

## Marchez vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »  
Michèle Kozina-Beaudet

### Sommaire - Épisode 1

#### **Présentation**

Au fil du temps, la chronique « Le corps en marche » offrira des conseils pratiques, des informations scientifiques et des anecdotes inspirantes pour nous accompagner dans notre parcours vers une vie plus saine et plus équilibrée.

Nous aborderons des thèmes variés comme par exemple :

- l'importance de s'échauffer avant d'aller marcher
- les étirements essentiels pour les marcheurs
- les bienfaits de la marche sur le sommeil
- les bienfaits de la marche sur l'anxiété, et
- les bienfaits de la marche sur le taux de sucre dans le sang
- et plusieurs autres sujets

En somme, une exploration fascinante et enrichissante des liens entre la marche et le bien-être.

Ce premier épisode traite de l'échauffement avant d'entreprendre une séance de marche. Qu'il s'agisse d'une randonnée en plein air ou d'une marche entre le lieu du travail et la maison, il est recommandé de préparer son corps à l'effort à venir.

Ce préambule, souvent négligé, permet de diminuer le risque de blessure et d'améliorer la performance.

#### **Nature de l'échauffement**

Dans un premier temps, il faut faire la distinction entre échauffement et étirement car ils sont souvent confondus. Aussi, ils sont souvent pratiqués au mauvais moment ou de la mauvaise façon.

Le mot « échauffement » est dérivé du verbe « échauffer » et fait référence à une augmentation de la température, dans ce cas-ci, de la température corporelle.

Le mot « étirement » est dérivé du verbe « étirer » qui veut dire « étendre, allonger par traction ».

L'échauffement avant une activité physique est essentiel. Il diminue le risque de blessure.

Les étirements musculaires pratiqués avant une activité physique ne diminuent pas le risque de blessure. Cela dit, ils diminuent le risque de complication d'une éventuelle blessure, ce qui est non négligeable.

C'est la grande distinction entre les deux.

### **Effets de l'échauffement et des étirements sur la performance**

Un échauffement bien conçu et bien exécuté aura un effet positif sur la performance.

Les étirements pratiqués avant ou après la marche, par contre, n'ont pas d'effet notable sur la performance.

### **But de l'échauffement**

L'échauffement est la phase de transition entre la période de non-activité et la période d'activité physique.

Le but de l'échauffement est de préparer le corps à l'effort physique qui suivra, prévenir les blessures musculo-squelettiques et optimiser la performance lors de l'activité physique.

L'échauffement doit tenir compte de la forme physique et de l'âge du participant, de l'activité à venir et de son intensité, de même que des blessures et/ou limitations physiques de la personne.

L'échauffement doit avoir lieu avant l'activité physique et dure entre 10 et 20 minutes.

L'échauffement :

- permet d'augmenter la fréquence cardiaque et la température corporelle
- assure un meilleur transport de l'oxygène vers les muscles
- augmente la vitesse des réactions chimiques permettant la production d'énergie
- favorise la transmission nerveuse pour les contractions musculaires, et
- améliore la lubrification des articulations

Ainsi, le corps sera en mesure d'effectuer des contractions musculaires plus rapidement et d'améliorer l'efficacité du cycle contraction-relâchement des muscles agonistes-antagonistes lors de l'exercice.

En gros, les muscles travaillent en synergie, donc de façon coordonnée. Un muscle qui provoque un mouvement est agoniste de celui qui est susceptible de s'y opposer. Ce dernier est antagoniste, comme par exemple dans le cas du biceps et du triceps.

Dans les chroniques à venir, nous verrons en détail le concept des muscles agonistes-antagonistes.

Enfin, l'échauffement permet de développer une meilleure élasticité des tissus musculaires, ce qui procure une meilleure amplitude de mouvement fonctionnelle pour effectuer une activité.

### **Les trois phases d'un échauffement**

Un échauffement complet est composé de trois phases: l'activation, la mobilisation articulaire et la réactivation. Il s'agit d'une progression séquentielle de ces trois phases vers la tâche à accomplir.

#### L'activation

L'objectif est d'augmenter légèrement la température corporelle, les fréquences cardiaques, l'apport sanguin vers le cœur et les muscles, ainsi que le rythme respiratoire.

On doit avoir un peu chaud, mais pouvoir tenir une conversation sans problème. Les mouvements généraux peuvent être similaires peu importe l'activité physique à venir.

#### La mobilisation articulaire

Cette deuxième phase de l'échauffement est spécifique à l'activité physique qui sera pratiquée.

L'objectif est d'activer les muscles qui seront sollicités et d'augmenter l'amplitude articulaire nécessaire à l'activité à venir. Cette étape peut améliorer la fluidité et l'efficacité du mouvement lors de l'activité. On réplique les mouvements qui seront faits mais avec moins d'intensité.

Par exemple, avant d'aller marcher, on prend soin d'échauffer et de mobiliser les articulations des jambes en priorité. On travaille lentement pour privilégier la précision et la qualité du geste et non la vitesse. Si l'on s'apprête à jouer au badminton, on accordera la même importance à l'échauffement des bras que des jambes.

La mobilisation articulaire peut également être effectuée sous différentes formes d'étirements passifs, actifs et neuro-proprioceptifs selon l'activité choisie. Comme les étirements musculaires n'ont pas d'effet sur la performance lors de la marche, on peut inclure tous les types d'étirements dans sa séance d'échauffement.

Les étirements passifs (garder l'étirement de manière statique dans une position donnée) peuvent être utilisés pour augmenter l'amplitude de mouvement fonctionnelle, mais ils diminuent la force et la rapidité de la contraction musculaire.

Ce type d'étirement à l'échauffement est utilisé dans les sports à dominance technico-artistique comme la gymnastique et le plongeon.

Les étirements actifs (contrôle d'un mouvement dans une amplitude donnée), sont utilisés pour la plupart des autres types d'activités physiques.

Les étirements neuro-proprioceptifs ciblent les articulations spécifiques à la tâche pour activer le système nerveux afin d'optimiser le recrutement musculaire. Ils sont moins utilisés par la population générale.

Nous nous pencherons sur les divers types d'étirements lors d'une prochaine chronique.

### La réactivation

La troisième phase vise à augmenter les fréquences cardiaques à l'aide de mouvements plus spécifiques à la séance.

Pour la marche, un petit jogging sur place peut faire l'affaire. Dans ce cas, prenez soin de bien déposer les talons et de pousser avec les orteils à chaque afin de préparer les pieds et les chevilles.

### **Pour bien construire un échauffement**

Considérer l'activité physique à venir et son niveau d'intensité. Une randonnée en montagne ne se prépare pas de la même façon qu'une séance de plongeon, par exemple.

Sa condition physique et les contraintes. Par exemple, si vous avez une tendinite ou une capsulite à l'épaule, il faudra adapter certains mouvements pour ne pas irriter d'avantage les structures de l'épaule.

En cas de limitations ou de blessures, il est conseillé de consulter un spécialiste qui saura vous aider à bâtir une séance complète en fonction de vos besoins.

### **Points importants à retenir**

- L'échauffement avant une séance de marche est fortement recommandé.
- L'échauffement diminue le risque de blessure et augmente la performance.
- L'échauffement comprend trois phases, soit l'activation, la mobilisation articulaire et la réactivation.
- L'échauffement peut inclure des étirements.
- Les étirements musculaires avant la marche ne diminuent pas les risques de blessures mais ils diminuent le risque de complications suite à une blessure.
- Les étirements pratiqués avant la marche n'ont pas d'effet sur la performance.

### **Échauffement au quotidien**

L'échauffement n'est pas exclusif aux activités sportives. On peut s'échauffer avant n'importe quelle activité, même une activité plus cérébrale. En activant la circulation, on augmente son apport en oxygène en général, vous vous sentirez énergisé et vous aurez les idées plus claires.

Comme l'échauffement fait le pont entre la période de non-activité et la période d'activité, il est suggéré de prévoir une petite séance d'échauffement au réveil pour activer votre corps et bien commencer la journée. Lorsque vous êtes au repos, le corps redirige le flux sanguin vers les organes et les viscères. Lorsque vous êtes en action, le sang est dirigé vers nos muscles, vos poumons et votre cœur. Activez-vous dès la sortie du lit, vos muscles seront mieux oxygénés et vos articulations lubrifiées,

**Votre corps vous remerciera !!!**