**Question**  4 pts

Définissez l’échauffement et indiquez ses effets sur l’organisme.

*L’échauffement doit être la phase préparatoire de toute séance physique. C’est la période de transition entre le repos et l'effort visant à préparer physiquement et mentalement le sportif à son activité sportive (entraînement et compétition). L'échauffement met progressivement en condition l'organisme (articulations, muscles, système cardio-respiratoire) et le psychisme. (1,5 pt)*

*Cela se traduit par : 2.5 pts*

* *Au niveau de l’organisme :*
* *Augmentation de la température corporelle,*
* *Adaptation progressive des fonctions respiratoire et ventilatoire à l’effort envisagé.*
* *Augmentation de la vitesse de contraction des muscles, accroissement de leur souplesse,*
* *Amélioration de l’élasticité des tendons,*
* *Amélioration de la fluidité de la synovie (articulations)*
* *Amélioration de l’utilisation et de la diffusion tissulaire de l’O2*

*Ce qui permet d’éviter certaines blessures*

* *Pour la synchronisation des mouvements : amélioration de la conduction nerveuse,*
* *Au niveau psychologique : Amélioration de la concentration et donc de l’efficacité.*