



Pourquoi un échauffement (1)?

Le but est d'amener la température du corps à un niveau où le joueur est prêt à débiter sa séance (pratique ou match). Après un bon échauffement, le joueur doit suer.

Les exercices d'échauffement doivent être amusants et intéressants pour les joueurs tout en demeurant utiles pour l'entraîneur.

Chaque séance de pratique doit contenir 15 minutes d'échauffements avec ballon au pied. Plus un joueur touche au ballon, plus il est en mesure de contrôler ce ballon.

Profitez de ce moment pour enseigner le contrôle du ballon, la coordination, le cardio, la vision du jeu, etc. Augmenter la complexité des exercices pendant la saison.

Voici les éléments à utiliser lors de vos échauffements:

La surface du pied:

- Intérieur du pied
- Extérieur du pied
- Pied gauche
- Pied droit
- Semelle du pied
- Talon

Mouvement:

- Changement de direction
- Arrêt du ballon (avec surface du pied)
- Cadence (accélération)

Coordination:

- S'asseoir sur le ballon
- Tourner autour du ballon
- Pivoter autour du ballon
- Sauter par dessus le ballon

Espace:

- Obliger les joueurs à lever la tête en réduisant l'espace de travail

Équipement:

- Ajouter des cônes à contourner

En combinant ces éléments vous pouvez créer une multitude d'exercices 'échauffement.



Pourquoi un échauffement (2)?

"Les échauffements, et non les étirements, sont plus importants pour les petits muscles"

Les experts disent: "Demandez aux jeunes athlètes de s'étirer avant une partie ne leur aide pas à jouer mieux ou encore ne les empêche pas de se blesser".

"Dans le groupe des U10 et moins, les étirements ne sont qu'une façade", dit le Dr. Stephen Rice, médecin spécialiste en pédiatrie sportive. "Les jeunes de ce groupe d'âge sont déjà flexibles et généralement, ne bénéficient pas des étirements demandés par l'entraîneur avant une pratique, une partie ou encore un programme d'exercice. Le temps pourrait mieux être consacré aux échauffements, qui augmentent la circulation du sang dans les muscles. Le point positif attribué aux étirements: ils enseignent aux enfants la bonne technique qu'ils utiliseront pour soulager la tension musculaire dès qu'ils auront atteint l'âge de la puberté où ils formeront de plus gros muscles".

"Il n'a pas encore été prouvé que les étirements réduisent le risque de blessure", cite Mike Bracko, physiologiste en exercice et directeur de l'Institut de recherche pour le hockey à Calgary en Alberta. Cet organisme canadien étudie la performance sportive et tient des cliniques d'entraînement.

"Un étirement, tout simplement, augmente la marge de rendement des muscles, des tendons et des ligaments, typiquement bien au-delà du niveau que le sport require", dit Bracko. "En passant, les enfants n'aiment pas les étirements - c'est très difficile de demander aux jeunes de garder la bonne posture. Ils sont plus habiles et coordonnés lors des échauffements".

"Un échauffement réduit, probablement, le risque de blessure", dit Bracko. "Un échauffement augmente graduellement la température du corps et du coeur, accroît la respiration, dirige davantage de sang oxygéné vers les muscles et stimule des réactions nerveuses plus rapide".

"Un échauffement adéquat devrait refléter le sport que les enfants pratiqueront", dit Michael Gray de l'Université de Northern Kentucky. "Les enfant doivent simuler une situation de match de façon plus légère".

"Si vous allez jouer au baseball, échauffez-vous en lançant la balle doucement; au soccer, un jogging ou encore une course légère sont recommandés", dit Gray, un membre du comité nationale pour les sports d'enfants, qui se concentre sur les activités de ligues récréatives.

"Nous savons, de façon intuitive, et avec un certain niveau scientifique, que si vous pratiquez une activité lorsque vos muscles sont froids, vous augmentez le risque de subir une blessure

musculaire", dit Rice. Lors de ses 25 ans de pratique en médecine, il traite plus de patients au début d'une saison sportive ou encore au début de la journée.

Par contre, il existe des exceptions. "Des joueurs qui souffrent de douleurs musculaires chroniques peuvent bénéficier d'étirements afin de détendre leurs muscles", dit Bracko.

"Les étirements, suite à une joute, peuvent soulager la douleur musculaire car ils semblent réduire la sensibilité des muscles à la douleur, même si cette sensation est limitée", dit Bracko. "Les étirements ne soulageront pas directement la douleur qui se présentera une ou deux journées après une séance ou un match".

Cette douleur est le résultat d'une inflammation musculaire qui résulte de petits déchirements aux fibres musculaires causé par l'activité. Bien que les étirements peuvent réduire la douleur, demeurer actif le jour suivant l'activité donne le même résultat, selon Bracko.