



L'ABC des échauffements

**Le Guide Pratique des
Échauffements
pour des séances d'entraînement réussies**

de Bruno Bandelier

A Lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de

l'offrir en cadeau

à qui vous le souhaitez

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est à dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus à des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Commons « Paternité-Pas de Modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à conditions de ne pas le modifier, et de toujours citer Bruno Bandelier comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers : <http://karate-blog.net>.



« **L'ABC des échauffements** » de **Bruno Bandelier** est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 non transcrit](#) Basé(e) sur une œuvre à : karate-blog.net.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à

<http://karate-blog.net/presentation/>

Responsabilités : L'auteur ne pourra en aucun cas être tenu responsable d'un accident survenu à l'un des lecteurs durant l'une des séances d'exercices. Le lecteur avant de pratiquer les exercices recommandés s'engage à avoir en sa possession un certificat médical de non contre-indication médicale récent.

Karaté-Blog.net, le Karaté clair et net : <http://karate-blog.net>

Message de l'auteur



Bonjour, mon nom est Bruno Bandelier...

Je suis professeur de Karaté, diplômé d'État et créateur du Blog consacré à l'entraînement du Karatéka :

Karaté-Blog.net, le Karaté clair et net

Je suis passionné de sport et suis d'ailleurs pratiquant de Triathlon et de Karaté.

Je suis titulaire d'un Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DEJEPS), spécialité « perfectionnement sportif » mention « Karaté et disciplines associées »

J'ai créé **Karaté-Blog.net** pour permettre à vous tous de perfectionner votre entraînement de Karaté par un travail à la maison grâce à des vidéos pour vous guider.

Ou si vous n'êtes pas Karatéka, **Karaté-Blog.net** vous fera découvrir un art martial passionnant. Vous finirez sans doute par pousser la porte d'un dojo 😊

Profitez de tous les conseils que je vous offre et entraînez vous souvent à la maison et au dojo. Grâce au Karaté, votre musculature se développera harmonieusement, vous deviendrez plus fort de jour en jour.

Mais avant tout entraînement, n'oubliez pas de vous échauffer. Je vous donne tous les conseils utiles pour de bons échauffements dans ce petit livre que je vous offre gratuitement.

Je vous souhaite de bons entraînements et beaucoup de plaisir dans votre pratique.

Karaté-Blog.net, le Karaté clair et net : <http://karate-blog.net>

Table des matières

1 – Introduction :	5
2 - Pourquoi devons-nous nous échauffer ?	6
A – Pourquoi échauffer les articulations ?	7
B – Pourquoi échauffer les muscles ?	7
C – Pourquoi échauffer le système Cardio-Respiratoire ?	7
3 - Comment devons nous nous échauffer ?	8
A – Comment échauffer les articulations ?	9
B – Comment échauffer les muscles ?	9
C – Comment échauffer le système Cardio-Respiratoire?	10
4 – Décomposition du corps en 3 zones	11
5 – Méthode de l'ABC des échauffements	12
6 – Pour ne rien oublier :	13
7 – L'ABC des échauffements en vidéo	14
8 – Le mot de la fin !!!	15

1 – Introduction :

Faire des échauffements au club, ça vous paraît logique et même indispensable !!!

Si votre professeur de Karaté (ou autres sports d'ailleurs!) commençait son cours sans aucun échauffement, vous crieriez :

« au scandale !!! »

« y va nous faire mourir !!! »

« j'en peux plus!!! »

n'est-ce-pas ? 😊

Mais à la maison...

quand vous décidez de faire un entraînement privé, rien qu'à vous, pensez vous toujours à vous échauffer ? Et si vous le faites, vous échauffez vous correctement ? Appliquez vous une méthode pour ne rien oublier et être sûr d'être bien échauffé ?

Et pourtant, s'échauffer avant une séance d'entraînement est primordial. Vous réduisez de beaucoup les risques de blessures (claquage, déchirure, élongation, entorse...). Vous augmentez vos capacités de travail et donc la qualité de votre entraînement. En effet pour progresser à l'entraînement il vous faut travailler à un niveau proche de vos possibilités maximales or si votre corps n'est pas chaud, vous ne pourrez pas y parvenir et donc vous ne progresserez pas ou très peu.

L'ABC des échauffements va vous permettre d'apprendre à vous échauffer tout seul pour vos entraînements à la maison. Vous éviterez ainsi les blessures et vous améliorerez la qualité de vos entraînements et progresserez donc encore plus vite.

Je vais vous expliquer quelles parties du corps vous devez échauffer et surtout comment faire pour bien conduire une séance d'échauffement. Je vous donnerai des moyens mnémotechniques de ne rien oublier.

A la fin de ce livre,

je vous offre **une vidéo de 30 min** avec une séance complète d'échauffements.

Vous y trouverez beaucoup d'exemples d'exercices à réaliser. Ce n'est qu'un exemple de séance d'échauffement car avec la méthode que je vais vous apprendre et un peu d'habitude, vous pourrez faire vos échauffements seul et facilement sans rien oublier.

2 - Pourquoi devons-nous nous échauffer ?

Vous devez vous échauffer pour diminuer les risques de blessures.

En effet, les différents tissus de l'appareil locomoteur (tendons, ligaments, muscles, articulations...) sont peu irrigués au repos et nécessitent une mise en route progressive pour fonctionner correctement.

Sans échauffement, vous risquez des blessures articulaires (entorse, foulure, luxation) ou musculaires (élongation, claquage, déchirure) plus ou moins graves qui souvent vous obligeront à arrêter l'entraînement pendant plusieurs jours voire plusieurs semaines.

Vous devez vous échauffer également pour que votre entraînement soit efficace.

En effet, l'entraînement déclenche un processus d'adaptation qui permet d'être meilleur à l'entraînement suivant. Pour que ce processus se déclenche, il faut que le corps soit sollicité par un travail suffisamment soutenu voire maximal ou proche de vos possibilités maximales.

Cependant le corps a besoin d'un temps de démarrage pour pouvoir travailler à des niveaux élevés. C'est un des buts de l'échauffement.

Si vous attaquez tout de suite l'entraînement, vos capacités maximales du moment seront bien inférieures à vos capacités réelles, votre corps ne s'adaptera pas et votre entraînement générera de la fatigue, mais pas d'amélioration notable.

Un peu comme si vous vouliez faire tourner le moteur de votre voiture à fond, mais avec la pompe à injection en veille et l'admission d'air à peine ouverte. Avouez que vous aurez du mal à obtenir le meilleur de votre moteur 😊

Commençons d'abord par en connaître un peu plus sur ce corps que l'on veut échauffer.

Nous allons décomposer le corps humain en 3 mécanismes ou systèmes :

- A – Comme Articulations
- B – Comme Biomécanique musculaire
- C – Comme Cardio-Respiratoire

Comme vous le remarquerez, ce sont ces 3 mécanismes qui m'ont donné l'idée du titre de ce livre 😊

A — Pourquoi échauffer les articulations ?

Une articulation qui ne travaille pas à une fâcheuse tendance à perdre de la mobilité, à se raidir. Donc, le but de l'échauffement des articulations va être de « **dérrouiller** » chaque articulation.

En fait, on va **mobiliser** chaque articulation qui est plus ou moins bloquée par l'immobilisme de la vie quotidienne. Et c'est d'autant plus vrai quand on avance en âge.

Ce travail de mobilisation articulaire va également permettre de prendre conscience de son corps, de ses différents segments et de son placement dans l'espace. C'est ce qu'on appelle les **sensations kinesthésiques ou proprioceptives**.

B — Pourquoi échauffer les muscles ?

Un muscle au repos n'est pas capable de donner le maximum de lui même, car la circulation sanguine ne se fait pas correctement. En fait le corps va s'adapter à votre activité.

Si vous êtes au repos, la circulation sanguine sera réduite au niveau de la musculature par rétraction des capillaires sanguins (ils sont fermés.) au profit des zones digestives ou autres...Donc pour que le muscle puisse travailler correctement, il va falloir **augmenter le débit sanguin** à l'intérieur du muscle en ouvrant les capillaires sanguins par une sollicitation progressive et éventuellement des étirements.

L'augmentation du débit sanguin va permettre au muscle de recevoir, par des échanges au niveau des cellules, les substrats énergétiques et l'oxygène dont il a besoin lors d'un travail musculaire élevé.

C — Pourquoi échauffer le système Cardio-Respiratoire ?

Pour que le muscle travaille correctement, on l'a vu, on doit augmenter le débit sanguin en ouvrant les capillaires sanguins, mais il va falloir également augmenter la quantité de sang qui circule dans ces capillaires.

Le cœur est un muscle qui fonctionne comme une pompe, c'est lui qui fait circuler le sang dans tout le corps. Donc pour augmenter le débit de la circulation, il faut que la pompe (le cœur) tourne plus vite (fréquence cardiaque).

On va donc devoir **augmenter sa fréquence cardiaque**, mais également respiratoire afin de bien oxygéner le sang qui circule. Je simplifie volontairement, mais en fait nous allons mettre en place la filière énergétique aérobie qui permettra un travail musculaire efficace et économique et de longue durée.

À retenir :

Le corps se décompose en **3** « systèmes » que je dois échauffer progressivement :

A - Articulations

B - Biomécanique ou muscles (pensez à **Biceps** !!!)

C - Cœur et respiration

3 - Comment devons nous nous échauffer ?

La première règle à observer, c'est **la progressivité** :

Vous devez laisser à votre corps le temps de s'adapter à l'effort que vous lui demandez. La température à l'intérieur des muscles ne va s'élever que progressivement, le débit sanguin aussi...Allez y doucement et crescendo.

Ensuite, **il ne faut jamais forcer** :

Vous êtes à l'échauffement, ne cherchez pas à être le meilleur ou à en faire de trop. Encore une fois, allez y doucement. Le but ici n'est pas de s'entraîner, mais de s'échauffer en vue de l'entraînement, c'est très différent. En partant trop vite vous risquez de perdre tous les bénéfices de l'échauffement et vous risquez notamment de vous blesser.

Adopter une **méthodologie** pour ne rien oublier :

Il faut éviter de s'échauffer de façon anarchique, sans fil directeur car on prend le risque d'oublier d'échauffer des parties du corps importantes.

C'est ce que nous allons voir dans le prochain chapitre. Je vais vous enseigner comment vous échauffer avec méthode afin de ne rien oublier. Avec un peu de rigueur, vous verrez qu'il est très simple de faire un échauffement complet de la tête au pieds.

A – Comment échauffer les articulations ?

C'est très simple, il suffit de les mobiliser, c'est à dire de les mettre en mouvement dans toutes les directions prévus par l'articulation. Une dizaine de fois dans un sens, une dizaine de fois dans l'autre. Puis on passe à l'articulation ou au groupe d'articulations suivant et ainsi de suite.

Exemple : la tête d'avant en arrière, puis sur les côtés, puis en rotation va permettre d'échauffer les cervicales, une rotation des bras échauffera les épaules...

Nous verrons un peu plus loin comment faire pour n'oublier aucune articulation importante.

B – Comment échauffer les muscles ?

Là c'est un peu plus compliqué car s'il suffit de faire travailler un muscle pour l'échauffer, encore faut-il comprendre comment travaille un muscle. En fait le muscle peut se contracter de 4 façons différentes :

1. **Isométrique** : Contraction sans mouvement.
Ex : Contraction des quadriceps (cuisses) en position Shiko-Dachi (position du Sumotori)
2. **Anisométrique concentrique** : Contraction avec raccourcissement du muscle. Les segments en mouvement se rapprochent.
Ex : Contraction des biceps (bras) lorsque l'on monte à la corde.
3. **Anisométrique excentrique** : Contraction avec étirement du muscle. Les segments en mouvement s'éloignent.
Ex : Contraction des quadriceps lorsque l'on saute d'un mur et qu'on se réceptionne en pliant les jambes. Les quadriceps se contractent en s'étirant.
4. **Pliométrie** : Travail excentrique suivi d'un travail concentrique.
Ex : Contraction des triceps quand on fait des pompes. Contraction excentrique lors de la descente puis concentrique lors de la montée.

Suivant le travail que l'on souhaite faire ensuite à l'entraînement, il est intéressant de faire travailler les muscles de la même manière à l'échauffement.

C'est pourquoi l'échauffement peut inclure des techniques propres au sport pratiqué. Par exemple au Karaté, on pourra travailler sur des Kata à l'échauffement sans forcer.

C — Comment échauffer le système Cardio-Respiratoire?

Là c'est hyper simple, l'idéal c'est soit de courir, soit de faire des sauts. En effet les muscles les plus gros du corps se trouvent au niveau des jambes et du bassin, donc en mobilisant les jambes par de la course à pied ou des sauts, votre corps va devoir fortement augmenter le débit sanguin dans les jambes et donc augmenter votre fréquence cardiaque et respiratoire.

Vous pouvez courir 5 min en faisant quelques petites accélérations sur la fin, en faisant des pas chassés, en allant à reculons, en faisant des bonds ...

ou faire des sauts, avec ou sans corde, en croisant les jambes, devant, en diagonal, en levant les genoux, talon-fesse,...

Ne cherchez pas à être compliqué, je vous répète, le but n'est pas de vous entraîner mais de vous échauffer. Vous cherchez uniquement à élever votre fréquence cardiaque et respiratoire.

Donc il vous suffit d'accélérer un peu le rythme de travail et le pouls va augmenter naturellement et progressivement. Encore une fois, n'allez pas trop vite ! Vous ne devez pas être trop essoufflé.

À retenir :

Pour échauffer les **3** « systèmes » de l'appareil locomoteur je dois être progressif et ne pas chercher à être le meilleur :

A – Articulations → *Mobilisation*

B - Biomécanique → *Travail musculaire*

C - Cœur et respiration → *Accélération du rythme.*

Course à pied ou sautilllements.

4 – Décomposition du corps en 3 zones.

Nous avons vu que le corps (ou tout du moins, l'appareil locomoteur, puisque c'est surtout lui qui nous intéresse dans les échauffements sportifs) se décompose en 3 systèmes ABC :

- A) les Articulations,
- B) la Biomécanique musculaire
- C) et le système Cardio-respiratoire.

Nous allons maintenant décomposer le corps non plus de façon structurale, mais plutôt dans l'espace, encore une fois en 3 zones que l'on appellera également A, B et C :

A – L'Assise du corps : Les membres inférieures et la ceinture pelvienne

Cette zone est essentielle dans la majorité des sports et notamment en karaté car comme son nom l'indique, c'est l'assise du corps. En effet, ce sont les jambes qui nous portent et c'est le bassin (ceinture pelvienne) qui transmet l'énergie des jambes au reste du corps pour les déplacements ou les techniques.

Cette assise a besoin d'être très forte pour que le reste du corps puisse travailler sur une base solide dans toutes les techniques ou déplacements.

B – Le Buste : La colonne vertébrale, les abdominaux et le dos.

Cette zone est une charnière entre la ceinture pelvienne et la ceinture scapulaire. C'est par cette zone que se feront les liaisons entre les bras et les jambes.

C'est de cette zone que partira l'énergie interne du Hara (ventre) en s'appuyant sur un dos solide pour être transmise aux bras (par exemple dans *Gyaku-Zuki*) ou aux jambes (par exemple dans *Mae-Geri*)

C – La Cime : La ceinture scapulaire, les membres supérieures et la tête

Cette zone va en général être l'aboutissement d'une technique. L'énergie transmise par le buste et les jambes va arriver au niveau des épaules pour aboutir à la zone de frappe (Kento, Tetsui, Shuto...).

Il est donc important d'échauffer consciencieusement cette partie qui va être soumise à de vives accélérations pendant les entraînements de karaté et qui va devoir transmettre à son tour l'énergie de l'impact au buste puis aux jambes.

5 – Méthode de l'ABC des échauffements.

Pour ne pas vous tromper lorsque vous faites vos échauffements, vous ne devez pas les faire sans réfléchir, dans tous les sens.

Vous devez appliquer une méthode rigoureuse et vous y tenir jusqu'à la fin.

Voici **ma méthode** de l'ABC des échauffements :

**Prenez chaque système ABC
et pour chacun,
échauffez chaque zone ABC**

Voilà, c'est tout... Je vous avais dit que c'était simple ! 😊

C'est une méthode par 3 : **3 x A B C**

1. Articulations → *Assise, Buste, Cime*
2. Biomécanique → *Assise, Buste, Cime*
3. Cardio Respiratoire → *Assise, Buste, Cime*

Peu importe l'ordre des systèmes et des zones, l'important est de ne rien oublier.

Lorsque vous échauffez **un des 3 systèmes**, vous vous appliquerez à échauffer **les 3 zones** et ainsi de suite.

Pour chaque zone vous passez en revue chaque articulation, chaque groupe musculaire.

Si vous appliquez cette méthode très simple (il suffit de savoir compter jusqu'à 3 ! 😊), vous finirez votre séance d'échauffement bien échauffé et prêt pour un entraînement de qualité.

6 – Pour ne rien oublier :

Nous allons passer en revue chaque zone ABC et lister les articulations et muscles à ne pas oublier pendant les échauffements.

A – L'ASSISE du corps : *Les membres inférieures et la ceinture pelvienne*

Articulations : chevilles, genoux, hanche

Muscles : mollets, puis tous les muscles **autour des hanches** : quadriceps (devant les cuisses) , ischio-jambiers (arrières de la cuisse), adducteurs (à l'intérieur des cuisses), fessiers, psoas-illiaque (muscle profond de l'aîne servant à lever la cuisse).

B – Le Buste : *La colonne vertébrale, les abdominaux et le dos.*

Articulations : colonne vertébrale

Muscles : Abdominaux -grand droit (devant), obliques (côtés), muscles du dos (lombaires,...)

C – La Cime : *La ceinture scapulaire, les membres supérieures et la tête*

Articulations : poignets, coudes, vertèbres cervicales (cou), épaules,

Muscles : Tous les muscles **autour des épaules** : trapèzes, dorsaux, deltoïdes, pectoraux, triceps, biceps...

Insistez bien sur les « grosses » articulations (épaules et hanches) et les muscles qui s'y rattachent.

Essayez d'être logique : si vous savez que vous allez travailler sur **Choku-Zuki** par exemple, attardez vous plus sur l'échauffement de la zone C (Bras, épaules...), si vous voulez faire un entraînement très dynamique avec des déplacements, faites des exercices de pliométrie des jambes, etc.

*Personnellement, j'alterne certains exercices musculaires par des étirements (une dizaine de secondes seulement et sans chercher une amplitude maximum) afin de faire pénétrer plus facilement le sang à l'intérieur des muscles. C'est ce qu'on appelle les **étirements actifs-dynamiques**.*

7 – L'ABC des échauffements en vidéo

Au cas où vous ne connaissiez pas d'exercices, parce que vous débutez, ou tout simplement que vous n'avez pas envie de réfléchir 😊, je vous offre une vidéo sur laquelle je vous guide pendant les échauffements.

J'ai fais cette vidéo en appliquant tout simplement la méthode **3xABC**, que l'on vient de voir.

Je n'avais pas préparé à l'avance (promis! 😊), j'ai mis la caméra en route et j'ai fait la vidéo en commençant, par les articulations, puis les muscles et le cœur.

Elle dure 30 minutes, pendant lesquels, je vous donne plein de conseils, profiter en !!!

A tout de suite sur la vidéo 😊



Cliquer sur l'image pour accéder à la vidéo gratuitement.

8 – Le mot de la fin !!!

J'espère que ce livre vous a été utile et que vous réussirez facilement à faire des échauffements efficaces lors de vos entraînements à la maison.

Ce livre vous a été gracieusement offert par :

Bruno Bandelier (c'est moi!!!)

Retrouvez moi sur **karaté-Blog.net, le Karaté clair et net**,
un blog pour les karatéka de tous niveaux.

Grâce aux vidéos pratiques que je vous offres,
vous pourrez perfectionner votre entraînement à la maison.

Je vous expliquerai au fil de mes articles (environ 1 par semaine!!!)
toutes les techniques que vous devez connaître pour obtenir **vos**
ceintures jaune, orange, verte, bleue, marron puis **noire**.

Il me reste à vous remercier pour votre attention et à vous souhaiter à toutes et à tous un bon entraînement bien échauffé. 😊

Sportivement,
Bruno Bandelier

Karaté-Blog.net, le Karaté clair et net : <http://karate-blog.net>