

### Quelques conseils pratiques pour l'échauffement

L'échauffement n'est pas une balade pour parler avec ses camarades, il se doit d'être fait avec sérieux et de façon individuelle. Il doit se faire de façon progressive et continue si l'on veut en retirer le plus de bénéfices possible. L'échauffement à plusieurs objectifs. Premièrement, il augmente la température du corps et du fait même réduit les risques de blessure, car les tissus du corps deviennent plus flexibles. Deuxièmement, il prépare le corps à l'effort en augmentant le métabolisme énergétique. Le cœur s'accélère, le sang circule plus vite, les petits vaisseaux sanguins (capillaires) s'ouvrent pour permettre aux muscles de recevoir de l'oxygène et les muscles s'activent pour être capable de gérer cet oxygène. Tout cela permet au corps d'activer le système aérobie pour que le départ de la course soit le moins pénible possible.

Il s'exécute en trois phases :

- 1- Mise en train      2- Déblocage      3- Retour au calme

Normes générales d'échauffement avant une épreuve sur route

#### Pee Wee

Phases	Distance	Temps	Braquet	Observations
Mise en train	5 Kms	15' à 20'	Progression de 42 X 20 à 42 X 17	Accélération progressive
Déblocage	0.5 à 1 Km	Environ 1'00"	42 X 16	Intensité maximale
Retour au calme	4 Kms	12' à 15'	42 X 18 42 X 19	Repos actif

#### Minimes

Phases	Distance	Temps	Braquet	Observations
Mise en train	5 Kms	15' à 20'	Progression de 45 X 20 à 45 X 17	Accélération progressive
Déblocage	1 Km	Environ 1'30"	45 X 16	Intensité maximale
Retour au calme	4 Kms	12' à 15'	45 X 18 45 X 19	Repos actif

#### Cadets

Phases	Distance	Temps	Braquet	Observations
Mise en train	6Kms	15' à 20'	Progression de 50 X 20 à 50 X 17	Accélération progressive
Déblocage	2 Km	Environ 2'40"	50 X 16	Intensité maximale
Retour au calme	4 Kms	12' à 15'	42 X 16 42X 17	Repos actif