

L'ACTIVATION

L'activation (ou échauffement dynamique) est une étape essentielle avant tout entraînement physique, car elle prépare le corps et l'esprit à l'effort. Elle ne se limite pas à « s'échauffer », mais vise à optimiser la performance et réduire les risques de blessures.

1. Préparer le corps physiologiquement

Augmenter la température corporelle et musculaire, ce qui améliore l'élasticité des muscles et tendons.

Active la circulation sanguine s'active, permettant un meilleur apport en oxygène et nutriments aux muscles.

Optimise la coordination neuromusculaire, c'est-à-dire la communication entre le cerveau et les muscles.

2. Préparer le corps mécaniquement

Améliore la mobilité articulaire (chevilles, hanches, épaules, etc.) et la posture.

Active les muscles stabilisateurs nécessaires à la technique et à l'équilibre (tronc, hanches, genoux).

Simule les mouvements spécifiques à la discipline pour rendre le corps plus efficace et réactif.

3. Préparer le mental

Favorise la concentration et la mise au point mentale avant la séance.

Installe une routine qui signale au corps et à l'esprit qu'il est temps de performer.

Augmente la confiance et la connexion corps-esprit avant des mouvements complexes ou acrobatiques.

4. Réduire les risques de blessure

L'activation permet une **progression graduelle** vers l'intensité de l'entraînement.

En préparant les articulations, muscles et tendons, elle **diminue les risques d'élongations, entorses et tensions musculaires**.

En résumé

L'activation est une étape clé qui prépare, protège et optimise.

Elle transforme le corps d'un état de repos à un état de performance, tant sur le plan physique que mental.



L'ACTIVATION

Types d'activation

1. Activation générale

🎯 Préparer l'ensemble du corps à l'effort

🕒 5 à 10 minutes

👉 Bénéfices :

- Augmente la température corporelle.
- Active la circulation sanguine.
- Met en route les grands groupes musculaires.

Course légère, sauts sur place, skipping, jumping jacks
Exercices de mobilité articulaire : cercles de bras, rotations de hanches, chevilles
Montées progressives en intensité (exemple : jogging ➡ accélérations)

2. Activation dynamique (spécifique à la discipline)

🎯 Objectif : préparer les muscles et articulations impliqués directement dans les mouvements du sport.

🕒 Durée : 5 à 8 minutes.

👉 Bénéfices :

- Active les chaînes musculaires utilisées pendant la séance.
- Améliore la coordination et la proprioception.
- Réduit le risque de blessures articulaires.

Fentes dynamiques, squats, sauts contrôlés, déplacements latéraux.

Exercices d'équilibre et de stabilité sur une jambe.

Mouvements qui imitent ceux du ski (flexion/extension, coordination bras-jambes).

3. Activation neuromusculaire

🎯 Objectif : réveiller le système nerveux pour être prêt à réagir rapidement et efficacement.

🕒 Durée : 3 à 5 minutes.

👉 Bénéfices :

- Améliore la vitesse de réaction et la puissance.
- Optimise la connexion cerveau-muscles.
- Favorise la concentration avant la performance.

Exercices de rapidité (sprints rapides, sprints courts, réactions à un signal).

Sauts explosifs, changements de direction.

Exercices d'activation du tronc (plank dynamique, bird-dog, mountain climbers).



L'ACTIVATION

4. Activation technique (spécifique à la séance)

🎯 Objectif : entrer dans les mouvements précis de l'entraînement.

🕒 Durée : 5 minutes environ.

👉 Bénéfices :

- Met l'athlète dans le bon schéma moteur.
- Favorise la précision technique dès le début de la séance.
- Aide à créer une routine de performance.

Mouvements techniques à faible intensité!
Bosses ⇒ exercices de flexion/extension, travail de tronc et position de base
Sauts ⇒ petits sauts verticaux, travail de bras et de genoux
Slopestyle ⇒ transferts de poids, travail de timing et d'équilibre

5. Activation mentale

🎯 Objectif : préparer la concentration, la visualisation et l'état d'esprit.

👉 Bénéfices :

- Met l'athlète dans le bon état mental.
- Réduit le stress et augmente la confiance.
- Améliore la cohérence entre préparation physique et performance mentale.

Respiration contrôlée, visualisation des mouvements.
Petits défis d'attention (réaction, focus visuel).
Discussion rapide sur les objectifs de la séance.

Jeux coopératifs

Les jeux coopératifs offrent un excellent support pour un échauffement à la fois efficace et engageant. En encourageant la collaboration plutôt que la compétition, ils créent une atmosphère positive et inclusive dès le début de la séance.

Exemples de jeux coopératifs

Le chat et la souris : Les jeunes forment un cercle. Deux joueurs sont désignés : un « chat » et une « souris ». Le chat court après la souris qui tente de lui échapper en courant et en évitant d'être touchée.

Ballon chasseur : sur un terrain divisé en deux camps par une ligne centrale les joueurs tentent d'éliminer les joueurs adverses en les touchant avec un ballon.

Jean dit... : les joueurs doivent suivre les instructions données par un meneur, mais seulement si elles sont précédées de la phrase « Jean dit ». Si un joueur exécute une consigne qui n'est pas précédée de « Jean dit », il est éliminé.

Terre, mer, ciel : Tracez trois zones distinctes pour représenter la « terre », la « mer » et le « ciel ». Les joueurs se placent sur la zone « terre ». L'animateur crie un mot : « Mer » ou « Ciel ». Les jeunes doivent se déplacer le plus rapidement possible dans la zone correspondante. L'animateur peut raconter une histoire et les athlètes doivent se déplacer quand ils entendent un mot lié à un élément (ex. : « oiseau » pour le ciel, « poisson » pour la mer). Ceux qui se trompent sont éliminés, le dernier en jeu gagne.

