

Des kinésithérapeutes au service de la prévention



# Bien s'échauffer avant une activité physique

Il est recommandé de ne pas se lancer à froid dans une activité physique. L'échauffement prépare votre corps en augmentant légèrement votre température, votre fréquence cardiaque et en rassouplissant.

Bien conduit, il vous éloigne de la blessure articulaire ou musculaire, rendra l'activité agréable et favorisera votre récupération.



Nos partenaires:



**Kiné Prévention 44**  
 17 rue du grand verger - 44100 Nantes  
 Tél : 02 40 14 30 09  
 Mobile : 06 33 66 57 78  
 Mail : [kineprevention44@orange.fr](mailto:kineprevention44@orange.fr)

La période d'échauffement variera selon votre condition physique, votre âge, l'intensité de l'effort et les conditions climatiques:

- > Plus on est âgé, plus il faut s'échauffer longtemps.
- > Pour un effort d'endurance de longue durée (marche, vélo...), 5 à 10 minutes suffisent.
- > En revanche pour un effort bref exigeant toutes les capacités musculaires, échauffez-vous au minimum 20 minutes.
- > S'il fait froid, il faudra plus de temps pour vous échauffer et vous devrez couvrir vos muscles pour conserver la chaleur acquise.
- > S'il fait chaud (plus de 20°C) buvez régulièrement et échauffez vous à l'ombre.

Un bon échauffement doit intégrer des exercices généraux et spécifiques visant:

- > À élever la température du corps et à solliciter progressivement le système cardio-pulmonaire.
- > À bien lubrifier les articulations : à froid, le liquide synovial est visqueux; pour qu'il puisse jouer son rôle, il faut travailler les articulations en effectuant des mouvements lents et souples (chevilles, poignets, cou, etc.). Elles seront alors moins sujettes aux entorses, foulures ou luxations.
- > À améliorer l'élasticité des tendons pour qu'ils soient moins fragiles, donc moins sujets à une inflammation (tendinites).
- > À assouplir les muscles pour qu'ils soient moins sensibles aux risques de déchirure, d'élongation, de claquage et de contracture.

## Nous vous conseillons une routine d'échauffement

A la fin de l'échauffement vous devez avoir chaud et vous sentir prêt à commencer votre activité ! Dans tous les cas, écoutez votre corps, apprenez à le connaître et allez-y progressivement



Effectuez ces mouvements 2 à 5 fois

## Routine d'échauffement

Etirements activo-dynamiques

Phase de contraction 6 à 8 sec.  
 Phase dynamique 6 à 8 sec.

