


# L'échauffement



**NOBA**

 07 78 66 21 09

 [contact@noba-training.com](mailto:contact@noba-training.com)

 [www.noba-training.com](http://www.noba-training.com)



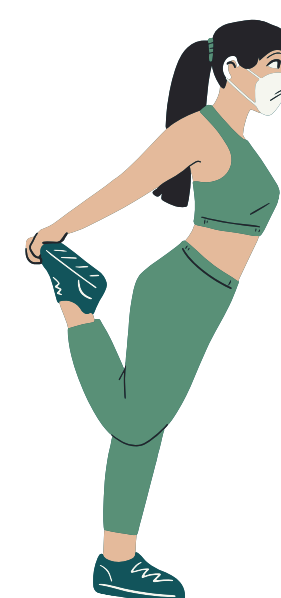
## Pourquoi s'échauffer ?

➔ S'échauffer ne sert pas seulement à "chauffer les muscles", mais à **préparer l'ensemble du corps et de l'esprit à l'effort.**

### Un bon échauffement :

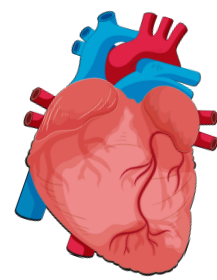
- Augmente la **température musculaire** et réduit le risque de blessure.
- **Stimule le système cardiovasculaire** pour améliorer l'apport en oxygène et nutriments.
- **Active le système nerveux** pour des gestes plus précis et plus rapides.
- **Prépare les articulations, tendons et ligaments** aux contraintes.
- **Met en condition mentale** pour être concentré dès le début de la séance.

Sans échauffement, le corps est pris au dépourvu, la **performance baisse et le risque de blessure augmente.**



## Les 4 étapes clés de l'échauffement

### ➤ 1/ Activation cardiovasculaire



C'est la **mise en route du coeur**. L'objectif est d'augmenter progressivement la **fréquence cardiaque et la circulation sanguine**.

Quand le sang circule mieux, il **apporte plus d'oxygène et de nutriments aux muscles** – un muscle mieux nourri et oxygéné travaille mieux et se fatigue moins vite.

**Exemples** : course légère, corde à sauter, vélo, rameur... (5 à 10 min).

### ➤ 2/ Mobilité articulaire



Ici, on « **réveille** » les articulations et on prépare les tendons et ligaments à l'effort.

Des mouvements contrôlés permettent d'améliorer la lubrification articulaire, réduisant le risque de blessure.

**Exemples** : rotations d'épaules, cercles de chevilles, flexions/extensions douces.

### ➤ 3/ Étirements actifs



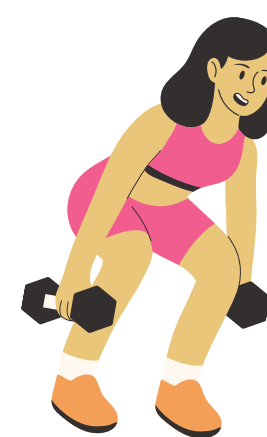
Contrairement aux étirements passifs, les **étirements actifs préparent le muscle à l'effort** en combinant un léger allongement avec une contraction.

**Le but** : activer le muscle, améliorer sa réactivité et son amplitude de mouvement.

**Exemples** : montées de genoux, talons-fesses, fentes dynamiques, balancements contrôlés de jambes.



### 4/ Mouvements spécifiques



On termine l'échauffement en **reproduisant les gestes du sport** ou de la séance à venir.

**Cela permet au corps (et au cerveau) de se caler sur les mouvements exacts qu'il va réaliser.**

**Exemples :**

- **En musculation** : séries légères des exercices prévus.
- **En sport collectif** : passes, dribbles, accélérations.
- **En boxe** : shadow boxing.