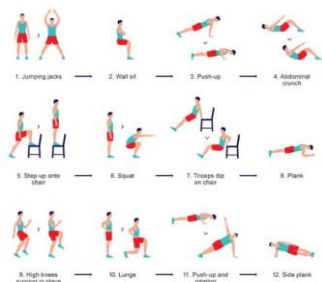


L'échauffement :



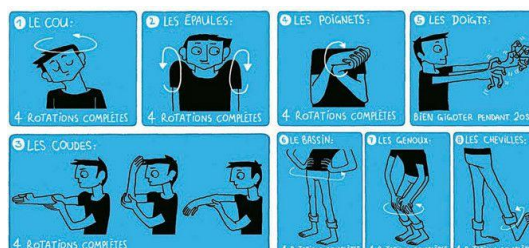
L'échauffement est la période où tu te prépares à faire de l'activité physique. Il est important de commencer à travailler tranquillement afin d'éviter les blessures. Lors de l'échauffement, les muscles de ton corps se mettent en action lentement. Les muscles se réchauffent et la température de ton corps augmente pour faire face à l'exercice à venir. Le sang se dirige vers les muscles les plus sollicités afin d'être prêts à fournir l'effort demandé.

L'échauffement sert également à préparer ton cerveau en vue de l'effort. Ton cerveau se met en mode préparation. IL informe les organes qu'un effort sera exigé. Par exemple, ton système digestif diminuera son travail et la température de ton corps s'ajustera aux conditions climatiques. C'est une bonne habitude à prendre que de s'échauffer avant chaque activité sportive.



Un échauffement commence par des exercices **dynamiques**. Ces exercices doivent augmenter ta fréquence cardiaque. Les exercices dynamiques font travailler simultanément toutes les parties de ton corps. Ils augmenteront ton rythme de respiration et feront battre ton cœur plus rapidement. Trotter, sauter sur place, faire des jumping jacks, faire des pompes, des abdominaux, des squats, sont tous des exemples d'échauffements dynamiques.

L'échauffement **statique** est un exercice spécifique à une seule partie de ton corps. L'échauffement statique permet principalement d'augmenter la flexibilité d'un



muscle en l'étirant. Un échauffement statique permet d'assouplir les muscles et les tendons. Il ne doit pas se faire dans la douleur.

Pour qu'un échauffement soit efficace, il doit être maintenu entre **8 et 15 secondes**. Il doit être fait équitablement pour les deux côtés du corps. L'échauffement va varier dans le temps en fonction de l'activité qui suivra. Il est mieux de consacrer un peu de temps avant chaque activité pour s'échauffer et se préparer afin d'éviter une blessure.



En somme, les échauffements sont comme l'introduction lorsque tu composes une production écrite en français. C'est donc le début de chaque activité sportive.