



# Conseil Kiné / Bien-être

## Comment bien s'échauffer ?

Aujourd'hui, on parle de la préparation d'avant-match, et plus particulièrement de l'échauffement.

### **OBJECTIF : Élever la température musculaire**

#### **Pourquoi ?**

- Augmentation des performances sur les sprints et les changements de direction
- Préparation aux contraintes grâce à des muscles plus élastiques et malléables

#### **Comment faire pour augmenter la température musculaire ?**

Un échauffement de 20 minutes suffit à augmenter la température musculaire de 2° (idéal = 39°).  
Dès 5 minutes, les premiers effets apparaissent !

#### **LES 5 ERREURS A EVITER :**

- Arrêter son échauffement trop tôt par rapport au début du match (perte des effets au bout de 20 minutes d'inactivité)
- Utiliser la crème chauffante procure une « illusion d'échauffement » (les muscles sont en profondeurs et la crème chauffera superficiellement la peau uniquement)
- Ne faire QUE de l'auto-massage pour s'échauffer (l'auto-massage vigoureux est intéressant mais ne peut se suffire à lui-même. L'utilisation d'un rouleau rigide est par ailleurs plus efficace)
- Ne pas prendre en compte la saison pour pondérer l'intensité de l'échauffement (En hiver, il faudra s'échauffer plus fort pour augmenter sa température. A contrario, il faudra éviter la surchauffe par un échauffement trop intense)
- Ne pas prendre en compte les événements / pauses du match (évacuation longue d'un joueur blessé, arrêt temporaire du match, mi-temps)

