

Catherine Mace-Reardon

B.Sc. Kinésiologue



- Préparatrice physique chez Excellence Sportive Québec-Lévis (ESQL) et accréditée INS (2010), avec le Club de Taekwondo de Ste-Foy depuis 2014
-
- Enseignante à l'Université Laval en Kinésiologie et Intervention sportive (2011)

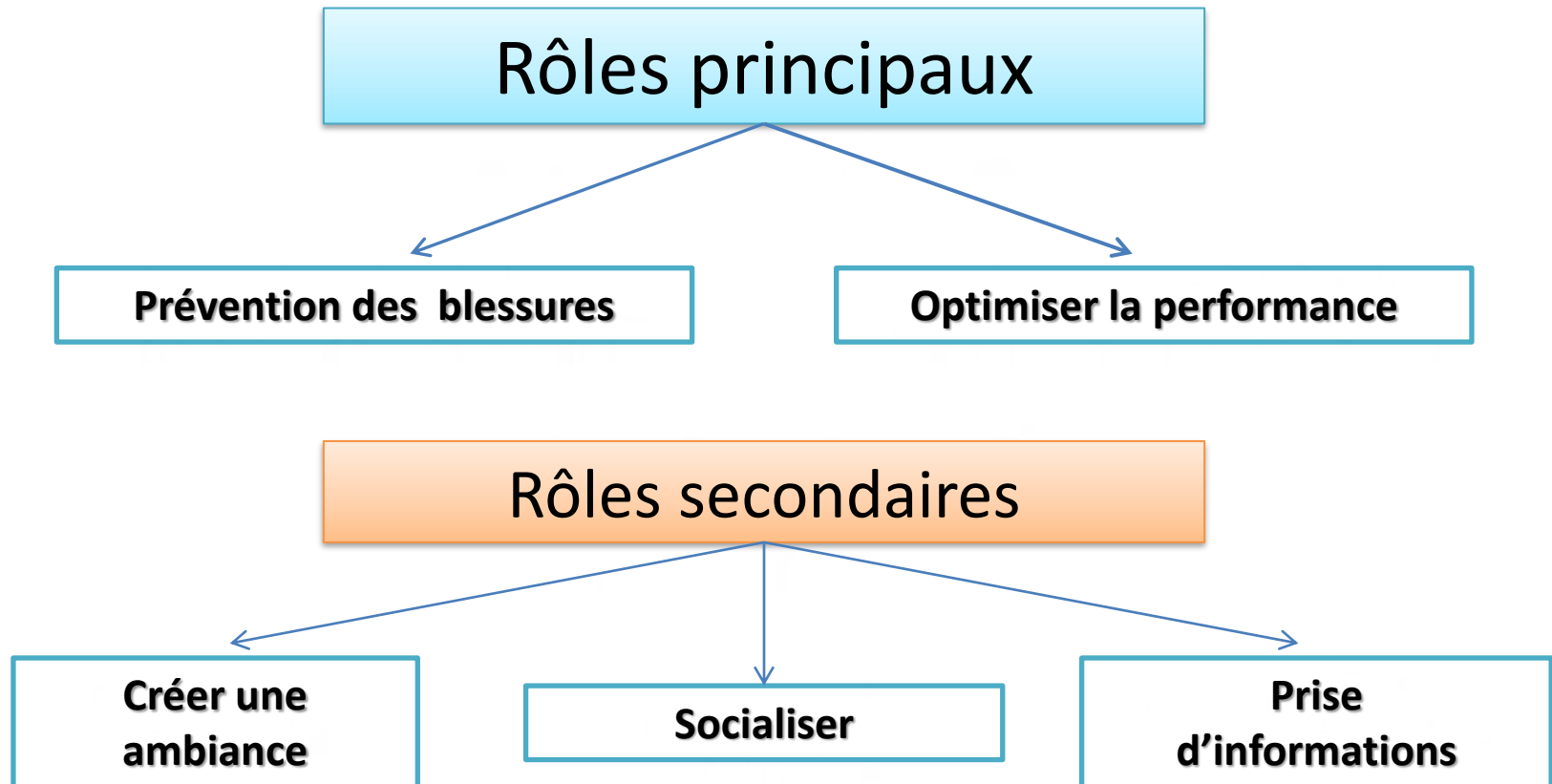


L'échauffement spécifique en taekwondo

«Se préparer pour, ce n'est
pas faire **comme...**»

<https://www.runnersworld.fr>

Quels sont les rôles de l'échauffement?



Quels sont les rôles de l'échauffement?

Rôles principaux

```
graph TD; A[Rôles principaux] --> B[Prévention des blessures]; A --> C[Optimiser la performance]; B --> B1[• Ischios-jambiers]; B --> B2[• Adducteurs (aines)]; B2 --> B2a[• Chevilles]; B --> B3[• Région sacro-lombaire]; C --> C1[• Augmenter le niveau d'activation]; C1 --> C1a[• Amplitude de mouvement]; C1a --> C1a1[• Coordination]; C1a --> C1a2[• Réactivité];
```

Prévention des blessures

- Ischios-jambiers
- Adducteurs (aines)
 - Chevilles
- Région sacro-lombaire

Optimiser la performance

- Augmenter le niveau d'activation
 - Amplitude de mouvement
 - Coordination
 - Réactivité

DÉFINITION

Par : Richard Chouinard et plusieurs auteurs

«L'échauffement est un processus complémentaire à la pratique de l'activité physique qui vise à préparer au niveau physiologique, psychologique et moteur l'organisme pour qu'il soit capable de donner un rendement optimal dès les premiers instants d'un effort physique et ce, sans qu'il ait accumulé de fatigue au préalable.»

Donc, les exercices doivent être choisis et planifiés adéquatement en intensité et en volume.

Les types d'échauffement

ÉCHAUFFEMENT PASSIF :

Activation par des moyens externes (douches, massages, frictions, application de baumes). Il est utilisé en complément d'un échauffement actif.

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE :

Il existe plusieurs noms donnés aux échauffements dynamiques : échauffement russe, brésilien, FIFA 11+...bien que ces échauffements peuvent avoir chacun leurs particularités, ils sont tous composés d'une séquence d'activation proposant un ordre précis d'exercices et sont tous composés d'exercices d'activation dynamiques.

STRUCTURE de l'échauffement DYNAMIQUE

Un échauffement bien élaboré est composé :

✓ **D'EXERCICES DYNAMIQUES GÉNÉRAUX**

ayant pour but d'activer les grandes masses musculaires pour augmenter progressivement la température corporelle et la fréquence cardiaque



<https://vulfitness.ca>

✓ **D'EXERCICES DE FLEXIBILITÉ DYNAMIQUES**

consistant à effectuer des mouvements de grandes amplitudes tout en travaillant la stabilité et l'équilibre



www.bedietonic.co

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

✓ **D'EXERCICES SPÉCIFIQUES À L'ACTIVITÉ PERMETTANT :**

• Une préparation neuromusculaire par des exercices liés à la tâche envisagée



• Une activation physiologique près de celle exigée (situations de jeux)

• Une préparation mentale à la performance

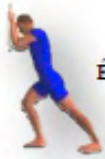


www.stadiumphysiosteo.com

ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

ÉCHAUFFEMENT

(STRUCTURE PROPOSÉE)



ÉTIREMENT STATIQUE
(facultatif)



= à prioriser si vous êtes limités dans le temps.



FOAM ROLLER

1 TOUR JOG



ÉTIREMENT MOBILISATION (4 à 6)



ÉCHAUFFEMENT ALLER-RETOUR + CIRCUIT CHEVILLES (5 MIN)



4-5 BALISTIQUES BAS DU CORPS (6 REPS / JAMBE)



5-6 ~~GAMES~~ D'ATHLÉTISME SUR 20M

3-4 Exercices en amplitude spécifique



2 POMPAGES MUSCULAIRES (6 REPS) + ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES (10-15M)



INTENSITÉ



Étirements



www.canadiantire.ca

FOAM ROLLER

(Debraux, juillet 2012)



www.outsideonline.com

- ✓ Amélioration de l'amplitude articulaire
- ✓ Diminution des douleurs musculaires (courbatures)
- ✓ Réduction des points musculaires douloureux
- ✓ Amélioration de l'activation musculaire (effet d'échauffement)
- ✓ Pas d'effets démontrés sur la récupération

ÉCHAUFFEMENT

(STRUCTURE PROPOSÉE)



ÉTIREMENT STATIQUE
(facultatif)



= à prioriser si vous êtes limités dans le temps.



FOAM ROLLER



1 TOUR JOG



ÉTIREMENT MOBILISATION (4 à 6)



ÉCHAUFFEMENT ALLER-RETOUR + CIRCUIT CHEVILLES (5 MIN)



4-5 BALISTIQUES BAS DU CORPS (6 REPS / JAMBE)



5-6 ~~GAMES~~ D'ATHLÉTISME SUR 20M



3-4 Exercices en amplitude spécifique



2 POMPAGES MUSCULAIRES (6 REPS) + ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES (10-15M)



ÉCHAUFFEMENT (PRÉVENTION)

CIRCUIT CHEVILLES



Marche talons



Marche pointes des pieds



Pieds en rotation externe et interne



Déroulé du talon à la pointe



Marche en rabattant subitement la plante du pied au sol

ÉTIREMENTS (10 MÈTRES)

FESSIERS



QUADRICEPS



ISCHIO-JAMBIERS



ÉDUCATIFS (10 MÈTRES)

GENOUX HAUTS



TALONS-FESSES



GRIFFÉS



BALISTIQUES (6-8/JAMBES)

AVANT-ARRIÈRE



LATÉRAL



FLEXION/EXTENSION



«POMPAGES»

FLEXION CONCENTRIQUE



ISCHIO FLEX-EXT + BASSIN



«MIDNIGHT MOVE»



ACCÉLÉRATIONS

PROGRESSIVES



(10 MÈTRES)

-NORMALES

-JAMBES TENDUES

--1/2 TENDUES /NORMALES

Exemple d'échauffement

BLOC 1

ACTIVATION : 2 TOURS DE PISTE JOGGING OU 5 MINUTES CORDE À DANSER

BLOC 2 – ÉTIREMENTS STATIQUES/DYNAMIQUES

ROULADE ARRIÈRE : 3X LE RETOUR JAMBES ALLONGÉES, 3X JAMBES EN ÉCART

PLANCHE LATÉRALE SUR JAMBE EXTÉRIEURE (ADD) : 30 SECONDES

TRANSFERT DE POIDS GAUCHE-DROITE AU SOL : 4/CÔTÉ

SPIDERMAN
DÉROULÉ ISCHIO
ÉTIREMENT QUAD

} RETOUR AU JOGG

Exemple d'échauffement

BLOC 3 – CHEVILLES

DÉROULE TALON À ORTEILS

BOTTES DE SKI SUR POINTE DES PIEDS

INVERSION/ÉVERSION (PIEDS IN/OUT)

3 PETITS SAUTS CONSÉCUTIFS SUR 1 PIED

BONDS DIAGONAUX AVEC FRÉQUENCE 4 TEMPS



RETOUR AU JOGG

BLOC 4 – SKIPS

GENOU HAUT : DE FACE, ALTERNÉ AVEC DE CÔTÉ / RETOUR CHASSÉS

GENOU HAUT ALTERNÉ AVEC TALON-FESSES / RETOUR CARIOCA

3 SKIPS EN OUVERTURE DE HANCHE / RETOUR CHASSÉS

GRIFFÉS / RETOUR CARIOCA

BONDS LATÉRAUX DE PLUS EN PLUS GRANDS / RETOUR CHASSÉS

BALISTIQUES EN SKIP / RETOUR CARIOCA

Exemple d'échauffement

BLOC 5 – BALISTIQUES AU MUR

AVANT, CÔTÉ, EN 8 : 8X CHAQUE

BLOC 6 – POMPAGES ET DÉPLACEMENTS SPÉCIFIQUES

ARABESQUE + FLEXION DE GENOU DEVANT (4x/CÔTÉ) → ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES

AVANCE-RECULE-POUSSE BASSIN AU SOL, EN APPUI SUR TALON → ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES

BONDS DE GAZELLE

TRIPLE SAUTS 1 JAMBE (ALTERNER)

ACCÉLÉRATIONS + FREINAGE

BLOC 7 – ACCÉLÉRATIONS

3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES

TERMINER AVEC EXERCICES PERSO POUR TAEKWONDO

Ajouts intéressants à l'échauffement

- EXERCICES DE MOBILITÉ ET STABILITÉ SPÉCIFIQUES (HANCHES ET CHEVILLES) :
PEUVENT ÊTRE ÉLABORÉS À L'AIDE DU THÉRAPEUTE SPORTIF, PHYSIOTHÉRAPEUTE OU
CHIROPATICIEN
- EXERCICES INDIVIDUELS : EXERCICES SPÉCIFIQUES IDENTIFIÉS SUITE À UNE
ÉVALUATION PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ CIBLANT LES FAIBLESSES
INDIVIDUELLES DE CHACUN (SOUPLESSE, RENFORCEMENT, PRÉVENTION DES
BLESSURES, ETC)
- EXERCICES PERSONNELS IMPORTANTS POUR L'ATHLÈTE

Quelques directives...(suite)

- L'échauffement devra être plus progressif et plus long le matin qu'à une heure plus tardive de la journée, pour vaincre l'inertie du sommeil
- Avant une compétition: Pas de nouveauté ou de contenu inhabituel
- L'intervalle optimale entre la fin de l'échauffement et le début de l'activité sera de 5 à 10 minutes. Au bout de 20 à 30 minutes les effets s'estompent et au bout de 45 minutes ils disparaissent complètement.



- Durant les interruptions de la compétition :
 - Échauffement **passif** : vêtements, pochettes chauffantes
ET/OU
 - Échauffement **actif bref** : Exercices d'activation musculaires (balistiques, pompes, éducatifs)

Séance type de pliométrie basse en taekwondo

Objectifs visés :

- Développer la PAM (puissance aérobie maximale)
 - Développer la force-vitesse (puissance)
 - Développer la coordination et l'agilité
- Développer la capacité à répéter des démarrages

Paramètres :

- **6 à 8 exercices** sur steps, haies basses, échelle, cônes
- **Temps d'effort** : 10 secondes → 15 secondes → 20 secondes
 - **Temps de repos** : Même que le temps d'effort
- **Nombre de séries** : 3 à 6 séries (dépendant du # d'exercices et du temps d'effort)
 - **Repos entre les séries** : 3 à 5 minutes

Consignes importantes:

- Maintenir l'intensité tout au long des efforts et des séries !

SUR STEPS

15"/15"



15"/15"



15"/15"



15"/15"



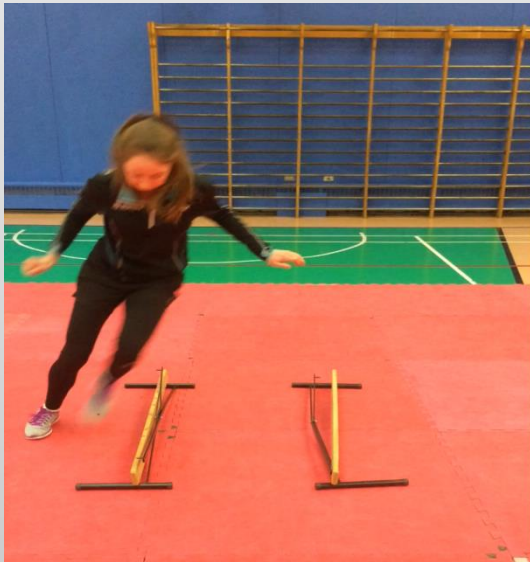
15"/15"



15"/4'



SUR HAIES BASSES



Séance type de pliométrie basse en taekwondo

Comment faire varier la difficulté?

- Allonger le temps d'effort (ne jamais diminuer le temps de repos inter-répétitions!)
 - Ajouter des exercices (6 à 8)
- Complexité des exercices (coordination, nombre de steps, etc)
- Combiner avec départs, déplacements, prises de décisions, etc

Séance type de pliométrie basse en taekwondo

À noter

- POSSIBILITÉ DE FAIRE CETTE SÉANCE EN **PRÉPARATION GÉNÉRALE EN DÉBUT DE SAISON** AVEC DES EXERCICES SIMPLES VISANT L'AGILITÉ, LA COORDINATION ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA PAM
- POSSIBILITÉ AUSSI DE RENDRE LA SÉANCE **TRÈS SPÉCIFIQUE** ET DE L'UTILISER EN SAISON, PAR EXEMPLE EN **PÉRIODE D'AFFÛTAGE** OU DE MÉSOCYCLE PRÉ-COMPÉTITION, ET D'Y AJOUTER :
 - DES DÉPLACEMENTS ET MÊME DES RÉSISTANCES
 - DES PROPULSIONS
 - DES LEVERS DE JAMBE PAR-DESSUS HAIE
 - DES PRISES DE DÉCISIONS

Questions?

**À VOUS
DE JOUER!**