



Échauffement en compétition

Présenté par:
Bruno Durand

Objectif

Créer un état
physiologique
et psychologique
propice à
l'optimisation
de la
performance



Enjeux en compétition

- Format des compétitions
- Spécificité vs distance de course
- Échauffement sur glace vs hors-glace
- Timing de l'échauffement
- Délai entre les épreuves
- Les impondérables
- Importance du retour au calme

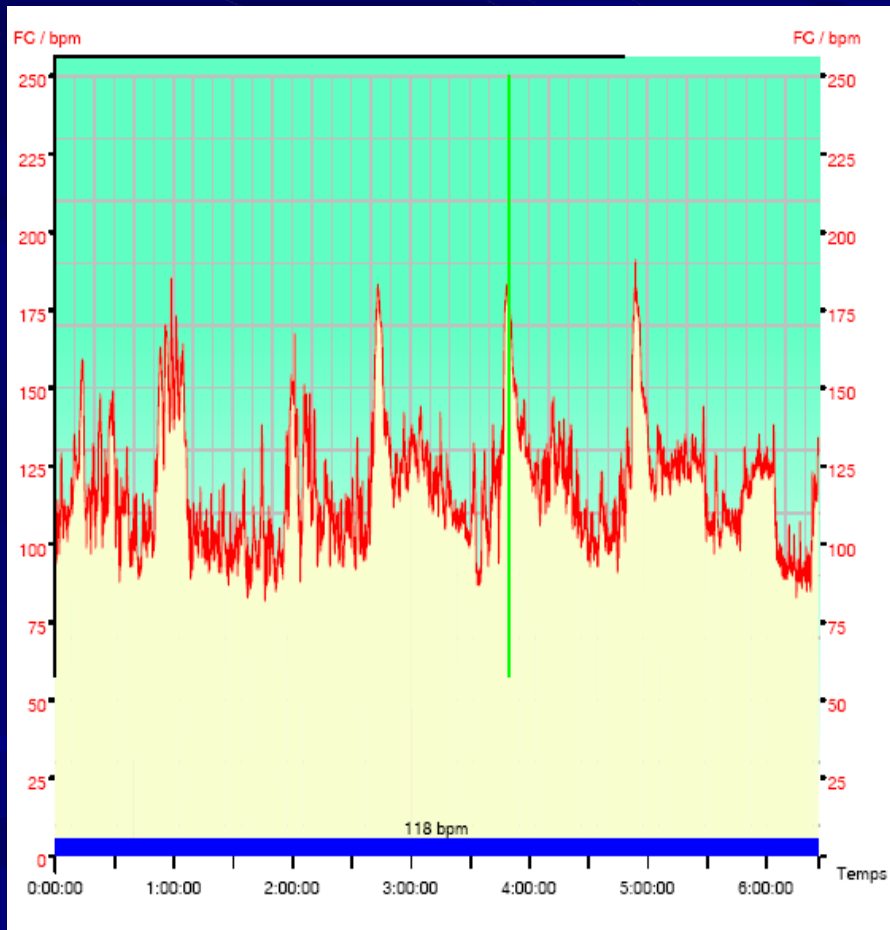
Routine d'échauffement en compétition

- Spécifique à la distance de course
- L'athlète doit se sentir confortable avec sa routine
- Éviter les nouveautés lors de compétitions
- Pratiquer la même routine à l'entraînement
- Minimiser le délai entre la fin de l'échauffement et le début d'une course
- Modifier la durée des phases en fonction du délai entre les courses

Quelques constats...

- Spécificité
 - Des délais trop longs
 - La ``zone de confort``
- Craintes liées à la fatigue

Quelques constats



- Suivit de la Fc durant une journée de compétition:
 - Fc moyenne: 120bpm sur une durée de 7h
 - Absence de ré-activation

Spécifique à la distance

■ 500m

Activation système nerveux (15')

1. 1 X 10 sauts intensité progressive (repos 1 min)
2. 1 X Accélération 20m à 80% du max (repos 1 min)
3. 1 X 5 sauts max (repos 2 min)
4. 1 X Temps de réaction départ (repos 1 min)
5. 1 X Accélération à 100% du max avec résistance et temps de réaction (repos 2 min)
6. 1 X Temps de réaction départ

■ 1500m

Activation système nerveux (1min):

1 X 10 sauts intensité progressive (squat jump, saut 1 jambe...)

Activation système aérobie:

Augmentation progressive de l'intensité jusqu'à 80% de la VO2 en augmentant de 10% à toutes les minutes. (3-4 min)

S'adapter à l'environnement de compétition

- Estimer les délais entre
 - Échauffement sur glace et première course
 - Les courses
- Établir une stratégie d'échauffement pour chaque situation
- S'adapter aux autres conditions (température, espace disponible, matériel...)

Échauffement sur glace

- Souvent trop éloigné de la première course (1h et +)
- Ne peut être considéré comme un échauffement
- Échauffement avant un échauffement???
- Comment en tirer profit

Échauffement entre les courses

- Pause supérieure à 90 minutes
 - Refaire une routine complète
- Pause entre 60 et 90 minutes
 - Activation générale peut être plus courte ou combinée avec les étirements dynamiques
- Pause entre 30 et 60 minutes
 - Combiner l'activation générale avec les étirements dynamiques (5 minutes)

...Échauffement entre les courses

- Moins de 30 minutes de pause
 - Refaire seulement l'échauffement spécifique
 - Cette phase peut être adaptée en durée en fonction de la distance de course

Quelques exemples...

- **500m (première course)**

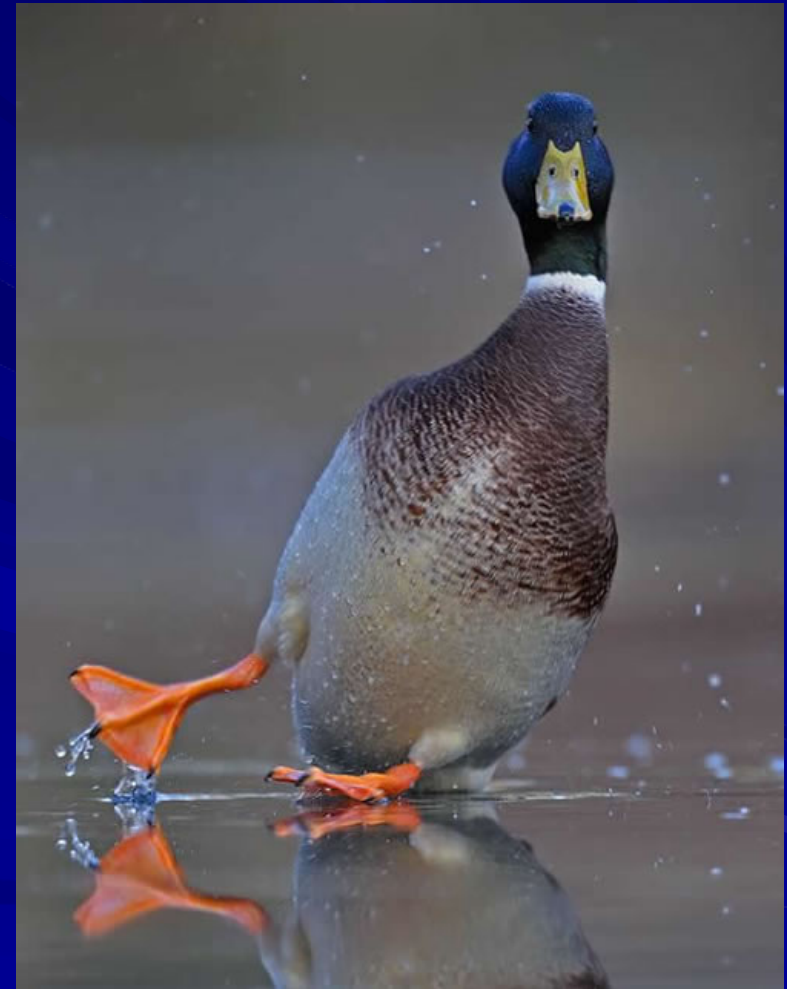
1. Échauffement général : 10 minutes @ 50-60% VO₂
2. Amplitude articulaire (8 min):
3. Mouvements d'imitations en augmentant progressivement l'amplitude de mouvement.
 1. Fentes avant / arrière / côté
 2. Technique spécifique
4. Activation système nerveux (15 min):
 1. 1 X 10 sauts intensité progressive (repos 1 min)
 2. 1 X Accélération 20m à 80% du max (repos 1 min)
 3. 1 X 5 sauts max (repos 2 min)
 4. 1 X Temps de réaction départ (repos 1 min)
 5. 1 X Accélération à 100% du max avec résistance et temps de réaction (repos 2 min)
 6. 1 X Temps de réaction départ

- **500m avec pause de 45 minutes**

1. Échauffement général : 5 minutes @ 50-60% combiné avec amplitude articulaire et mouvements techniques (5-8 min):
2. Activation système nerveux (12 min):
 1. 1 X Accélération 20m à 80% du max (repos 1 min)
 2. 1 X 5 sauts max (repos 2 min)
 3. 1 X Temps de réaction départ (repos 1 min)
 4. 1 X Accélération à 100% du max avec résistance et temps de réaction (repos 2 min)
 5. 1 X Temps de réaction départ

Situations imprévues

- Délai inattendu entre 2 courses
- Modification d'horaire de course
- Prévoir des moyens de s'adapter en anticipant ces imprévus...



Timing

- Élément déterminant de l'optimisation
- Minimiser le délai afin d'optimiser l'effet
- Jamais au-delà de 20 minutes
- Idéalement, en deçà de 5 à 10 minutes
- Apprivoiser les délais plus court... un défi!
 - Crainte d'être en retard
 - Crainte d'être fatigué
- S'adapter aux imprévus

Entre les courses

- Stratégie alimentaire
- Favoriser une période de retour au calme d'au moins 20 minutes
- Éviter de rester exposé au froid
- Possibilité d'inclure une sieste dans le cas d'une pause de 3 heures ou plus

Un processus...

- Des capacité d'adaptation différentes
- Adapter le processus en fonction de vos athlètes
- Un pas à la fois
- Créer des opportunités de simulation à l'entraînement

Êtes-vous Prêts?

