Linares R. L'échauffement en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;86:68–71.

COACHING PRÉPA PHYSIQUE L'ÉCHAUFFEMENT

COMMENT PRÉPARER L'ORGANISME À LA NAV'

TEXTE PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/
RELOAD PROD/DR

Indispensable pour éviter les blessures, l'échauffement avant une session est trop souvent négligé. Alors chauds pour aller rider sans être dans le rouge, suivez le coach.

Lors de mon passage au Mondial du Vent à Leucate, j'ai été agréablement surpris de voir les meilleurs riders mondiaux s'échauffer avant leur heat. Même si tous les kitesurfers qui participaient à cette étape n'ont pas effectué de préparation, les meilleurs s'y sont appliqués, montrant le bon exemple. Mais j'ai vite déchanté quand j'ai appris que ces mêmes riders ne s'échauffaient que depuis leur retour de blessures.

C'est dommage d'attendre d'être blessé pour se sensibiliser à l'importance de l'échauffement avant la navigation. On a parfois besoin d'un déclic pour changer nos mauvaises habitudes, mais gardez en tête qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Se jeter à l'eau, à peine la combi enfilée, et s'envoyer dès le premier bord un gros jump entraînant une réception hasardeuse alors que notre organisme n'est pas dans les meilleures dispositions pour le faire n'est pas une bonne idée. Le rôle de l'échauffement est de se préparer à l'effort. Il permet d'être rapidement performant sur l'eau et prévient les risques de blessures.

Linares R. L'échauffement en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;86:68–71.

VOTRE COACH

Romaric Linares, préparateur physique, spécialiste des sports nautiques. Il suit la préparation physique du Collectif France de kitesurf depuis la saison 2012.
www.lr-preparationphysique.com

FAQ GONFLER SON AILE, ÇA SUFFIT ?

Gonfler son aile, ça échauffe quoi au fait ?
Concrètement, ça échauffe juste les muscles des bras, et particulièrement le triceps brachial. Éventuellement, le cardio monte légèrement car on effectue un effort bref et soutenu, mais les muscles engagés ne sont pas assez conséquents pour que ça représente un réel effort cardio. En bref, considérez le gonflage de l'aile comme un éveil musculaire localisé, s'il est au moins effectué sans arrondir le bas du dos, sinon, la position serait en plus mauvaise. Donc, échauffez-vous vraiment !

L'ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

C'est le premier échauffement à accomplir. Pendant que vous scrutez le plan d'eau et analysez les conditions de navigation, vous pouvez commencer à vous échauffer les articulations. L'objectif est de les "réveiller" en stimulant leurs protections par une production accrue de liquide synovial*. Ainsi, mieux lubrifiées, elles pourront répondre de façon optimale à l'effort de la navigation.

LES CERVICALES

LES ÉPAULES

LES POIGNETS

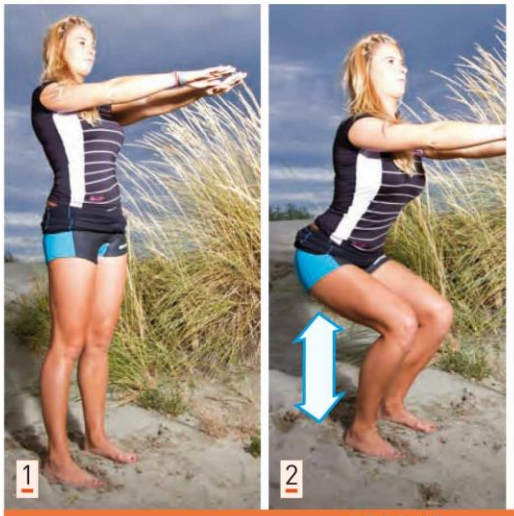
LES HANCHES

Principe : Mobiliser chaque articulation, des cervicales aux chevilles.
Répétitions : Accorder à chaque articulation 10 rotations dans un sens puis 10 dans l'autre.
Consignes : Soyez détendu et relâché pour déverrouiller et échauffer au mieux vos articulations. Commencez par de petites amplitudes pour finir sur de grandes amplitudes. Exécution lente.

L'ÉCHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE*

* voir LEXIQUE

Dans l'absolu, il est important d'effectuer un échauffement cardio-vasculaire tel qu'un footing par exemple. Les objectifs sont d'augmenter la fréquence cardiaque pour stimuler l'apport d'oxygène aux muscles et d'élever la température corporelle pour une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort. Une course de dix minutes à allure modérée est suffisante pour les atteindre.
Mais par expérience, je sais que ce footing est souvent négligé, pour plusieurs raisons. D'abord, il y a un malheureux problème de mœurs dans les sports nautiques : on rejette l'idée de courir en combinaison. Or je n'y vois aucun inconvénient dans le sens où on est là pour s'échauffer dans la tenue avec laquelle on va effectuer la pratique. Ensuite, le footing est compliqué car, quand le matos est prêt, il n'est jamais prudent de le laisser sans surveillance sur le spot. Cela, je le conçois. Et puis, pour nombre d'entre vous, rater dix minutes de navigation pour un jogging, c'est dur à imaginer. Je le reconnais aussi.
Il faut donc trouver un compromis. Choisir un exercice qui mette en jeu plus de deux tiers des masses musculaires afin d'atteindre les objectifs qui sont d'augmenter la fréquence cardiaque et d'élever notre température corporelle. Il doit être facile à mettre en place et cela sans quitter des yeux notre matériel.
Le meilleur mouvement qui répond à tout cela est le squat*. Il met en jeu nos cuisses et nos fessiers (nos plus gros muscles), ainsi que tous les muscles de la posture. De plus, il répondra aussi à sa mission première qui est d'échauffer musculairement les cuisses : les quadriceps*, mais aussi les ischio-jambiers* et les fessiers.



LE SQUAT

Principe : Effectuer des flexions/extensions des jambes à poids de corps.
Répétitions : 15
Nombre de séries : 2 séries minimum, 4 séries si vous avez le temps.
Durée de récupération : ≤ à 1 min entre chaque série.
Consignes : Écartez les pieds à la largeur du bassin. Effectuez une flexion des jambes jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol puis effectuez une extension des jambes. Gardez vos talons ancrés au sol, conservez les genoux dans l'alignement des pointes de pieds, le bas du dos ne doit jamais s'arrondir. Inspirez sur la flexion des jambes et expirez sur l'extension.

Linares R. L'échauffement en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;86:68–71.

L'ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

On va s'intéresser à l'échauffement de nos muscles, c'est-à-dire à la préparation des qualités neuromusculaires et vasculaires* de ces derniers. Il doit être adapté à la pratique du kitesurf en mobilisant les muscles impliqués dans les gestes spécifiques de l'activité. Les muscles de nos jambes ont déjà été échauffés précédemment par le squat. Intéressons-nous maintenant aux autres muscles du corps.

Échauffement musculaire des membres supérieurs et de la sangle abdominale* sous forme de circuit-training* :

Principe : Enchaîner les différents ateliers sous forme de circuit. **Nombre de tours :** 2 tours minimum, 4 tours si vous avez le temps.
Durée de récupération : ≤ à 30 s entre chaque atelier.

Les ateliers :

LES POMPES

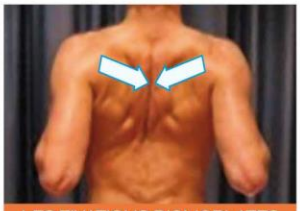
15 répétitions lentes sur les premiers tours, puis rapides sur les derniers tours

Les "pompes", pour échauffer les muscles du thorax, les faces antérieures des épaules et les faces postérieures des bras.
Consignes : À genoux face au sol, bras tendus, les mains écartées avec une largeur supérieure à celle des épaules, conserver un gainage abdominal tonique en alignant les épaules, le bassin et les genoux. Effectuer des flexions/extensions des bras avec un maximum d'amplitude.

LES CRUNCHS

30 répétitions rapides

Les "crunchs", pour échauffer les muscles de l'abdomen.
Consignes : Allongé au sol sur le dos, fléchissez les jambes en ramenant vos genoux au-dessus de votre bassin. En gardant vos mains posées sur vos tempes, effectuez des relevés de buste dynamiques en expirant à chaque effort.



LES FIXATIONS D'OMOPLATES

15 répétitions lentes

Les fixations d'omoplates, pour échauffer le haut du dos et les faces postérieures des épaules.
Consignes : Debout et bras tendus devant vous à l'horizontale, effectuez des flexions des bras en reculant au maximum les coudes vers l'arrière et en gardant les bras collés au tronc. Sur la fin du mouvement, accentuez le rapprochement de vos omoplates.

LE GAINAGE

30 secondes d'effort

Le gainage, pour échauffer les muscles de la sangle abdominale.
Consignes : Face au sol, en appui sur les coudes et les pointes de pieds, maintenir une position statique en alignant les épaules, le bassin et les genoux.

L'ÉCHAUFFEMENT PROPRIOCEPTIF*

* voir LEXIQUE

Il est important d'évoquer l'échauffement proprioceptif. Aiguiser sa perception de l'équilibre, tout comme l'échauffement cardio-vasculaire et musculaire, va maximiser votre préparation à l'effort exigé par la navigation.

Principe : Activer la sensibilité des capteurs proprioceptifs.
Durée d'effort : 30 s par pied.
Nombre de séries : 2 séries minimum, 4 séries si vous avez le temps.
Durée de récupération : Très courte, le temps de changer d'appui.
Consignes : Debout, les pieds nus, maintenez votre équilibre en appui sur un pied. Puis changez de pied une fois la durée d'effort écoulée.
Évolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en fermant les yeux. Enfin, si vos capacités le permettent, vous pourrez effectuer des squats sur une jambe.

Linares R. L'échauffement en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;86:68–71.

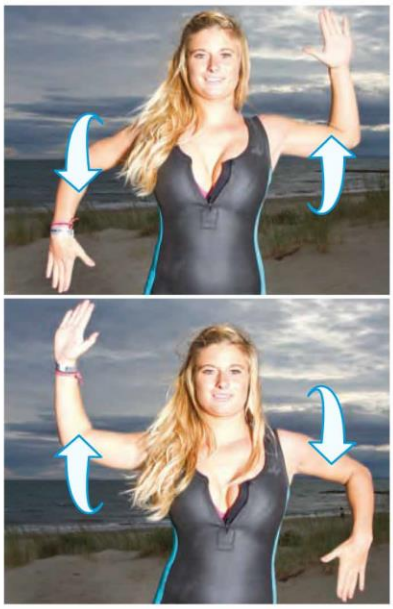
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE SELON LES DISCIPLINES

Encore une fois, l'échauffement doit être adapté à la pratique du kitesurf en mobilisant les gestes spécifiques de l'activité. Jusqu'ici nous avons vu la préparation à une pratique générale du kitesurf. Or il existe différentes disciplines dans notre sport (vitesse, race, freestyle et vague) avec par conséquent différentes exigences physiques. Ainsi, selon la pratique du kitesurf que vous effectuez, des échauffements spécifiques peuvent venir compléter l'échauffement général. Nous allons prendre l'exemple du freestyle et de la vitesse et explorer des échauffements appropriés à ces deux disciplines.

Échauffement spécifique en freestyle

La coiffe des rotateurs

Principe : Échauffement musculaire de la coiffe des rotateurs, muscles responsables de la fixation de nos épaules et de la rotation de nos bras.
Répétitions : 15
Nombre de séries : 2 séries minimum, 4 séries si vous avez le temps.
Durée de récupération : 1 min entre chaque série.
Consignes : Debout, les bras à l'horizontale. Tout en maintenant un angle d'ouverture de 90° au niveau des coudes, effectuez des rotations de vos bras. Opposez les flexions du bras gauche et du bras droit.



Explosivité des membres inférieurs en squat jump

Principe : Le freestyle est une épreuve d'expression où les tricks sont exécutés avec une grande vitesse de démarrage. Cette phase de mise en action se doit d'être explosive. Un échauffement dans ce sens au niveau des membres inférieurs est donc primordial. Le squat jump, qui n'est rien d'autre qu'un squat classique terminé par un saut, active ces qualités de vitesse recherchées.
Répétitions : 6
Nombre de séries : 2 séries minimum, 4 séries si vous avez le temps.
Durée de récupération : 2 min entre chaque série.
Consignes : Effectuez votre squat comme expliqué précédemment sauf que lorsque vous remontez (extension des jambes), vous allez poursuivre sur un saut sans grouper les jambes. Mettez de la vitesse dans l'exécution du mouvement.

Échauffement spécifique en race

Squat statique

Principe : L'effort musculaire que l'on retrouve en vitesse est une contraction de type isométrique*. Ainsi, intégrer ce type d'effort dans l'échauffement sera intéressant pour la pratique du kitesurf en vitesse.
Durée d'effort : 30 s
Nombre de séries : 2 séries minimum, 4 séries si vous avez le temps.
Durée de récupération : 1 min entre chaque série.
Consignes : Effectuez une flexion des jambes à 90° en gardant les cuisses parallèles au sol. Avec un écartement des pieds à la largeur du bassin, ancrez vos talons au sol, conservez vos genoux dans l'alignement des pointes de pieds, le bas du dos ne doit jamais s'arrondir.

LEXIQUE

Cardio-vasculaire : Le système cardio-vasculaire se compose du cœur et des vaisseaux sanguins. Il organise la circulation sanguine dans tout l'organisme et apporte notamment l'oxygène vers nos muscles afin de poursuivre un effort physique.

Circuit-training : Méthode d'entraînement où les différents exercices sont enchaînés les uns après les autres sous forme de circuit.

Contraction isométrique : C'est une contraction musculaire où on n'observe pas de déplacement des leviers osseux où s'insèrent les muscles. On parle alors d'effort statique.

Ischio-jambiers : Ensemble des trois muscles situés à l'arrière de notre cuisse. Il réalise la flexion de la jambe.

Liquide synovial : Liquide présent dans les articulations qui forme une pellicule de protection. Il permet de lubrifier les articulations afin de diminuer les frictions et de mieux absorber les chocs.

Proprioceptif : Relatif à la proprioception. La proprioception est la perception de son corps dans l'espace. Par exemple, notre équilibre est régi par l'ensemble des capteurs proprioceptifs situés à différents endroits dans notre corps (articulations, oreille interne, etc.).

Quadriceps : Ensemble des quatre muscles situés devant notre cuisse. Il réalise l'extension de la jambe.

Qualités neuromusculaires et vasculaires des muscles : C'est l'ensemble des conduits nerveux et sanguins qui commandent et alimentent le muscle.

Sangle abdominale : Bande de muscles de l'abdomen composée du grand droit de l'abdomen et des obliques.

Squat : Exercice de renforcement musculaire où on réalise une flexion et une extension des jambes.

Linares R. L'échauffement en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;86:68–71.