
- En fonction des facteurs exogènes
 - L'horaire de la pratique
 - La température extérieure

Les modes d'échauffement

- La mise en œuvre de l'échauffement répond toujours au même schéma général, de l'échauffement général à l'échauffement plus spécifique.
- L'échauffement général
 - Son but est de vaincre l'inertie des différents systèmes et de les harmoniser. Pour cela il doit intéresser.
 - Les grands groupes musculaires
 - Le système cardiopulmonaire
 - Rechercher une augmentation de la température corporelle.
 - Il se pratique par des activités « globales » qui sollicitent au moins les 2/3 des masses musculaires
- L'échauffement spécifique
 - Son but est d'améliorer la qualité de la réponse neuromusculaire dans les secteurs les plus sollicités par l'activité et en respectant la coordination de celle ci
 - Il doit contrôler l'intensité des efforts pour ne pas être en lui-même une source de fatigue

Les règles concrètes d'un échauffement efficace

- Un protocole d'échauffement respecte des règles incontournables pour pouvoir aboutir à la plus grande efficacité recherchée.
- Mais dans sa mise en œuvre peut être construit de façon très individuelle pour répondre aux motivations de chaque pratiquant et aux caractéristiques spécifiques des activités support.

Un échauffement complet doit comporter 3 phases distinctes

- Une mobilisation douce de toutes les articulations conduisant à un premier éveil musculaire.
- Une séquence d'élévation de la température corporelle à base de travail cardio-pulmonaire. (Enclenchement du processus aérobie)
- Un travail de vitesse de réaction et de proprioception pour stimuler le système neuro-musculaire.

La mobilisation douce

(5 à 6 minutes au moins)

- A l'aide de mouvements lents et d'amplitude complète et qui intéresseront toutes les articulations les plus sollicitées par l'activité.
- Cou.
- Epaules
- Poignets
- Colonne vertébrale
- Hanches
- Genoux
- Chevilles

Travail cardio-pulmonaire (10 à 15 minutes)

- Pour contribuer à l'élévation de la température corporelle et solliciter toutes les grandes fonctions de l'organisme. (qui n'ont pas toutes une inertie semblable)
- Les activités support peuvent être très diverses à condition de solliciter au moins les 2/3 des masses musculaires (activités globales)
- soit à base de course à pied avec des déplacements variés (pas chassés, pas croisés, course arrière, jambes tendues.....)
- soit en utilisant des bondissements divers (montées sur bancs, flexions complètes mains aux hanches, sauts à la corde, fentes avec rotations...)
- mais aussi avec une sollicitation du train supérieur en utilisant des exercices d'endurance de force (pompes à genoux, dîbs, tractions inclinées).
- Et du travail d'abdominaux et de dorsaux, (crunchs, pédalages, essuie glace...).
- Ce travail s'effectue de préférence en extérieur, mais si les conditions ne sont pas propices peut aussi se faire dans une salle couverte

Un travail de vitesse de réaction et de proprioception (5 à 6 minutes)

- Son but est d'obtenir le plus grand niveau possible de vigilance en créant ainsi les conditions les plus favorables à la maîtrise technique.
- Les exercices supports sont à prendre dans les catégories suivantes :
- Jeux de vitesse de réaction
- de vélocité gestuelle (tipping membres supérieurs et membres inférieurs)
- d'équilibre divers avec surface instable (planche à boule, lentille d'équilibre, équilibre sur un pied, en alternant repères visuels et yeux fermés...)

Il convient aussi de savoir

- Que les effets d'un échauffement demeurent environ pendant 2 à 3 fois la durée qui lui aura été consacrée.
- Qu'il existe aussi 3 modalités de mise en œuvre d'un échauffement.
- L'échauffement actif
- L'échauffement passif
- L'échauffement mental

Ces connaissances de base sur la nature de l'échauffement, nous sembleraient être le

• **minimum requis à transmettre aux élèves car :**

- Elles s'illustrent concrètement dans chacune des compétences visées par l'EPS pour contribuer à l'atteinte du socle commun.
- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Mais aussi parce que

- Elles resteront sans doute les seules à perdurer vraiment pour permettre la mise en œuvre sécuritaire d'une pratique physique chez l'adulte.
- Quand elles ne deviendront pas l'intégralité de celle-ci !!!!

Alors chers (ex) collègues !

● A vos
survêtements !