

# Echauffements Articulaire + Musculaire + Cardiovasculaire en course à pied

Idéalement, votre séance d'échauffement doit être composée de 3 parties :

- Échauffement articulaire des genoux, des hanches, des chevilles, des pieds et du dos.
- Échauffement musculaire des fessiers, des abdominaux, des cuisses et des mollets.
- Échauffement cardiovasculaire progressif et spécifique.

Ces 3 types d'échauffement sont à enchaîner pour s'échauffer correctement avant de courir.

## . 1) Échauffement articulaire.

Pour commencer l'échauffement, vous pouvez préparer vos articulations et vos muscles en travaillant la flexibilité.

Pour cela, il ne faut pas réaliser de mouvements d'étirements passifs, qui sont déconseillés avant un effort.

À la place, vous allez réaliser des étirements et des mouvements dynamiques, dans le but d'échauffer les principales articulations : genoux, hanches, chevilles, pieds, dos, épaules.

### Assouplissement des hanches et des psoas :



Ce mouvement étire activement vos psoas, vos hanches et vos abdominaux.

Consignes :

- Tout en gardant la jambe arrière tendue, amenez le bassin vers le genou de la jambe avant.
- En même temps que vous avancez, venez tendre les bras vers le haut et l'arrière, jusqu'au maximum de votre flexibilité.
- Ne restez pas dans la position, revenez doucement en arrière dès que vous avez ressenti l'étirement.
- Réalisez 5 à 10 mouvements lents de chaque côté.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement, lorsque vous levez les bras, et à souffler sur le mouvement retour.

## Exercice d'échauffement des genoux et des chevilles :



Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des genoux et des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.

## Assouplissements des hanches :



Travailler la mobilité de vos hanches est très important pour prévenir de nombreuses douleurs et blessures.

Consignes :

- Placez-vous au sol dans la position de la photo, avec les cuisses et les genoux au contact du sol (ou le plus proche).
- Ensuite, tournez vos jambes pour faire la même chose de l'autre côté.
- Alternez plusieurs mouvements de chaque côté.

## 2) Échauffement musculaire.

L'objectif de cette étape est de réaliser les exercices permettant de chauffer les muscles les plus importants en course à pied, en les activant.

De plus, c'est aussi l'occasion de réaliser des exercices permettant de prévenir les blessures, en sollicitant les muscles clés : sangle abdominale et dorsale (abdominaux), les fessiers, les mollets...

### Exercice de gainage ventral :



### Planche dynamique sur une jambe.

#### Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
- Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 5 secondes.
- Reposez-le, puis alternez avec l'autre pied, le tout 3 fois.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

### Exercice de gainage latéral :



### Gainage latéral dynamique avec une jambe levée.

#### Consignes :

- Commencez par tenir 30 secondes sur les 2 jambes.
  - Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 15 secondes.
  - Reposez-le puis changez de côté.
- Pour rajouter de la difficulté, vous pouvez ajouter un coussin mou d'équilibre.

### Exercice de gainage dorsal :



### Gainage abdomino-dorsal.

#### Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers, la sangle abdominale et dorsale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 secondes de chaque côté.

## Échauffement des mollets :

Avant de courir, il est important d'échauffer vos mollets et de travailler leur souplesse. En effet, beaucoup de coureurs à pied se plaignent de raideurs des mollets, de tendinite d'Achille ou d'aponévrosite plantaire.

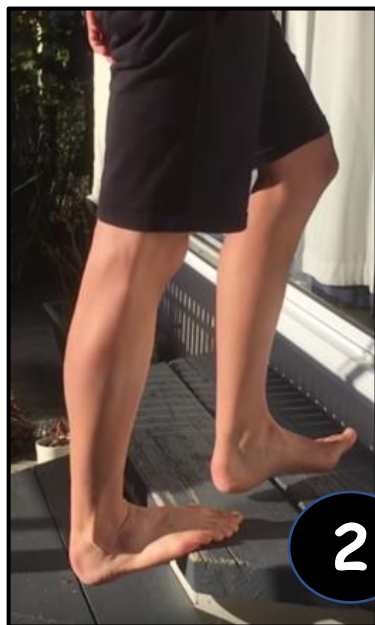
En travaillant un exercice spécifique en excentrique, pendant votre échauffement, vous pouvez prévenir ce type de douleurs et de blessures.



### Position de départ de l'exercice de Stanish pour la tendinite d'Achille.

Consignes :

- Commencez par vous mettre sur la pointe des pieds, avec les deux jambes.
- Ensuite, mettez-vous sur une jambe uniquement, toujours sur la pointe des pieds.



### Position finale de l'exercice de Stanish pour la tendinite d'Achille.

Consignes :

- Retenez le mouvement de descente du talon, jusqu'au plus bas, sans plier le genou.
- La descente doit durer 3 secondes.
- Reposez l'autre pied sur la marche puis montez à nouveau sur la pointe des pieds avec les 2 jambes.
- À faire 8 fois de chaque côté.



## Échauffement des fessiers :



### Les montées de chaise sur le côté.

Consignes :

- Décalez-vous sur le côté, au-dessus du pied posé sur le support, en décollant progressivement le pied du sol pour être sur la pointe de pied.
- Sans vous aider avec le pied au sol, poussez sur la chaise pour vous mettre debout.
- Amenez ensuite le genou de l'autre jambe vers votre buste.
- Ramenez ensuite le pied au sol en contrôlant la descente.
- À faire 8 fois de chaque côté.

## Échauffement des jambes :

Pour échauffer les jambes avant d'aller courir, il est utile de travailler à la fois la force musculaire et la stabilité.



### Exercice de flexion (squat) sur une jambe.

Il fait travailler à la fois la stabilité et la force des jambes.

Consignes :

- Réalisez un squat sur une jambe, jusqu'où vous pouvez, l'essentiel étant de contrôler le mouvement sans rebondir en bas pour se relever.
- L'exercice est à faire des deux côtés, 8 fois sur chaque jambe.

### Exercice de sauts (plyométrie) :

Pour préparer vos muscles à encaisser les chocs provoqués par la course à pied, il est important de travailler quelques mouvements de sauts (plyométrie).



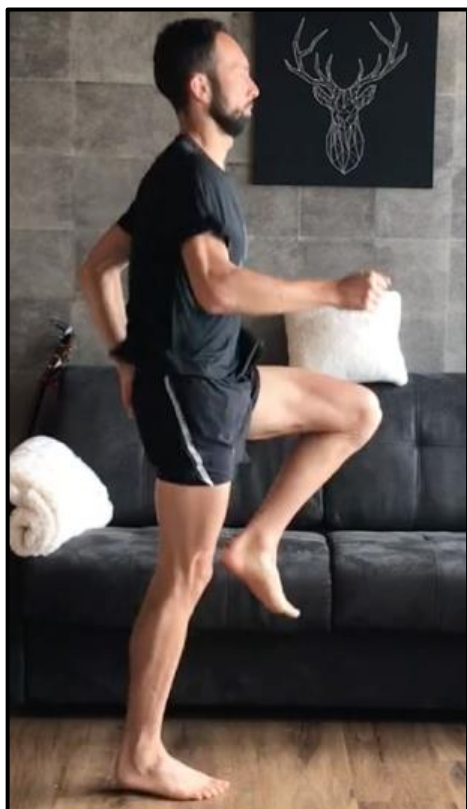
#### Sauts latéraux (droite / gauche).

##### Consignes :

- Réalisez des sauts sur une jambe, avant/arrière, puis latéraux (gauche/droite).
- Faites 10 sauts à chaque fois et sur chaque jambe.

### Exercice de montée de genoux :

Pour conclure l'échauffement, rien de mieux que d'effectuer un mouvement de montée de genoux, se rapprochant de la gestuelle de la course à pied.



##### Consignes :

- Montez vos genoux successivement à hauteur de vos hanches, devant vous, comme pour courir sur place.
- Bougez les bras pour accompagner le mouvement de la course.
- Soyez tonique pour enchaîner les montées de genou le plus rapidement possible, sur 30 secondes.

### 3) Échauffement cardiovasculaire en footing

Pour conclure votre échauffement, vous devez démarrer votre footing par 10 minutes d'échauffement progressif.

Cela signifie que durant les 10 premières minutes, vous allez démarrer très cool, avec une intensité de l'effort faible, puis augmenter progressivement votre vitesse, jusqu'à atteindre votre vitesse d'endurance à la fin de ces 10 minutes.

Idéalement, surtout avant un entraînement intensif ou une compétition, il convient d'ajouter, après ces 10 minutes d'échauffement, quelques accélérations progressives : 3 fois 60m ou 15 s, espacées de 2 minutes de footing lent.

