
POURQUOI S'ÉCHAUFFER

- 1- **AUGMENTER LA TEMPÉRATURE CORPORELLE** : cela permet comme pour une voiture de ne pas casser le moteur. Entrer dans une activité en toute sécurité, entretenir son corps.
- 2- **RENDRE EFFICACE LES MUSCLES ET LES TENDONS** : Après une mobilisation de 66% de votre masse musculaire (course, nage, vélo, mobilisation des articulations avec ou sans matériel), les muscles et tendons sont prêts à fonctionner de manière efficace.
- 3- **LUBRIFIER LES ARTICULATIONS POUR AMÉLIORER LEUR MOBILITÉ ET RENDRE FACILE LE TRANSPORT DE L'OXYGÈNE VERS LES MUSCLES** : Comme pour la voiture, c'est être capable d'amener le carburant (l'oxygène) vers les muscles.
- 4- **AUGMENTER VOTRE ATTENTION AVANT DE VOUS PERMETTRE DE VOUS ENGAGER DANS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN SPORT** : cela vous permet d'entrer dans l'activité.

COMMENT S'ÉCHAUFFER

- 1- FAIRE UNE COURSE TRÈS FACILE PENDANT AU MOINS 6 MINUTES (OU MARCHÉ RAPIDE PENDANT LA MÊME DURÉE) : Je ne suis pas à bout de souffle. Si je n'ai pas de place chez moi, je peux courir sur place je passe à l'étape 2 pendant 6 minutes, du cou jusqu'aux chevilles.
- 2- MOBILISER LES ARTICULATIONS : Je ne dois pas avoir mal aux articulations après l'échauffement



- 3- ÊTRE CONCENTRÉ SUR LES GESTES TECHNIQUES POUR SE PRÉPARER À L'ACTIVITÉ : Je dois être concentré, les gestes sont précis.