

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Capsule 3 - Échauffement, retour au calme et mobilité

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue, avec la collaboration de Guillaume Bastarache, M. Sc. et Isabelle Brisson, B. Sc., kinésiologues

---

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 3 – Échauffement, retour au calme et mobilité



**L'ÉCHAUFFEMENT**



**LE RETOUR AU CALME**



**LES EXERCICES DE MOBILITÉ ARTICULAIRE**

# Quelles sont les principales étapes d'un entraînement ?

1. **ÉCHAUFFEMENT**
2. **SÉANCE** : CARDIOVASCULAIRE / RENFORCEMENT MUSCULAIRE / AUTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE
3. **RETOUR AU CALME**

L'échauffement

---



# Quel est le rôle de l'échauffement ?

**OBJECTIF PRINCIPAL :** Préparer le corps à l'effort qu'il devra fournir durant la séance d'entraînement cardiovasculaire et/ou de renforcement musculaire.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :

- Augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle
- Augmenter la température du corps
- Améliorer l'amplitude de mouvement des articulations
- Améliorer les performances
- Réduire le risque de blessure



ACSM, 2018

# Qu'est-ce qu'un bon échauffement ?

## DURÉE :

- 5 à 10 minutes minimum

## TYPE D'EXERCICE :

- **Cardiovasculaire** : pour augmenter progressivement la fréquence cardiaque
- **Mouvements dynamiques** : pour mobiliser toutes les articulations qui seront en action durant la séance et préparer les muscles pour l'effort à venir

## INTENSITÉ :

- Faible à modérée

# Échelle de perception d'effort (rappel)

## Les niveaux d'intensité :

- Zone bleue : faible
- Zone verte : modérée
- Zone rouge : élevée

	<b>0</b> Rien du tout
	<b>0,5</b> Très très facile
	<b>1</b> Très facile
	<b>2</b> Facile
	<b>3</b> Moyen
	<b>4</b> Un peu difficile
	<b>5</b> Difficile
	<b>6</b> Plus difficile
	<b>7</b> Très difficile
	<b>8</b>
	<b>9</b> Très très difficile
	<b>10</b> Maximum

IUCPQ, 2010

# Quelques petits conseils

- ✓ Bien s'**hydrater** avant, pendant et après l'entraînement
- ✓ Respecter votre **niveau d'énergie** : choisir l'intensité qui vous convient selon la journée
- ✓ Prendre le temps de **s'échauffer** pour réduire le risque de blessure
- ✗ **Éviter** les mouvements qui provoquent ou augmentent une **douleur**

Le retour au calme

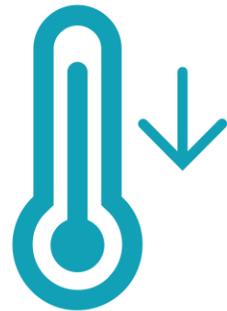


# Quel est le rôle du retour au calme ?

**OBJECTIF PRINCIPAL :** Permettre au corps de récupérer et de retourner progressivement vers un état de repos.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :

- Diminuer la **fréquence cardiaque** et la **tension artérielle** vers les valeurs de repos
- Diminuer la **température** du corps
- Favoriser l'élimination des **déchets** accumulés dans les muscles suite à l'effort demandé



# Qu'est-ce qu'un bon retour au calme ?

## DURÉE :

- 5 à 10 minutes minimum

## TYPE D'EXERCICE :

- **Cardiovasculaire** : pour diminuer progressivement la fréquence cardiaque et la tension artérielle
- **Étirements** : cibler les muscles qui ont travaillé durant la séance d'exercice

## INTENSITÉ :

- Faible

# Échelle de perception d'effort (rappel)

## Les niveaux d'intensité :

- Zone bleue : faible
- Zone verte : modérée
- Zone rouge : élevée

	<b>0</b> Rien du tout
	<b>0,5</b> Très très facile
	<b>1</b> Très facile
	<b>2</b> Facile
	<b>3</b> Moyen
	<b>4</b> Un peu difficile
	<b>5</b> Difficile
	<b>6</b> Plus difficile
	<b>7</b> Très difficile
	<b>8</b>
	<b>9</b> Très très difficile
	<b>10</b> Maximum

IUCPQ, 2010

# Les étirements statiques

**OBJECTIF :** Maintenir les tendons et les muscles souples, flexibles et détendus en réduisant la tension qui peut s'être accumulée dans les muscles pendant l'effort demandé.

- **DURÉE :** 30 à 60 secondes par étirement
- **TYPE :** Exercices de flexibilité en position statique
- **INTENSITÉ :** Jusqu'à ressentir un étirement ou un léger inconfort. Éviter de provoquer ou d'augmenter une douleur !



# Les exercices de mobilité articulaire

---



# Quand dois-je pratiquer les exercices de mobilité articulaire ?

Idéalement, les pratiquer **tous les jours** :

- Pendant l'échauffement et/ou le retour au calme
- À tout autre moment de la journée

Ce qu'il faut retenir, c'est que vous pouvez répéter ces exercices de mobilité **autant de fois** que vous le souhaitez, tant et aussi longtemps qu'ils vous font du **bien**.



En présence de **douleur** ou d'une **blessure**, respectez les recommandations de votre **kinésiologue**.

# Qu'est-ce que la mobilité articulaire ?

**DÉFINITION :** C'est la capacité à bouger une articulation dans différentes directions. Elle influence la fluidité et l'efficacité des mouvements.

**OBJECTIF PRINCIPAL :** Maintenir ou améliorer l'amplitude de mouvement d'une articulation.

La mobilité articulaire peut être **limitée**/influencée par :

- Une douleur
- Un trauma (Ex. : chirurgie, blessure)
- L'articulation elle-même
- Les muscles
- Les nerfs



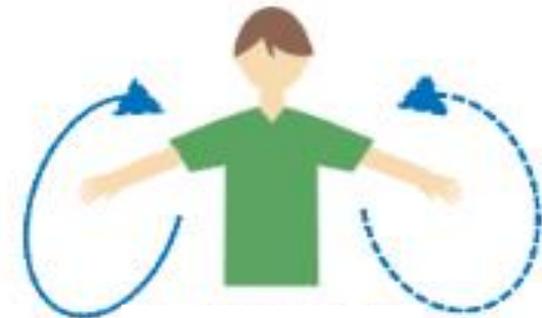
# À quoi ressemble un exercice de mobilité ?

## CONSIGNES GÉNÉRALES :

- Mouvements faits avec **lenteur** et **contrôle**
- Débuter avec de petites amplitudes, puis progresser vers de plus grandes amplitudes (selon la tolérance)
- Sans charge
- La **douleur ne doit pas augmenter** pendant ni après l'exercice



Petite amplitude de mouvement



Grande amplitude de mouvement

# Pourquoi ajouter ce type d'exercice à ma routine ?

Les exercices de mobilité servent à **maintenir** ou à **améliorer** l'**amplitude de mouvement** pour :

- Se préparer à une chirurgie ou des traitements à venir
- Diminuer l'intensité d'une douleur
- Diminuer une tension musculaire
- Améliorer la posture
- Soulager la présence de certaines problématiques (arthrose, arthrite, bursite, tendinite, etc.)

Le mot à retenir est **PRÉVENTION**.

L'ajout d'exercices de mobilité à votre routine permet de prévenir une diminution de l'amplitude de mouvement qui pourrait vous limiter dans vos activités.



## Quelques pistes de réflexion...

- Présentement, que faites-vous pour vous échauffer **avant** de pratiquer vos activités physiques ?
- Comment pourriez-vous **améliorer** votre **échauffement** ? Identifiez 1 élément.
- Présentement, comment **terminez**-vous vos séances d'entraînement ?
- Comment pourriez-vous **améliorer** votre **retour au calme** ? Identifiez 1 élément.
- Pour vous, **quel moment** de la journée serait favorable pour effectuer des **exercices de mobilité** ?

# EN RÉSUMÉ

➔ L'**échauffement** et le **retour au calme** font partie des étapes importantes d'un entraînement. Ils servent respectivement à **préparer le corps** à l'effort, puis à permettre au corps de retourner vers un **état de repos**. Ensemble, ils visent à **diminuer le risque de blessures**.

➔ Les **exercices de mobilité** peuvent être réalisés à tout moment de la journée et permettent de maintenir l'**amplitude de mouvement** des articulations.

**Pour plus d'informations**, consultez les ressources de la section activité physique.

**En cas de questions**, consultez un.e kinésologue ou votre équipe de soins.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 3 – Échauffement, retour au calme et mobilité**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue avec la collaboration de Guillaume Bastarache M. Sc. et Isabelle Brisson, B. Sc., kinésiologues.

## Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à [info@coactif.ca](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour** : 1er août 2024