

IV. L'échauffement :

Est indispensable avant toute activité physique. L'organisme obtient son rendement maximum lorsque les muscles sont parfaitement irrigués par le sang qui transporte l'oxygène et les substances énergétiques.

L'échauffement avant une compétition :
est indispensable avant toute activité physique.

L'organisme obtient son rendement maximum lorsque les muscles sont parfaitement irrigués par le sang qui transporte l'oxygène et les substances énergétiques.

**L'échauffement doit être progressif (environ de 30' à 40') et comporter 3 parties :*

- 1) La mise en route progressive en vélocité (10') et finir par un effort de 5' (pulsation 85% de la F.C maxi) puis 5' de récupération active.*
- 2) Le débloqué : 3 à 4 efforts à bloc d'une durée de 20'' à 45'' avec braquet maximum, récupération active 1' 30'' entre chaque effort.*
- 3) Entretien de l'échauffement avant le départ : Rouler en vélocité (pulsation 70% à 80% de la F.C max) et faire des petits sprints de 200 mètres environ toutes les 5 mn.*

L'échauffement doit solliciter toutes les filières énergétiques sans les épuiser, on observe fréquemment que certains coureurs font des échauffements trop longs et trop intensifs, ils entament leur stock énergétique avant le départ.