

L'échauffement est indispensable avant de pratiquer une activité sportive.

Il permet d'**éviter des blessures** au niveau

- des muscles et des ligaments
- des articulations et des tendons

à cause d'une meilleure flexibilité et d'une amélioration du métabolisme (ceci nécessite une température élevée → échauffement au sens propre du mot)

Il **prépare le système cardio-vasculaire** (augmentation de la fréquence cardiaque et de la respiration, meilleure circulation du sang → fournir l'oxygène nécessaire).

En plus, l'échauffement prépare **psychiquement** (→ motivation) à l'effort qui suivra.

La **durée** varie (entre 5 à 45 minutes) entre autres en fonction

- de l'effort qui suivra
- de votre forme personnelle et de l'âge
- de la température extérieure.

Au début, il y a toujours un **échauffement général** (préparation du système cardio-vasculaire commençant par des exercices faciles qui engagent de grandes parties du corps → courir, sautiller, avec engagement des bras...). L'intensité augmente doucement. Un effort de plus de six minutes représente en même temps un exercice en endurance.

Après, on travaille **la souplesse** de muscles et des articulations (étirement/ stretching). Les exercices doivent être intensifiés lentement, chaque mouvement brusque est à éviter. On tient une position dans laquelle le muscle est étiré (minimum 6-8 secondes) Décontractez les muscles après un exercice de souplesse. Le stretching après l'effort est aussi une méthode efficace pour éviter des courbatures.

Un échauffement général qui engage une grande partie du corps, qui dépasse le niveau nécessaire et qui dure plus de 6 minutes représente en même temps un entraînement en **endurance générale** (avec tous les effets positifs de cette forme d'entraînement surtout pour le système cardio-vasculaire).