# L'échauffement

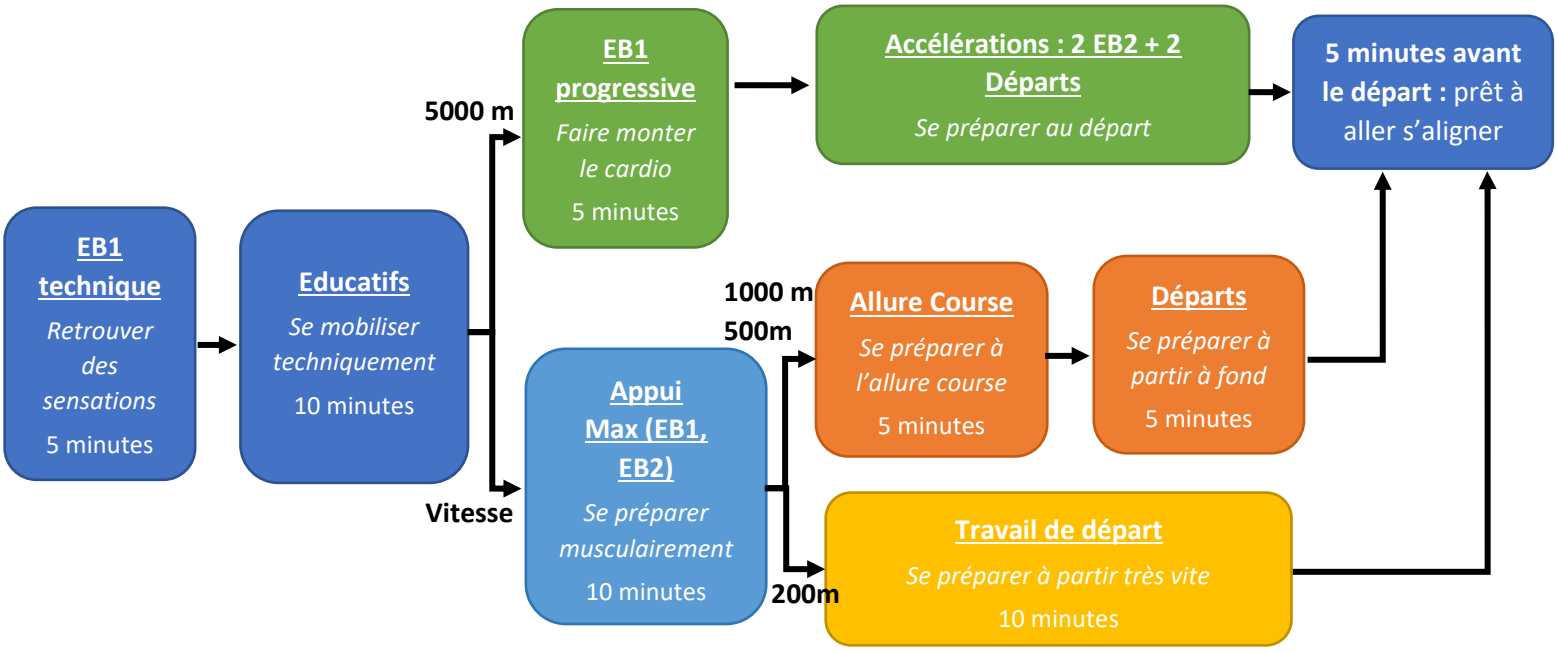
## Qu'est-ce que l'échauffement ?

L'échauffement est une période au début d'une séance et avant une course où l'on prépare son corps à être le plus performant possible. Il est pratiqué dans toutes les disciplines sportives. En kayak, l'échauffement permet à la fois de se préparer physiquement, mentalement et nerveusement à l'effort qui va suivre. On peut facilement gagner plusieurs secondes sur une course grâce un bon échauffement. S'échauffer permet aussi d'éviter les blessures et de limiter les courbatures et les douleurs musculaires.

## Comment s'échauffer ?

Il existe plein de manières différentes de s'échauffer avant une course. Néanmoins, il y'a quelques règles à impérativement respecter pour bien s'échauffer :

- Il faut prévoir son échauffement à l'avance, et pas au moment de monter sur l'eau, pour être parfaitement échauffé au moment du départ, et pas 10 minutes trop tôt ou trop tard.
- Il faut adapter son échauffement en fonction du type de course, des conditions, du moment de la journée, etc…
- Lors d'un échauffement, il faut augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une intensité de course. Il ne faut surtout pas démarrer son échauffement par un départ arrêté par exemple.

Concrètement, il faut prévoir d'embarquer environ 40 minutes avant le départ pour une course de vitesse et 30 minutes avant le départ avant une course de fond. Tout échauffement commence en général par environ 5 minutes d'EB1 technique pour « réveiller » son corps et retrouver des sensations. Il faut ensuite faire quelques éducatifs et de la cadence basse pour se mobiliser techniquement et nerveusement. La suite de l'échauffement dépend ensuite du type de course :

- Avant une course de fond, il faut ensuite augmenter progressivement l'allure en EB1 jusqu'à atteindre son allure de course. Enfin, il faut faire 2 accélérations en EB2 (sur 45 secondes environ) et 1-2 départs arrêtés pour être prêt à partir vite. Il faut avoir terminé son échauffement 5 minutes avant le départ pour pouvoir bien se placer sur la ligne de départ.
- Avant une course de vitesse, il faut faire un maximum d'appui max, c'est-à-dire en étant le plus puissant possible. Faire de l'EB1 puis de l'EB2 en appui max permet de se préparer à mettre un appui maximum pendant la course. Avant un 1000m ou un 500m, il faut ensuite faire 2 ou 3 accélérations à allure de course avant de finir par des départs. Avant un 200m, il faut travailler spécifiquement les départs sur 2, 4, 6 puis 20 de coups de pagaie, avant de finir par un 80 mètres à allure course. Quel que soit la distance de course, il faut ensuite prévoir 5 minutes pour récupérer un peu et se préparer au départ.