

CHANTILLY SPORT / COLLECTION FITNESS

# Échauffement & mobilité



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

# Dans ce guide

Une méthode courte pour préparer la séance et choisir une mobilité utile au geste.

01 Trois questions avant de commencer

02 Une routine de dix minutes à personnaliser

03 Mobilité : choisir une amplitude utile

04 Adapter selon la séance

05 Sources et portée

Ce guide donne des repères généraux à adapter à votre pratique. Les sources sont citées en toutes lettres à la fin, sans lien sortant.

---

Un échauffement sert à passer du repos aux gestes de la séance. Il n'a pas besoin de durer une demi-heure ni de ressembler à une performance séparée. La mobilité devient utile lorsqu'elle prépare une amplitude réellement sollicitée. Ce guide propose une méthode courte à adapter aux mouvements prévus, avec des critères pour retirer les exercices qui n'aident pas.

## Trois questions avant de commencer

Quel sera le premier exercice exigeant ? Quelle articulation ou quel geste a besoin d'une mise en route particulière ? Combien de temps pouvez-vous consacrer à la séance entière ? Ces questions évitent d'emprunter une routine générale de vingt mouvements. Une séance de squats et une séance de pompes ne demandent pas forcément la même préparation spécifique.

Commencez par quelques minutes de marche rapide, de vélo facile ou de mouvements globaux qui augmentent doucement la respiration. Passez ensuite à une version facile des gestes du jour. Une ou deux séries légères du premier exercice permettent souvent de sentir la trajectoire et de choisir la difficulté. Ne cherchez ni étirement douloureux ni essoufflement maximal avant les séries de travail.

## Une routine de dix minutes à personnaliser

Minutes 1 à 3 : marche active ou déplacement facile. Minutes 4 à 6 : flexions de jambes courtes, charnière de hanche sans charge et mouvements d'épaules contrôlés. Minutes 7 à 10 : première variante de la séance avec faible résistance, puis une répétition légèrement plus proche du travail prévu. Si un exercice technique vous est nouveau, consacrez davantage de temps à son apprentissage et moins à une liste de mobilité générale.

Ce découpage est un exemple éditorial, pas un seuil physiologique. Par temps froid ou après une longue journée assise, vous pouvez avoir besoin de plus de temps. Si vous êtes déjà actif et que le premier mouvement est léger, moins peut suffire. Le bon signe est un geste qui se règle progressivement sans fatigue préalable. Le guide Squat, fente, charnière décrit des variantes de jambes à utiliser dans cette préparation.

## Mobilité : choisir une amplitude utile

Pour un squat, travaillez une descente contrôlée dans l'amplitude qui vous convient, éventuellement vers une chaise. Pour une poussée, essayez quelques pompes faciles sur un support plus haut que celui de la séance. Pour un tirage, commencez avec une résistance légère et une trajectoire lente. Une mobilité utile améliore la préparation du geste du jour ; elle ne se juge pas au nombre de centimètres gagnés en une seule séance.

Si une zone reste douloureuse, évitez de la forcer sous prétexte d'« ouvrir » l'articulation. Un échauffement ne répare pas une blessure. Modifiez l'exercice et demandez un avis approprié si une douleur inhabituelle persiste. Les étirements longs peuvent avoir une place ailleurs dans la semaine selon l'objectif, mais ils ne sont pas une condition obligatoire avant chaque série de force.

---

## Adapter selon la séance

Avant deux séances complètes de débutant, gardez une mise en route globale puis préparez le premier mouvement de jambes et de haut du corps. Avant une séance de force plus lourde, faites plusieurs séries d'approche progressives sur le mouvement principal sans les confondre avec les séries de travail. Avant un entraînement hybride, ajoutez une courte transition entre course facile et station, car le défi est de changer de geste sous une respiration plus haute.

Notez après la séance une seule observation : « premier squat fluide », « épaule encore gênée » ou « routine trop longue ». Après deux semaines, retirez ce qui ne change rien et gardez ce qui facilite une entrée stable dans la séance. L'article Squat : quelle amplitude choisir ? montre comment adapter la profondeur plutôt que la forcer.

## Sources et portée

- NHS, conseils de renforcement progressif et exercices de départ.
- OMS, recommandations générales d'activité physique pour adultes.

Les durées et mouvements sont des propositions de préparation. Une douleur persistante ou une limitation médicale demande une évaluation individualisée.

# Mon point de départ

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

---

Ce que je dois vérifier :

---

Ma décision ou mon prochain pas :

---

# Ma première séance

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

---

Ce que je dois vérifier :

---

Ma décision ou mon prochain pas :

---

# Mes variantes

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

---

Ce que je dois vérifier :

---

Ma décision ou mon prochain pas :

---

# Ma progression

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

---

Ce que je dois vérifier :

---

Ma décision ou mon prochain pas :

---

# Mon essai de la semaine

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

---

Ce que je dois vérifier :

---

Ma décision ou mon prochain pas :

---

# Ce que je garde et ce que j'ajuste

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

---

Ce que je dois vérifier :

---

Ma décision ou mon prochain pas :

---

# Trois décisions utiles

Revenez à cette page après la lecture. Un choix précis et vérifiable est plus utile qu'une promesse générale.

Quel est mon point de départ concret ?

---

Quel essai simple puis-je répéter cette semaine ?

---

Que vérifierai-je avant d'augmenter la difficulté ?

---