

Photo : LMI - Daniel Pouplot

S'échauffer pour mieux marcher

par **Xavier Bonacorsi**, kinésologue,
avec la collaboration de **Kino-Québec**



Photo : LMI - Daniel Pouplot

Quelle est la meilleure formule d'échauffement en vue d'une séance d'entraînement à la marche?

Le point sur cette question

On appelle « échauffement » ce que l'on fait pour préparer notre corps à faire un effort quelconque, comme une séance d'entraînement à la marche. Il sert principalement à rendre la séance plus agréable et à réduire le risque de se blesser.

Alors que certaines personnes ne prennent pas le temps de s'échauffer lorsqu'elles font de l'exercice physique, d'autres en font pratiquement une religion. Ainsi, certains athlètes commencent leurs séances d'entraînement en effectuant un très grand nombre d'exercices d'étirement et d'échauffement suivant un rituel requérant parfois plus d'une heure!

On peut diviser les éléments d'échauffement en deux catégories : les « non spécifiques » et les « spécifiques » à l'activité. Les éléments non spécifiques sont des exercices ne reproduisant pas directement les mouvements associés à la marche. Ils sont constitués d'exercices musculaires (ex. redressements assis) et de rotations des membres, qui servent à « dégourdir » le corps et à échauffer les muscles. Un muscle chaud se contracte plus efficacement; l'oxygène y pénètre mieux et les enzymes y sont plus actives, ce qui favorise la production d'énergie.

On compte aussi, parmi les éléments non spécifiques, les exercices de flexibilité, c'est-à-dire les « étirements ». Ces derniers servent à améliorer l'élasticité des tissus afin d'augmenter l'amplitude



Rotations des membres

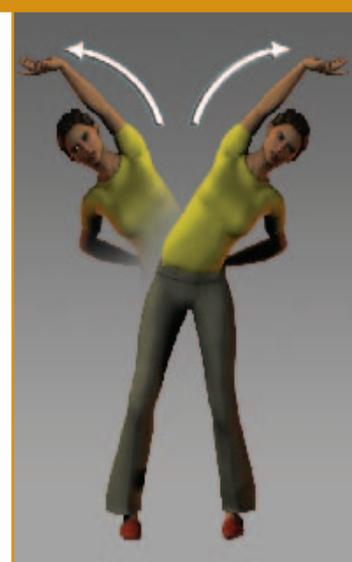
Ces exercices servent à échauffer les articulations. Faites une dizaine de répétitions de chacun d'eux.



Rotation des bras



Rotation du tronc



Balancements latéraux

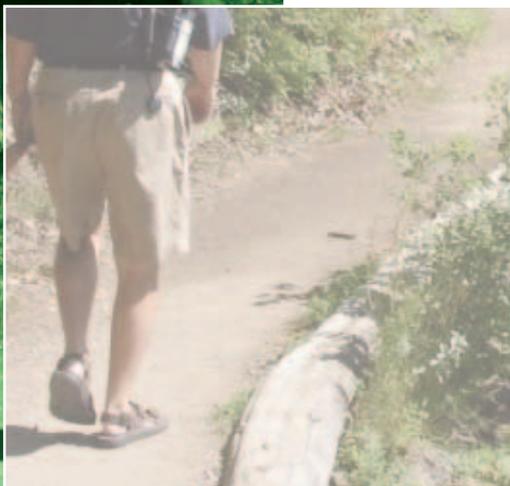
des mouvements. Ils n'auront l'effet d'étirement souhaité que si les muscles sont chauds. Il faut donc prendre soin de faire des exercices musculaires et des rotations des membres (et, idéalement, quelques minutes de marche) avant de faire des exercices de flexibilité.

L'élément « spécifique » de l'échauffement est tout simplement la marche à intensité faible et

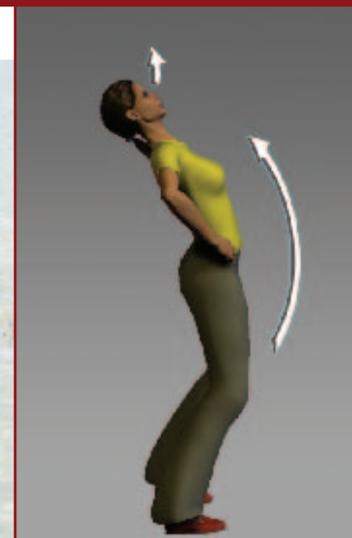
progressivement accrue que l'on fait en début de séance de marche afin d'augmenter davantage la température des muscles qui feront l'essentiel du travail pendant le reste de la sortie.

Pour retirer tous les bénéfices attendus de l'échauffement, on recommande à chaque personne de se donner une routine personnelle. Cette routine devrait comprendre des exercices

Photo : LMI - France Fivet



Éirement du cou



Flexion du dos



Rotation de la cuisse

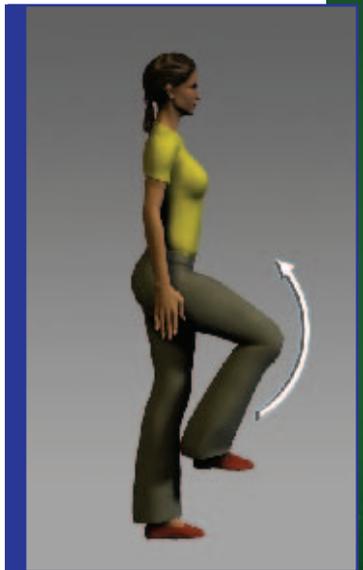


Rotation des chevilles



Exercices musculaires

Ces exercices servent à préparer votre corps et à échauffer vos muscles. Faites 10 répétitions de chacun d'eux, voire jusqu'à 20 répétitions si vous n'éprouvez aucune difficulté ou douleur.



Soulevé du genou

musculaires à mains libres ou avec des poids, des rotations des membres et des exercices de flexibilité. Il s'agit ensuite de commencer la marche à vitesse réduite, puis à augmenter graduellement l'intensité après environ 5 minutes. On recommande par ailleurs de faire des exercices d'étirement après la marche, en mettant l'accent sur les mollets et les cuisses.

N'hésitez pas à expérimenter différents exercices d'échauffement et de flexibilité afin de trouver ceux qui vous siéent le mieux. Pour établir votre routine d'échauffement, vous pouvez consulter un kinésologue ou vous inspirer de celle qui suit, qui est adaptée à des marcheurs débutants.



Demi-flexion des jambes



Étirements des mollets



Étirement de la cuisse

Exercices d'étirement

Il s'agit de faire ces exercices de flexibilité de façon modérée, après un échauffement musculaire, ou plus intensément à la fin de la séance de marche. Maintenir la position d'étirement de 10 à 30 secondes.