



4.1 ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement devrait être réalisé avant chaque session. Il permet de préparer le corps aux performances qu'il va accomplir. Il met « la machine en route » en augmentant la température corporelle, en activant le système cardio-vasculaire, en préparant les muscles et en dérouillant les articulations. Les surfeurs sont souvent réticents à s'échauffer sur la plage parce qu'ils trouvent que « ça craint » ou car ils sont trop pressés d'être dans l'eau. **Quinze minutes d'un échauffement bien conduit permettent cependant d'être immédiatement opérationnel sur les vagues et préviennent les accidents musculaires comme les élongations ou les déchirures.** Essayer l'échauffement c'est l'adopter...

Il faut commencer par un échauffement général. Si vous arrivez à la plage en vélo ou après une longue marche, vous pouvez vous en dispenser. Sinon vous pouvez trotter sur le sable pendant cinq minutes. Ensuite, il faut faire travailler les muscles de façon plus spécifique. **Il est important de bien échauffer les épaules** pour la rame en faisant des mouvements de bras. Pour se préparer aux canards, une série de pompes ne fera pas de mal. On peut aussi se relever plusieurs fois à la suite à partir de la position allongée sur le ventre en simulant des take-off. Pour échauffer les membres inférieurs, faites quelques

foulées en alternant les talons-fesses, les montées de genoux et les pas croisés ou chassés.

Puis vient le moment de faire quelques assouplissements. Ils sont à réaliser en douceur, sans jamais forcer, et à maintenir environ six secondes, en alternant avec des contractions dynamiques des muscles étirés. Il ne s'agit pas d'une séance de stretching qu'il faut plutôt réaliser après l'effort (cf. **Souplesse**). Des études suggèrent que les étirements trop poussés avant l'effort peuvent altérer les performances.

Profitez de votre échauffement pour observer le spot. Une fois l'échauffement terminé, vous pouvez vous mettre à l'eau. Commencez à ramer sans forcer puis montez en puissance progressivement.

À la fin d'une session intense, il ne faut pas arrêter l'effort physique brutalement. Quelques brasses, un petit footing permettent à l'organisme de commencer à **recupérer activement**. C'est ce qu'on appelle « le décrassage » car il permet aux muscles d'éliminer l'acide lactique qui s'y est accumulé et diminue ainsi le risque de souffrir de crampes. Il peut être suivi par une séance d'étirements qui permettront de ramener les muscles encore contractés à leur longueur habituelle.