

Voulez-vous vraiment jouer sans vous échauffer ?

De nombreux pongistes pensent que s'échauffer est inutile.

C'est pourtant indispensable pour écarter les risques de blessure. Encore faut-il bien le faire...

POURQUOI S'ÉCHAUFFER

Pour beaucoup, l'échauffement se résume à commencer doucement une activité. Mais ce n'est pas le meilleur choix. En consacrant quelques minutes à un échauffement spécifique, vous optimiserez l'ensemble de votre séance tout en diminuant de façon drastique les blessures les plus courantes liées à la randonnée, la course à pied ou à la pratique de notre sport : tendinite, bursite, périostite, entorse, contracture, déchirure...

Le problème pour notre corps est de passer d'un état de repos ou de veille à une parfaite synchronisation de tous les muscles, tendons et articulations impliqués dans chaque pas ou foulée. Vous le savez, nous passons trop de temps assis : cela est mauvais pour notre posture générale, sur l'équilibre musculaire. Certains muscles se relâchent trop, ou oublient leur fonction première. D'autres deviennent au contraire trop raides ou trop toniques, parce qu'ils sont rétractés lorsqu'on est assis ou lorsqu'on court, mais que l'on s'étire peu ou jamais.

LES DIFFÉRENTS OBJECTIFS DE L'ÉCHAUFFEMENT

- **Le premier objectif** est d'augmenter la mobilité de certaines articulations clé comme celle de la cheville, celle de la hanche et celle de la ceinture scapulaire (autour de vos épaules). On parle bien là de mobilité et non pas de souplesse. Car contrairement aux exercices d'étirement qui visent à améliorer la souplesse d'une chaîne musculaire au repos (ce qui est, bien entendu, très utile pour le pongiste) les exercices de cet échauffement ne sont qu'une exagération de mouvement impliqué dans la marche ou la course. De ce fait, ils étirent, échauffent, et réveillent l'ensemble des chaînes musculaires du mouvement de la foulée ou de la marche.
- **Le deuxième objectif** de Réchauffement va être d'augmenter la sensibilité des capteurs proprioceptifs. Qu'est-ce que cela signifie ? Notre cerveau est responsable du bon déroulement des opérations que notre corps effectue et particulièrement des mécanismes liés au mouvement du corps. Ainsi il active la contraction d'un muscle et le relâchement plus ou moins important du muscle opposé que l'on appelle muscle antagoniste. Il

façon l'ensemble des chaînes musculaires pour produire le mouvement le plus adapté possible à la situation. Les capteurs proprioceptifs qui sont présents sous la peau et particulièrement dans les articulations vont renseigner le cerveau sur la position exacte de l'articulation par rapport à l'ensemble du corps et par rapport à l'environnement. Plus vos capteurs proprioceptifs seront réveillés ou sensibles et plus votre foulée sera efficace, réactive, vous évitant une entorse par exemple.

- **Le dernier objectif** étant Réchauffement musculaire et cardiovasculaire. Des muscles mieux échauffés vont être capables de se contracter et de se relâcher plus efficacement. Car si vos muscles ne sont pas dans une condition optimale lors de vos premières foulées, ce sont les tendons qui vont stocker le trop-plein d'énergie mécanique, et sans le savoir, vous allez user prématurément vos tendons en commençant votre sortie par une marche ou un footing à faible allure. Comme les tendons se régénèrent moins bien et surtout moins vite que les muscles, vous pourriez alors voir survenir des inflammations tendineuses.

L'ÉCHAUFFEMENT EN PRATIQUE

Un bon échauffement se compose de quelques automassages, notamment des mollets, des cuisses, l'arrière des cuisses, des fessiers et le long de la colonne. Le bâton de massage se révèle être le meilleur choix car il permet d'effectuer ces automassages debout, puis d'être rangé dans la voiture avant le départ.

Juste après les automassages, on enchaîne avec une série de mouvements simples mais complémentaires puisqu'ils mobilisent les articulations majeures du corps humain impliquées dans la marche et la course : cheville, hanche, ceinture scapulaire.

Exercice 1 (photos 1/2/3)

Debout, faire un grand pas vers l'arrière en fléchissant bien le genou de la jambe arrière (il doit presque toucher le sol). Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils de votre pied. Montez le bras du côté de la jambe arrière vers le ciel. Inclinez-vous latéralement en essayant de vous autograndir en permanence. Maintenez la position en soufflant pendant 2 secondes. Remontez et changez de jambe.

Recommencez pour 5 répétitions puis changez de jambe.

Exercice 2 (photos 4/5)

Debout, mettre vos mains derrière la tête et tirer vos coudes vers l'arrière en contractant les muscles entre les omoplates. Passez en équilibre sur une jambe tout en maintenant une ligne rigide et gainée entre le pied libre, la jambe libre, le torse et la tête. Fléchissez le torse vers l'avant en montant la jambe arrière. Gardez la jambe de support légèrement fléchie. Remontez et recommencez en essayant de ne pas déposer le pied au sol.

5 répétitions puis passer à l'autre jambe.

Exercice 3 (photos 6/7)

Debout, les jambes très écartées et les pieds parallèles. Fléchir une jambe en essayant de s'asseoir vers l'arrière sur un tabouret imaginaire. Gardez le torse sorti en essayant de vous autograndir. Redressez-vous et recommencez de l'autre côté. L'exercice doit étirer la jambe qui reste tendue au niveau des adducteurs et des ischio-jambiers, tout en travaillant les différents muscles fessiers, quadriceps et adducteurs de l'autre jambe qui est fléchie.

10 répétitions en alternant gauche et droite.

Exercice 4 (photos 8/9)

Positionnez vos mains au sol. Essayez de fléchir votre tronc sur vos jambes. Gardez vos jambes bien tendues. Passez sur un seul pied, montez le plus haut possible sur la pointe pour contracter votre mollet. Fléchissez vers le sol en soufflant. Essayez de ramener vos orteils vers le tibia. Vous devriez sentir un étirement du mollet et éventuellement de l'ischio-jambier. Effectuez 10 répétitions et changez de jambe.

