



## CONFERENCE DEBAT

**Les échauffements : une relation méthodologique avec la séance**  
**Vivacité : motricité athlétique et pilotage des appuis**

avec **Frédéric Aubert**  
**Professeur Agrégé**  
**Préparateur physique**  
**Entraîneur**

**Mardi 10 avril 2018**  
**de 18h30 à 20h30 - Amphi 250**

Dans le cadre du cycle de conférences de l'UFR STAPS  
en partenariat avec le réseau RSPDL

**UFR**  
**Staps**  
Unité de Formation et de Recherche  
Sciences du Sport et de l'Activité Physique

[www.univ-nantes.fr/staps](http://www.univ-nantes.fr/staps)



UNIVERSITÉ DE NANTES





**RENDEZ-VOUS DE L'AMICALE DES ENTRAÎNEURS DE FOOTBALL DU 44**

**10 AVRIL 2018 / U.F.R.S.T.A.P.S. DE NANTES**

**I- L'ECHAUFFEMENT :**

***Une relation méthodologique avec la séance***

**II- VIVACITE :**

***motricité athlétique et pilotage des appuis***

**Frédéric AUBERT**

**Entraîneur National, référent Préparation Athlétique**

# I- L'ÉCHAUFFEMENT

*Proposer des échauffements adaptés à chaque type d'entraînement*



# RÔLE ET PLACE DE L'ÉCHAUFFEMENT DANS L'ENTRAÎNEMENT

**L'échauffement :**

- Séquence incontournable et récurrente de toute pratique sportive.
- Le plus gros volume de tous les contenus d'entraînement.



**L'échauffement:**

- Structuré au regard des spécificités de la discipline...de la séance
- Structurant le sportif dans son cursus d'expertise...  
(formation, saison, carrière)



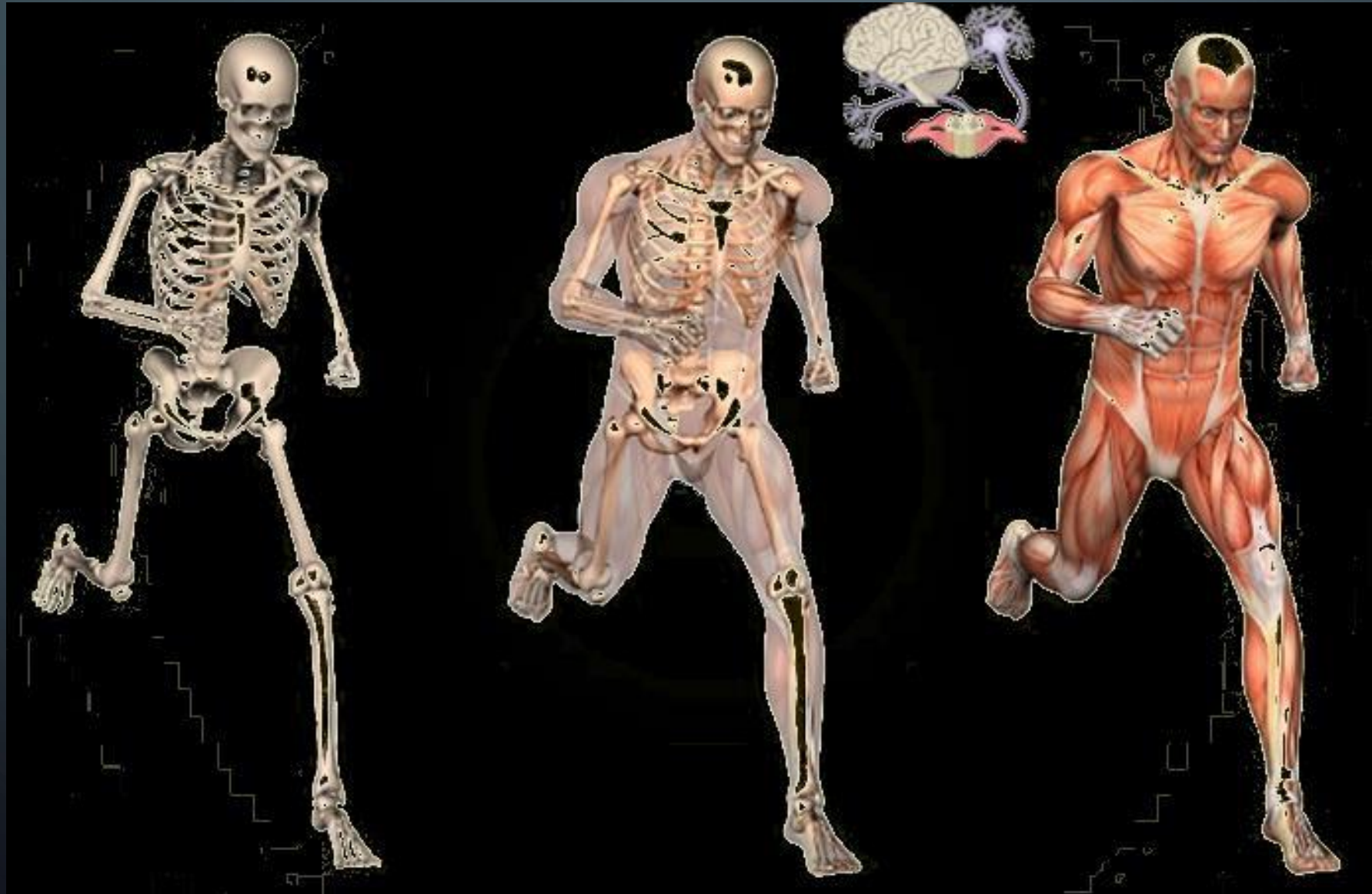
## LE RÔLE DE L'ÉCHAUFFEMENT (1/2)

L'échauffement assure le passage du repos à l'état de vigilance conditionnant la pratique physique : c'est un SAS méthodologique (pour l'entraîneur) et fonctionnel (pour les joueurs) entre l'inertie et l'action.

Plus le niveau d'éveil est bas, plus il faut de temps et d'étapes pour atteindre le niveau d'activation requis.

Ainsi, un échauffement pour une épreuve matinale est plus long que pour une activité en fin d'après midi.

# CHAQUE TISSUS A SA VITESSE DE MISE EN TEMPÉRATURE FONCTIONNELLE PROPRE





## LE RÔLE DE L'ÉCHAUFFEMENT (2/2)

- ▶ L'échauffement précède toute compétition ou entraînement. Il prépare le sportif à réaliser *qualitativement* un ou plusieurs efforts dans sa discipline.
- ▶ Mal réalisé, il peut être cause d'une contre-performance, voire de blessures. Un bon échauffement laisse donc peu de place à l'improvisation, dans sa conception comme dans sa conduite.
- ▶ Le protocole d'échauffement doit rendre compte des spécificités de la discipline, et du niveau de pratique dans celle-ci.  
**« Montre moi comment tu t'échauffes, je te dirais quelle est ta discipline et ton niveau de pratique dans celle-ci. »**  
(proverbe méthodologique)







## PROBLÉMATIQUES PHYSIOLOGIQUES DE L'ÉCHAUFFEMENT (2/2)

- ▶ Se préparer à performer sans provoquer de fatigue.

Relation niveau d'entraînement / charge de travail à l'échauffement.

**\* *Progressivité et logique physiologique, fonctionnelle, organique.***

- ▶ S'appuyer sur des routines, tout en sollicitant l'intérêt et l'attention des joueurs. Ne pas « fonctionnariser » le protocole.

**\* *Le protocole d'échauffement doit être mutant / périodes de la saison et contexte du match.***

- ▶ Proposer des variantes en contexte stable Maintenir les routines dans un contexte changeant.

**\* *captiver à domicile mais rassurer à l'extérieur.***

- ▶ Toute innovation doit être présentée au moins 1 fois dans la semaine.

**\* *Pas de nouveauté à l'échauffement. Le joueur doit en maîtriser chacune des situations.***



# DUELS: INTENSITÉ ATHLÉTIQUE, TECHNICO-TACTIQUE ET MENTALE...

**EN CONSÉQUENCE, LES SITUATIONS DE DUELS EXIGENT UN ÉCHAUFFEMENT POUSSÉ ET DES CONTENUS CIBLÉS DANS TOUS LES REGISTRES ATHLÉTIQUES.**





# **1 - ECHAUFFEMENT AVEC LE BALLON: CONTACTS ET CONDUITES**



## 2- ECHAUFFEMENT COMPOSITE AVANT DUELS





### 3- PRÉPARATION AUX CONTACTS AVANT LES DUELS





## DES QUESTIONS ORGANISATRICES DE L'ÉCHAUFFEMENT

- ▶ Quels exercices, quelles situations, quels types d'effort?
- ▶ Quelle organisation et articulation successive des contenus?
- ▶ Quelle micro dynamique des charges?



# LES FONCTIONS ET OBJECTIFS DE L'ÉCHAUFFEMENT

SAS physiologique entre l'état de repos et l'activité physique à venir

**Heure de départ  
et Durée**

**Contenus et exercices**

**Organisation et Articulation**

**Dynamique d'activation  
Micro dynamique de charge**

**Activation cardiorespiratoire progressive**

**Préparation aux contraintes structurelles  
et biomécaniques de l'activité**

**Formatage psychomoteur préalable:  
Formes de corps, agencements segmentaires, gestuelles**

**Rythme et vitesse de réalisation propres à l'activité**

**Conditionnement bio-informationnel et mental**



# LE PREMIER THÈME DE LA SÉANCE COMME CIBLE DES CONTENUS DE L'ÉCHAUFFEMENT

Spécifications par poste et rôle

**C.P.A.**

Nature et objectif des formes de jeux / filières d'effort

**Opposition, jeux réduits:**

**Duel, jeu de corps**

**Passes et Frappes**

Stato dynamique + étirements balistiques

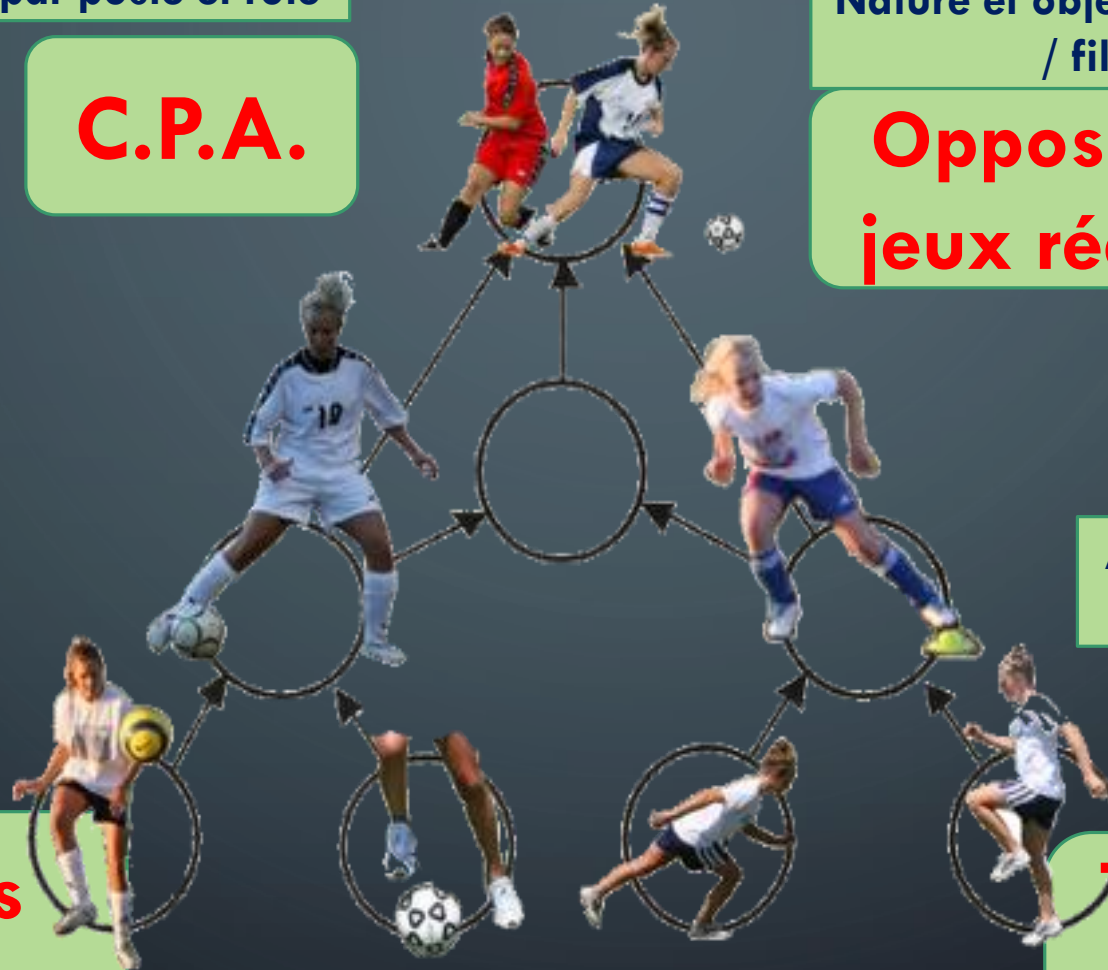
Activation mentale / attention, précision dans les actions et sa motricité / duel

**Passages devant le but**

Spécifications par poste et rôle

**Technique : jonglerie conduite de balle, cheminements**

Echauffement avec 1 ballon/joueur





# A chaque contenu d'entraînement doit correspondre un échauffement idoine



## *Technique*

Gammes et éducatifs: rythme lent / amplitude  
Fréquence / sans amplitude  
Fraction de mouvement, repères psychomoteurs

Pas de  
PMA



## *Renforcement musculaire*

Mobilisation segmentaire, préparation articulaire  
Régimes de contraction associés  
Techniques des poids et haltères à vide

Pas de  
jogging



## *Vitesse Vivacité*

Gammes techniques de course (loges musculaires)  
Souplesse active et gainage  
Fréquence d'appuis et rebonds

ni  
Aérobic,  
ni R.M.



## *Aérobic PMA VMA*

Sollicitation progressive du système cardiorespiratoire  
dans la technique de locomotion - gainage



# MISE EN ŒUVRE DE L'ÉCHAUFFEMENT D'AVANT MATCH: ARTICULATION DES CONTENUS



Contexte et niveau de la pratique

Aménagement des espaces d'ateliers

Variantes relatives au moment de la saison

Variantes relatives aux conditions météo et/ou matérielles

Variantes relatives au profil de l'adversaire

Place et rôle des étirements . Exemple dans l'entraînement du sprinter

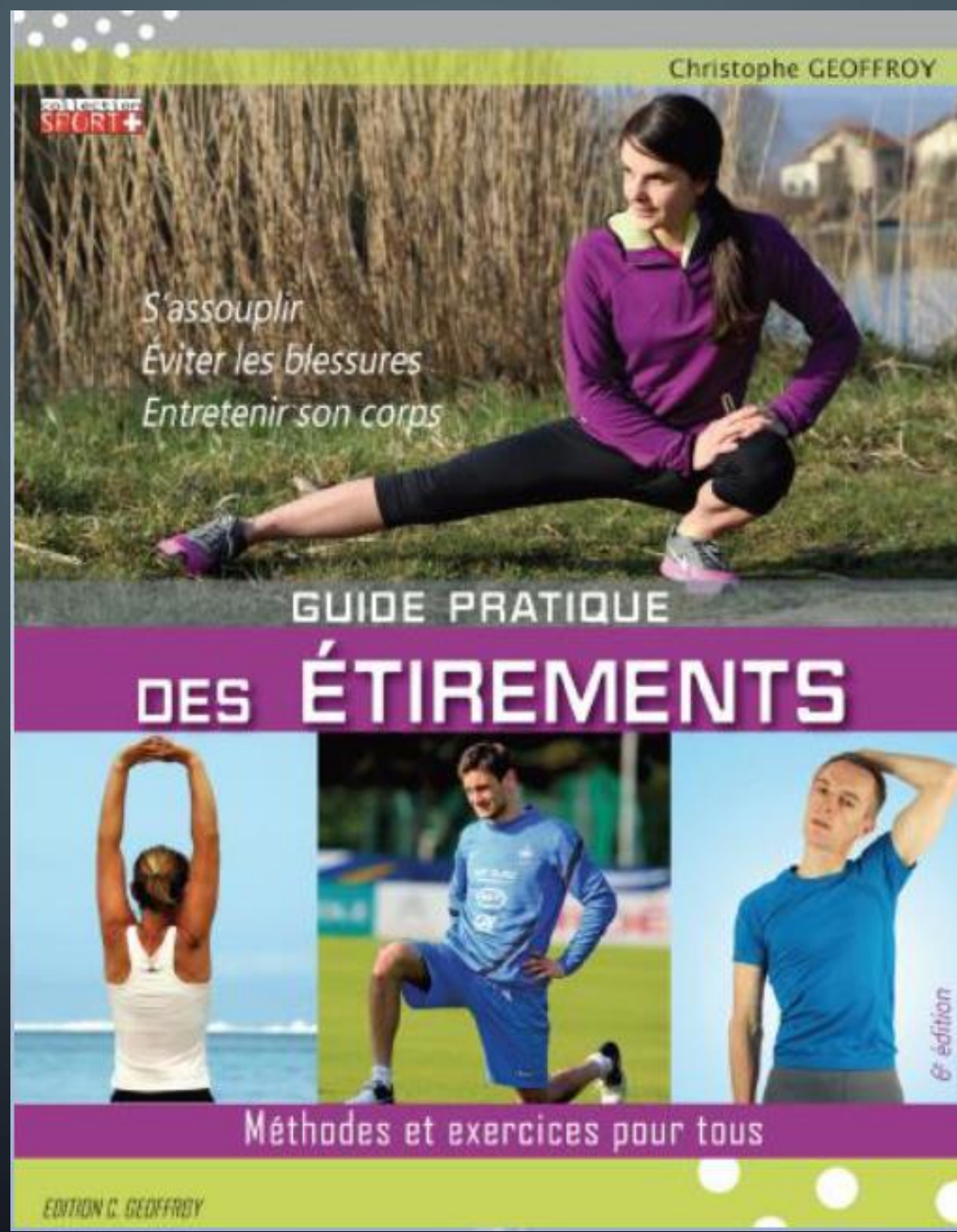


<b>Moment de la pratique</b>		<b>Objectifs d'étirement</b>	<b>Méthodes et techniques d'étirement</b>	<b>Principes de mise en œuvre</b>
<b>E C H A U F F E M E N T</b>	<b>Avant la mise en Train</b>	Étirer les tissus conjonctifs – tendons et aponévroses	Passif sans activation préalable	Posture debout avec support (mur, barrière) – tension modérée de 10 à 20’’
	<b>Mise en train</b>	Préparer les articulations (fluidifier la synovie)	Actif lent - en Circumduction	Mobilisation segmentaire en rotation – mouvements circulaires, lents et d’amplitude Progressive
	<b>Entrée dans l'activité spécifique</b>	Préparer aux amplitudes dynamiques spécifiques	Étirements activo-dynamiques, en position debout	Sur un même groupe musculaire, enchaîner un étirement progressif (8’’), une contraction statique (8’’) et une activation (gammes d'échauffement).
Lancé (actif balistique)			Étirement par mouvement lancé, balayant les amplitudes propices à la technique sportive	
<b>Fin de séance, retour au calme</b>		Restituer les longueurs musculaires Initiales	Passif au sol, assis ou couché	Maintenir la tension d'étirement pendant 30 à 45’’ par groupe musculaire – action de la pesanteur (poids du corps) ou traction manuelle modérée. Respiration profonde (expiration prolongée).
<b>Hors entraînement Spécifique</b>		Améliorer la souplesse passive - gain d'amplitude	Actif- méthode contracté /relâché	Enchaînement d'une contraction statique (8’’), d'un relâchement (3’’) et d'un étirement (20’’)
			Postures passives	Maintenir une posture d'étirement de 2' à 5'. Recours à une application de force extérieure

D'après Christophe Geoffroy « Guide des étirements du sportif »

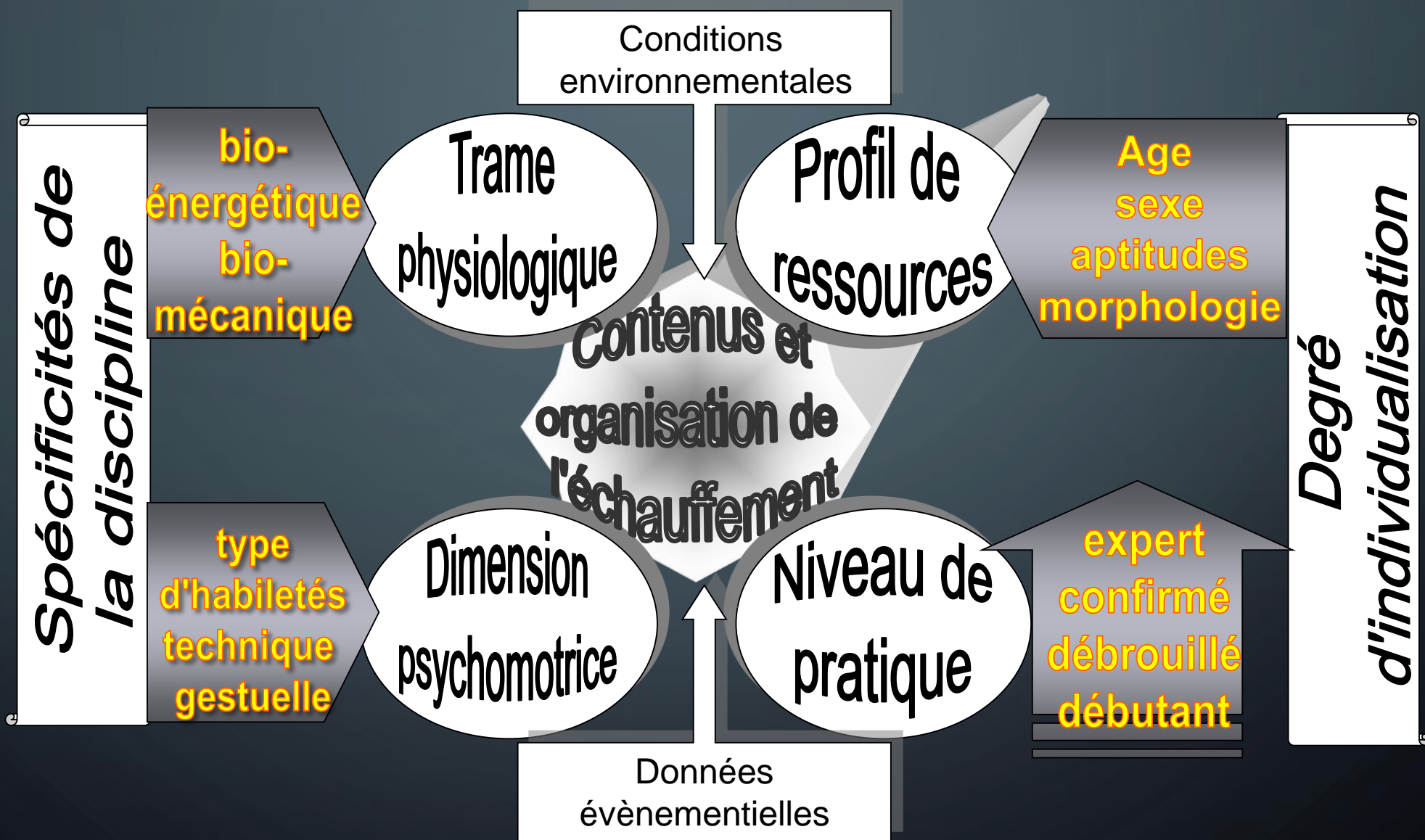


**POUR EN  
SAVOIR  
PLUS...**





POUR CONCLURE... REGISTRES ET FACTEURS DÉTERMINANTS L'ÉLABORATION D'UN ÉCHAUFFEMENT





MERCI DE VOTRE ATTENTION... ..