



L'ECHAUFFEMENT

Définition:

L'échauffement dure de 20 à 30 minutes. Pour chaque coureur c'est une nécessité. Si l'on devait donner une définition de l'échauffement, on pourrait dire que c'est un ensemble d'activités qui visent à amener progressivement l'organisme dans un état voisin de celui qu'il aura à supporter durant la compétition.

Quelques conseils pratiques:

- ⇒ L'échauffement doit être complet, c'est-à-dire qu'il devra solliciter l'organisme sur le plan MUSCULAIRE et ARTICULAIRE, mais aussi sur le plan CARDIO-VASCULAIRE.
- ⇒ Pas de bon échauffement sans une légère sudation; quelle que soit la température ambiante.
- ⇒ L'échauffement ne doit pas être hâtif, car il entraîne un blocage musculaire (Tétanie) et une sensation d'essoufflement. Pour être profitable, il devra être progressif. Il faudra démarrer lentement et en souplesse. On augmentera progressivement le braquet. Pour ce qui est de l'intensité de l'effort, il sera lui aussi croissant; jusqu'au rythme de course. Terminer l'échauffement en réduisant l'effort jusqu'au rythme cardiaque correspondant à la récupération active. Vous devez avoir une impression d'aisance dans le mouvement du pédalage. Essayez de maintenir ce rythme jusqu'à 10 minutes avant le départ.
- ⇒ La durée d'un échauffement ne doit pas être inférieure à 15 minutes, soit 7,5 kilomètres à 30 de moyenne. Mieux vaut s'échauffer trop longuement que pas assez.
- ⇒ Il ne doit pas y avoir d'interruption trop longue entre la fin de l'échauffement et le départ. Dans le cas où l'organisateur tarde à donner le départ, procéder à quelques étirements et assouplissements en attendant le signal du lancement.
- ⇒ L'échauffement devra être adapter au cas de chacun. A chacun de déterminer ce dont il a besoin pour être bien échauffé. Mais en règle générale, plus on est avancé en âge, plus long sera l'échauffement. Un coeur qui s'adapte mal aux efforts devra également consacrer plus de temps à l'échauffement.
- ⇒ Le massage ne peut en aucun cas remplacer l'échauffement.
- ⇒ Au cours de l'échauffement, le coureur doit se vêtir chaudement. Ne se dévêtir qu'au dernier moment.
- ⇒ Partir plutôt avec le vent de face et revenir avec le vent favorable.

Programme d'échauffement:

Intensité	MINIMES			CADETS			JUNIOR / SENIOR		
	Distance	Durée	Braquet	Distance	Durée	Braquet	Distance	Durée	Braquet
Capacité aérobie	2 Km	5 à 8'	46 x 19	5 Km	15'	42 x 17	10 Km	25'	42 x 18/16
Puissance aérobie	2 Km	3 à 4'	46x 18/17	2 Km	3'	50 x 18	3 Km	5'	52 x 18/16
P.M.A.	Faire 4 sprints de 10s chacun.		46 x 16	1 Km	1' 30"	50 x 16	2 Km	3'	52 x 15/14
Récup. active	2 Km	env. 5'	46 x 18	2 Km	5'	50 x 19	5 Km	15'	42 x 16
Total	7 Km	env15'		10 Km	26'		20 Km	48'	