

CURIEUX

de tout!

Les connaître et les reconnaître

Ce qu'on appelle les courbatures, ce sont ces sensations de sensibilité voire de douleur au niveau de certains muscles, cette impression de raideur dans le corps. Elles apparaissent le plus souvent à la suite d'une activité sportive intensive (en moyenne 12 à 48 h après l'effort), même si elles peuvent parfois survenir quand on tombe malade.

C'est le fait de pratiquer un effort physique inhabituel pour notre corps (intensité ou exercices différents de l'habitude) qui les provoque. Cela entraîne des microlésions au niveau des tissus des muscles sollicités et notre corps déclenche une réponse inflammatoire pour les réparer rapidement.



Les éviter et les soulager

Une mauvaise condition physique, une mauvaise hygiène de vie, un surpoids, une déshydratation, un entraînement sportif inadapté et de nombreux autres facteurs peuvent favoriser l'apparition de courbatures.

Dès lors, adopter une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, sommeil de qualité, etc.) et notamment une bonne hydratation, que ce soit au quotidien ou lors d'un effort musculaire, permet d'installer un bon environnement pour pratiquer une activité sportive en toute sécurité et de diminuer les douleurs qui surviennent après. Mais le plus important reste la façon dont est menée la séance de sport : un échauffement aussi général (cardio...) que ciblé (insistance sur les muscles qui vont être le plus sollicités pendant la séance) est essentiel, ainsi qu'une intensité progressive de l'effort au cours de la séance.

Si les courbatures surviennent malgré tout, on peut les soulager grâce à l'application de chaleur, un massage ou encore des étirements, mais le temps reste la seule clé pour en venir à bout !

« FUN » FACT : Les courbatures font l'objet de nombreuses fausses croyances. Certains pensent que la douleur signifie que l'entraînement était plus efficace, ou encore que s'étirer avant et après l'exercice garantit de ne pas avoir de courbatures... Mais ce n'est pas le cas !

1 Qu'est-ce qui aide le plus à faire passer les courbatures ?

- La chaleur
- Une bonne hydratation
- Le temps
- Les étirements

2 Rébus : Pour diminuer le risque de courbatures, il faut bien...

C

Cé



chaud



fée

→ S'échauffer

3 Surligne les muscles qui sont les plus susceptibles d'être courbaturés après un entraînement de football. Tu peux t'aider d'une recherche sur Internet.

- Les quadriceps
- Les biceps
- Les triceps suraux
- Les abdominaux



4 Devinette : Je permets au corps de fournir un effort spécifique, mais je suis aussi la partie du corps qui est lésée suite à un effort sportif inhabituel.

Je suis un muscle.

Ce document PDF gratuit à imprimer est issu de la page :

- [Exercices 1ere Secondaire Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sports - PDF à imprimer](#)

Le lien ci-dessous vous permet de télécharger cet exercice avec un énoncé vierge

- [Les courbatures, d'où ça vient ? - Curieux de tout : 1ere, 2eme, 3eme Secondaire](#)

Découvrez d'autres exercices en : [1ere Secondaire Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sports](#)

- [JO - Jeux Olympiques - L'origine - Curieux de tout : 1ere, 2eme, 3eme Secondaire](#)
- [Comment la place de la femme dans le sport a - t - elle évolué ? - Curieux de tout : 1ere, 2eme, 3eme Secondaire](#)

Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :

- [Exercices 1ere Secondaire Français : Lecture / Littérature Curieux de tout EMC - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 1ere Secondaire Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Histoire - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 1ere Secondaire Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sciences - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 1ere Secondaire Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Géographie - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 1ere Secondaire Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Arts - PDF à imprimer](#)