



Échauffement en vue de l'exécution des Jeux Inuit

Avant tout effort physique, un échauffement est nécessaire. La première étape, quel que soit l'effort sur le point d'être produit, consiste à stimuler le cœur à faible intensité pour une élévation de la fréquence cardiaque, suivie d'une élévation systématique de la température corporelle par une simple activité à caractère aérobie. Suite à cela, on peut ajouter une série d'exercices, de flexions et d'extensions des membres du corps pour stimuler l'innervation musculaire. Ce n'est qu'à ce stade qu'on peut débiter à exercer une série d'étirements. Il y a les étirements statiques, où les membres sont dans une position stable pour que le ou les muscles s'allongent et, comme pour les étirements dynamiques, le ou les muscles s'allongent pendant que le ou les membres sont en mouvement. Les deux peuvent être jumelles pour produire une réponse neurologique complète.

L'initiation à l'échauffement peut prendre quelques minutes d'efforts à faible intensité : course légère, jeux (faible intensité et volume), exercices de contrôle de la respiration, marche rapide, etc. Cependant, il est essentiel d'éviter les activités anaérobies pures qui provoquent la fatigue musculaire (acide lactique), le risque de développer une irritation au niveau des articulations ou crampes musculaires avant d'introduire des efforts plus vigoureux. N'oublions pas que le cerveau est une partie du corps qui doit être préparée (donc échauffement visuel et imagerie) afin de soutenir et d'initier une stimulation/appréhension mécanique appropriée pour mieux guider le corps, lors de l'exécution.

La durée d'un échauffement dépend du degré de mise à l'épreuve ou de stress que le corps aura à subir. Certains feront 5-7 minutes d'activité continue, des étirements dynamiques ou statiques. D'autres auront un total de 10 à 15 minutes, ce qui inclut un faible niveau d'activité pendant 3 à 5 minutes, suivi de 5 à 7 minutes d'étirements et de 3 minutes d'exercices dynamiques pour stimuler le système nerveux. Quelle que soit l'approche choisie, il est clair que l'échauffement comprend de nombreux segments et peut aller jusqu'à 45 minutes et même une heure, en fonction du sport ou de l'activité physique.

Muscles/Exercices d'Étirements - À considérer pendant la phase d'échauffement.

Trapèze - Deltoïde, Fléchisseurs du Poignet - Biceps, Pectoraux - Biceps, Triceps (assistés), Oblique externe (Cage Thoracique), Oblique externe (Cage Thoracique), Pectoraux-Biceps (assistés), Pectoraux de bras, Pectoraux-Bras-Dorsaux, Dorsaux, Ischio-Dorsale, Mollets-Tendon d'Achilles, Adducteur-Ischio-Bas du Dos, Adducteurs (assistés), Cou-Tronc-Hanche-Fessier (assistés) des fessiers, tendeurs du bas du dos, courroies de cheville Fléchisseurs et Extenseur du Pied, Quadriceps (au sol ou debout ou assistée)

Un échauffement n'est jamais complet sans présenter certaines caractéristiques de l'épreuve, de l'exercice, ou de l'effort à réussir ou du défi à relever.

En ce qui concerne les Jeux inuit, suite à ce qui a été dit précédemment, il faut ajouter quelques exercices callisthéniques et plyométriques afin de préparer le corps à l'impact/au stress auquel il sera confronté : tractions, redressements assis, tractions à la barre, des planches, saut sur une jambe, saut à deux jambes, saut alternative, etc. Place aux Jeux Inuit!