

STRONG BODY & MIND 2026-27

PHYSICAL PREPARATION MODULE –
SESSION 2

LAURENT ALVAREZ
AMAR ARHAB



Strong body & mind

Objectifs du jour / Ziele von heute :



- Définir le rôle de l'échauffement
 - Comprendre comment préparer le corps à l'effort et éviter les blessures par un bon échauffement adapté
 - Connaître les principaux bienfaits de l'échauffement
 - Proposer une structure d'échauffement et un échauffement type
 - Illustrer l'individualisation de l'échauffement selon les besoins spécifiques de l'athlète
-
- Die Rolle des Aufwärmens definieren
 - Verstehen, wie man den Körper durch ein geeignetes Aufwärmen auf die Belastung vorbereitet und Verletzungen vorbeugt
 - Die wichtigsten Vorteile des Aufwärmens kennen
 - Eine Struktur und ein Beispiel für ein Aufwärmprogramm vorschlagen
 - Die Individualisierung des Aufwärmens anhand der spezifischen Bedürfnisse des Athleten veranschaulichen

Strong body & mind

L'importance d'un bon échauffement dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung eines guten Aufwärmens zur Verletzungsprävention.



Rôle de l'échauffement : pourquoi s'échauffer avant un effort?

Rolle des Aufwärmens: Warum sollte man sich vor einer Anstrengung aufwärmen?



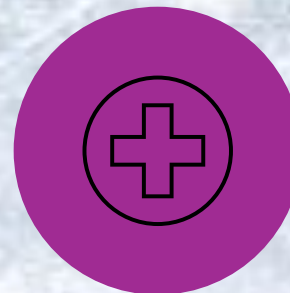
Les bienfaits de l'échauffement : Que vise-t-on à travers un bon échauffement?

Die Vorteile des Aufwärmens: Was bezweckt man mit einem guten Aufwärmen?



L'échauffement en pratique

Das Aufwärmen in der Praxis



L'échauffement adapté à ses besoins : comment individualiser son échauffement?

Aufwärmen nach den eigenen Bedürfnissen : Wie kann man sein Aufwärmen individualisieren?

Strong body & mind

L'importance d'un bon échauffement dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung eines guten Aufwärmens zur Verletzungsprävention.



Rôle de l'échauffement : pourquoi s'échauffer avant un effort?

Rolle des Aufwärmens: Warum sollte man sich vor einer Anstrengung aufwärmen?



Les bienfaits de l'échauffement : Que vise-t-on à travers un bon échauffement?

Die Vorteile des Aufwärmens: Was bezweckt man mit einem guten Aufwärmen?



L'échauffement en pratique

Das Aufwärmen in der Praxis



L'échauffement adapté à ses besoins : comment individualiser son échauffement?

Aufwärmen nach den eigenen Bedürfnissen : Wie kann man sein Aufwärmen individualisieren?

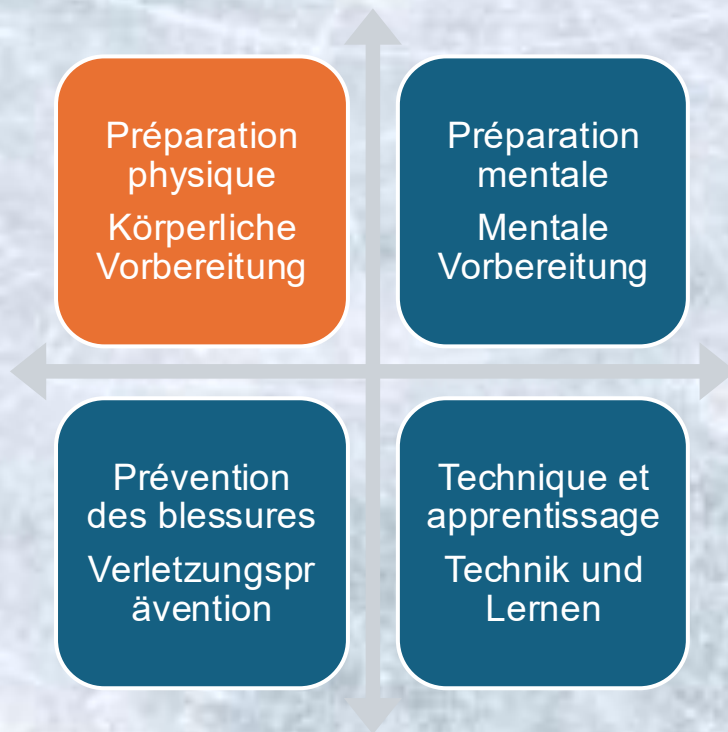
Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



Augmentation de la température corporelle: L'échauffement permet une dilatation des vaisseaux sanguins, augmentant ainsi le flux sanguin vers les muscles et améliorant leur souplesse et leur élasticité.
Erhöhung der Körpertemperatur: Das Aufwärmen bewirkt eine Erweiterung der Blutgefäße, wodurch der Blutfluss zu den Muskeln gesteigert wird. Dies verbessert deren Beweglichkeit und Elastizität.

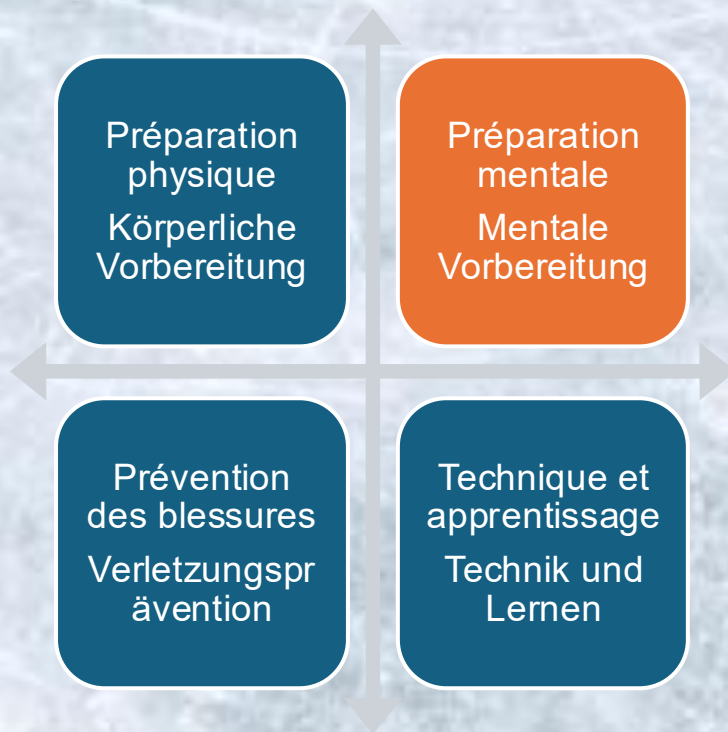
Activation du système nerveux: L'échauffement stimule le système nerveux, préparant les muscles à produire une force plus rapidement et efficacement.
Aktivierung des Nervensystems: Das Aufwärmen regt das Nervensystem an und bereitet die Muskeln darauf vor, schneller und effektiver Kraft zu erzeugen.

Préparation cardio-vasculaire: L'échauffement augmente progressivement le rythme cardiaque et la respiration, préparant le cœur et les poumons à l'effort.
Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems: Das Aufwärmen steigert allmählich die Herzfrequenz und die Atmung, wodurch Herz und Lunge auf die Belastung vorbereitet werden.

Activation des articulations: L'échauffement permet de lubrifier les articulations et de les rendre plus mobiles, réduisant ainsi le risque de blessures.
Aktivierung der Gelenke: Das Aufwärmen sorgt für die Schmierung der Gelenke und macht sie beweglicher, wodurch das Verletzungsrisiko reduziert wird.

Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



Concentration: L'échauffement permet de se concentrer sur l'activité sportive et se mettre dans de bonnes conditions mentales.

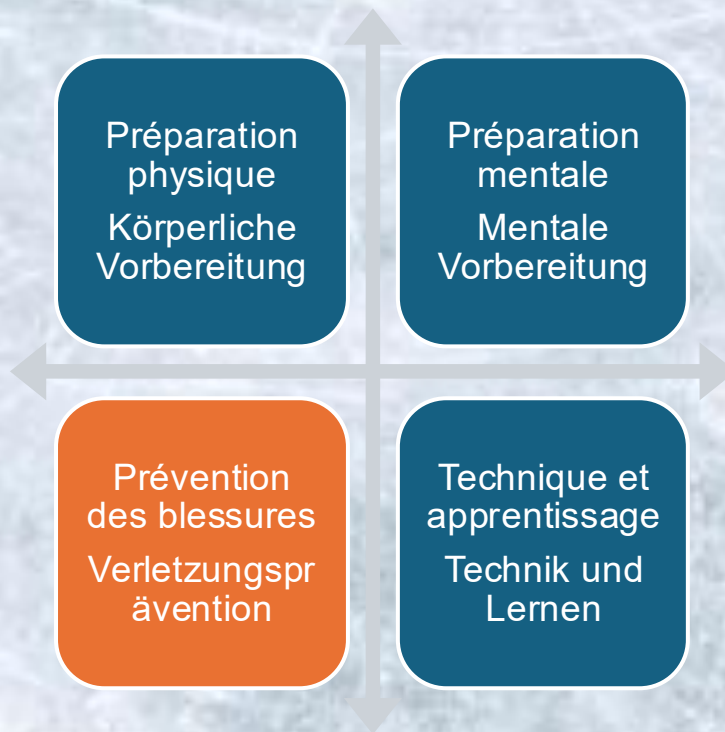
Konzentration: Beim Aufwärmen kann man sich besser auf die sportliche Aktivität konzentrieren und kommt mental in die richtige Stimmung.

Motivation: L'échauffement peut créer un sentiment de préparation et de confiance ce qui peut améliorer la motivation et la performance.

Motivation: Das Aufwärmen hilft dabei, sich auf die sportliche Aktivität zu fokussieren und in einen guten mentalen Zustand zu kommen.

Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



Réduction du risque de déchirures et d'élongation: Les muscles chauds et souples sont moins susceptibles de se déchirer ou de subir une élongation.

Verringerung des Risikos von Muskelrissen und Zerrungen: Warme und geschmeidige Muskeln reißen oder überdehnen sich seltener.

Prévention des entorses et des contusions: Les articulations bien lubrifiées et mobiles sont moins susceptibles de subir des entorses ou des contusions.

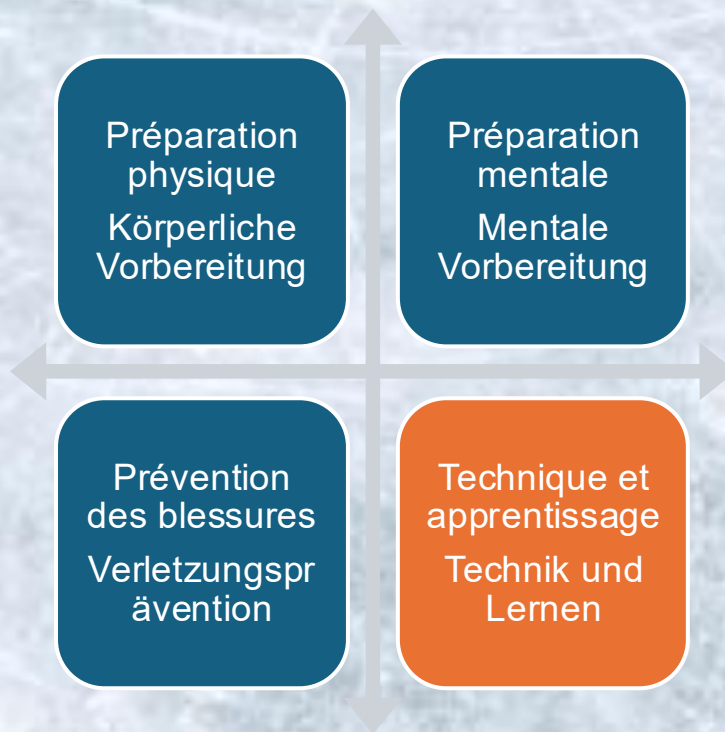
Vorbeugung von Verstauchungen und Prellungen: Gut geschmierte und bewegliche Gelenke sind weniger anfällig für Verstauchungen oder Prellungen.

Prévention des crampes: L'échauffement permet de préparer les muscles à l'effort et de réduire le risque de crampes.

Vorbeugung von Krämpfen: Aufwärmen bereitet die Muskeln auf die Belastung vor und senkt das Risiko von Krämpfen.

Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



Échauffement spécifique à la discipline : répétition de mouvements ou de formes plus complexes en lien direct avec les exigences techniques à venir. Cela permet une activation ciblée des chaînes musculaires sollicitées lors de la pratique, tout en jouant un rôle essentiel dans la préparation physique, mentale et la prévention des blessures.

Apprentissage : Sur l'ensemble d'une saison, le volume cumulé de tous les échauffements représente un pourcentage significatif de l'ensemble du volume d'entraînement. Les activités réalisées dans ce cadre doivent être bien pensées et significatives.

Disziplinspezifisches Aufwärmen: Wiederholung von Bewegungen oder komplexeren Bewegungsformen, die in direktem Zusammenhang mit den bevorstehenden technischen Anforderungen stehen. Dies ermöglicht eine gezielte Aktivierung der Muskelketten, die in der Praxis besonders beansprucht werden, und spielt gleichzeitig eine zentrale Rolle in der körperlichen und mentalen Vorbereitung sowie der Verletzungsprävention.

Lernen: Über die gesamte Saison hinweg stellt das kumulierte Volumen aller Aufwärmübungen einen bedeutenden Anteil des gesamten Trainingsumfangs dar. Daher sollten die in diesem Rahmen durchgeführten Aktivitäten gut durchdacht und inhaltlich sinnvoll sein.

Strong body & mind

L'importance d'un bon échauffement dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung eines guten Aufwärmens zur Verletzungsprävention.



Rôle de l'échauffement : pourquoi
S'échauffer avant un effort?

Rolle des Aufwärmens: Warum
sollte man sich vor einer Anstrengung
aufwärmen?



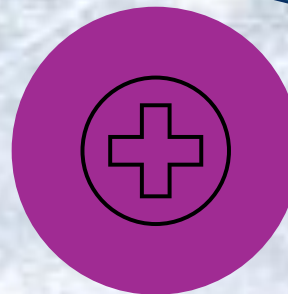
L'échauffement en pratique

Das Aufwärmen in der Praxis



Les bienfaits de l'échauffement : Que
vise-t-on à travers un bon échauffement?

Die Vorteile des Aufwärmens: Was
bezweckt man mit einem guten
Aufwärmen?



L'échauffement adapté à ses besoins :
comment individualiser son
échauffement?

**Aufwärmen nach den eigenen
Bedürfnissen :** Wie kann man sein
Aufwärmen individualisieren?

Strong body & mind

Bénéfices de l'échauffement / Nutzen des Aufwärmens



Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



Les muscles préparés par un bon échauffement sont plus performants et peuvent produire plus de vitesse et de force.

Durch ein gutes Aufwärmen sind die Muskeln leistungsfähiger und können mehr Geschwindigkeit und Kraft erzeugen.

Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



L'échauffement permet de mieux répartir l'énergie du corps et de réduire la sensation de fatigue pendant l'effort.

Das Aufwärmen hilft, die Energie des Körpers besser zu verteilen und das Müdigkeitsgefühl während der Belastung zu reduzieren.

Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



L'échauffement permet de mieux préparer le corps à la récupération après l'effort, ce qui peut réduire les courbatures et les raideurs musculaires.

Das Aufwärmen bereitet den Körper besser auf die Erholung nach der Belastung vor, was Muskelkater und Steifheit verringern kann.

Strong body & mind

Rôles de l'échauffement / Rollen des Aufwärmens



Un bon échauffement peut donner aux participants une sensation de préparation et de confiance, ce qui peut améliorer ses performances et son moral.

Ein gutes Aufwärmen kann den Teilnehmern ein Gefühl der Vorbereitung und des Selbstvertrauens geben, was die Leistung und die Stimmung verbessern kann.

Strong body & mind

✗ Erreurs d'échauffement / Fehler beim Aufwärmen

- Trop vite et trop fort
- Zu schnell und zu intensiv
- Partie statique excessif
- Zu viel statisches Dehnen
- Trop court
- Zu kurz
- Charges trop lourdes ou intensité trop élevée
- Zu schwere Gewichte oder zu hohe Intensität
- Pas d'échauffement du tout
- Gar kein Aufwärmen
- Pas adapté à l'activité sportive
- Nicht passend zur Sportart



Strong body & mind

L'importance d'un bon échauffement dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung eines guten Aufwärmens zur Verletzungsprävention.



Rôle de l'échauffement : pourquoi
S'échauffer avant un effort?

Rolle des Aufwärmens: Warum
sollte man sich vor einer Anstrengung
aufwärmen?



Les bienfaits de l'échauffement : Que
vise-t-on à travers un bon échauffement?

Die Vorteile des Aufwärmens: Was
bezweckt man mit einem guten
Aufwärmen?



L'échauffement en pratique

Das Aufwärmen in der Praxis



L'échauffement adapté à ses besoins :
comment individualiser son
échauffement?

**Aufwärmen nach den eigenen
Bedürfnissen :** Wie kann man sein
Aufwärmen individualisieren?

Strong body & mind

Un bon échauffement
Ein gutes Aufwärmen

SWISS
ICE SKATING

EISKUNSTLAUF-AUFWÄRMEN

1. ENTSPANNEN

Ziel:
Muskelspannung lösen
und reduzieren

Intensität:
Sehr tief

Dauer:
± 2 min



2. ZURÜCKSETZEN

Ziel:
Die Gelenkbeweglichkeit
und das posturale
Gleichgewicht wiederher-
stellen und verbessern

Intensität:
Tief

Dauer:
± 2 min



3. AKTIVIEREN

Ziel:
Das kardiovaskuläre
System und die
wichtigsten beteiligten
Muskelgruppen aktivieren

Intensität:
Mittel

Dauer:
± 4 min



4. STIMULIEREN

Ziel:
Den Körper auf die
spezifischen Bewegungen
der Disziplin vorbereiten

Intensität:
Hoch/maximal

Dauer:
± 4 min



Konzept: **Amar Arhab**, PhD, Fitnesstrainer
Projekt/Kontakt: **Amar Arhab**, **Laurent Alvarez** (laurent.alvarez@swissiceskating.ch)

© Swiss Ice Skating / swissiceskating.ch

Strong body & mind

Un bon échauffement
ein gutes Aufwärmen

SWISS
ICE SKATING

1. RELÂCHER

Objectif:
Relâcher et diminuer les tensions musculaires

Intensité:
Très légère

Durée:
± 2 min

SWISS
ICE SKATING

1. ENTSPANNEN

Ziel:
Muskelspannung lösen und reduzieren

Intensität:
Sehr tief

Dauer:
± 2 min

EISKUNSTLAUF-AUFWÄRMEN



30-60 Sek./Fuss



30-60 Sek./Bein



30-60 Sek.



30-60 Sek./Seite

Strong body & mind

Un bon échauffement
ein gutes Aufwärmen

2. REINITIALISER

Objectif :

Restaurer et améliorer
la mobilité articulaire et
l'équilibre postural

Intensité :

Légère

Durée :

± 2 min

2. ZURÜCKSETZEN

Ziel:

Die Gelenkbeweglichkeit
und das posturale
Gleichgewicht wiederher-
stellen und verbessern

Intensität:

Tief

Dauer:

± 2 min



± 30 Sek./
Bein



± 30 Sek./
Bein



± 30 Sek./
Bein



Strong body & mind

Un bon échauffement
ein gutes Aufwärmen

3. ACTIVER

Objectif :

Activer le système
cardiovasculaire et les
principaux groupes
musculaires sollicités

Intensité :

Moyenne

Durée :

± 4 min

3. AKTIVIEREN

Ziel:

Das kardiovaskuläre
System und die
wichtigsten beteiligten
Muskelgruppen aktivieren

Intensität:

Mittel

Dauer:

± 4 min



1-2 Min. Springseil/joggen



5-7 Wiederholungen/Bein



2 x 30 Sek.

2 x 15 Sek./
Bein

Strong body & mind

Un bon échauffement
ein gutes Aufwärmen

4. STIMULER

Objectif:
Préparer le corps aux
mouvements spécifiques
de la discipline

Intensité:
Haute/maximale

Durée:
± 4 min

4. STIMULIEREN

Ziel:
Den Körper auf die
spezifischen Bewegungen
der Disziplin vorbereiten

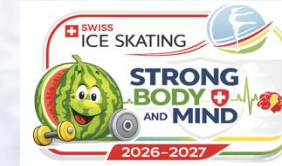
Intensität:
Hoch/maximal

Dauer:
± 4 min



10-15 Wiederholungen von spezifischen Sprüngen (Einzel-/Doppel-/Dreifachdrehungen; 1A/2A und andere spezifische Sprünge), Wiederholung des Programms, Sprints mit maximaler Intensität (±10m).

Strong body & mind



Un bon échauffement
ein gutes Aufwärmen

**LET'S
GET
MOVING**



Strong body & mind

L'importance d'un bon échauffement dans la prévention des blessures.
Die Bedeutung eines guten Aufwärmens zur Verletzungsprävention.



Rôle de l'échauffement : pourquoi
S'échauffer avant un effort?

Rolle des Aufwärmens: Warum
sollte man sich vor einer Anstrengung
aufwärmen?



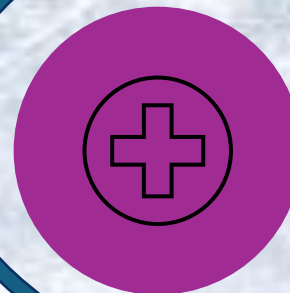
Les bienfaits de l'échauffement : Que
vise-t-on à travers un bon échauffement?

Die Vorteile des Aufwärmens: Was
bezweckt man mit einem guten
Aufwärmen?



L'échauffement en pratique

Das Aufwärmen in der Praxis



L'échauffement adapté à ses besoins :
comment individualiser son
échauffement?

**Aufwärmen nach den eigenen
Bedürfnissen :** Wie kann man sein
Aufwärmen individualisieren?

Strong body & mind

Un bon échauffement
Ein gutes Aufwärmen

SWISS
ICE SKATING

EISKUNSTLAUF-AUFWÄRMEN

1. ENTSPANNEN

Ziel:
Muskelspannung lösen
und reduzieren

Intensität:
Sehr tief

Dauer:
± 2 min



30-60 Sek./Fuss

30-60 Sek./Bein

30-60 Sek.

30-60 Sek./Seite

2. ZURÜCKSETZEN

Ziel:
Die Gelenkbeweglichkeit
und das posturale
Gleichgewicht wiederher-
stellen und verbessern

Intensität:
Tief

Dauer:
± 2 min



± 30 Sek./
Bein

± 30 Sek./
Bein

± 30 Sek./
Bein

3. AKTIVIEREN

Ziel:
Das kardiovaskuläre
System und die
wichtigsten beteiligten
Muskelgruppen aktivieren

Intensität:
Mittel

Dauer:
± 4 min



1-2 Min. Springsseil/joggen

5-7 Wiederholungen/Bein

2 x 30 Sek.

4. STIMULIEREN

Ziel:
Den Körper auf die
spezifischen Bewegungen
der Disziplin vorbereiten

Intensität:
Hoch/maximal

Dauer:
± 4 min



10-15 Wiederholungen von spezifischen Sprüngen (Einzel-/Doppel-/Dreifachdrehungen; 1A/2A und andere spezifische Sprünge), Wiederholung des Programms, Sprints mit maximaler Intensität (±10m).

Konzept: Amar Arhab, PhD, Fitnesstrainer

Projekt/Kontakt: Amar Arhab, Laurent Alvarez (laurent.alvarez@swissiceskating.ch)

© Swiss Ice Skating / swissiceskating.ch

Strong body & mind

Comment individualiser son échauffement?
Wie kann man sein Aufwärmen individualisieren?

Scénario 1 / Szenario 1 :
Athlète blessé à une cheville (entorse)
Athlet mit einer Verletzung am Sprunggelenk (Verstauchung)



Strong body & mind

Exercise 1 Übung 1

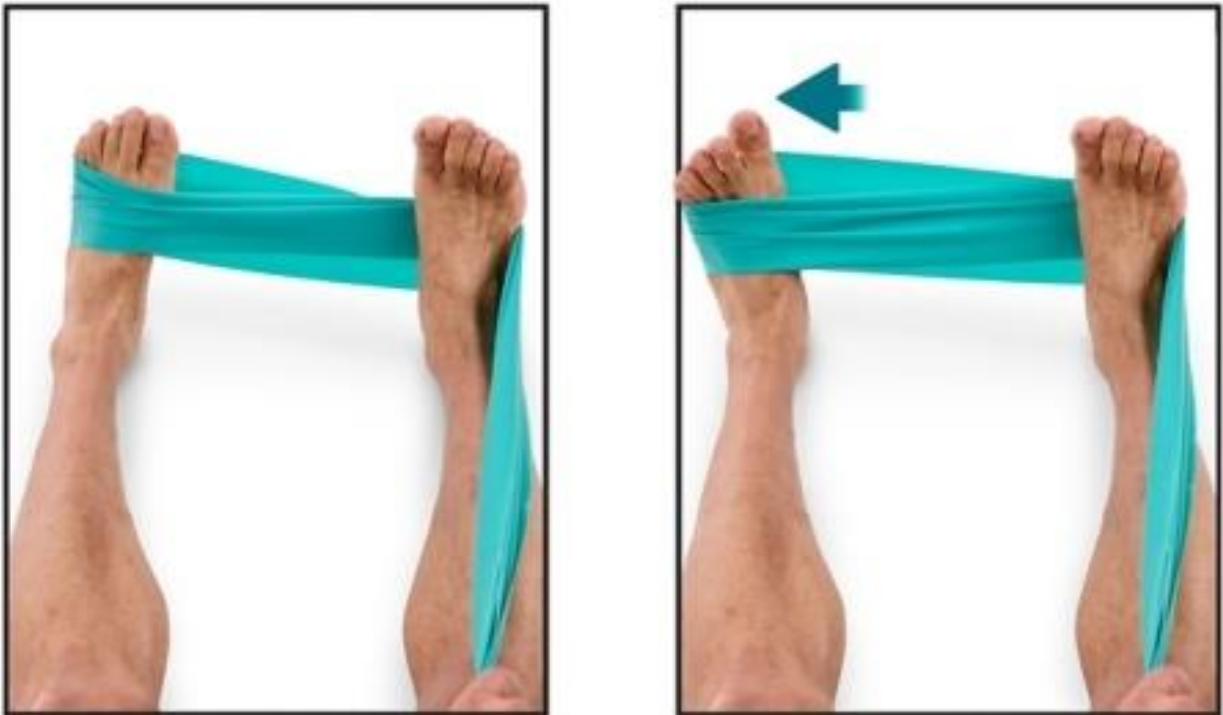


2-3 séries de 15-30 répétitions/pied
2-3 Sätze mit 15-30 Wiederholungen/Fuss

Strong body & mind

Exercise 2

Übung 2



2-3 séries de 15-30 répétitions/pied
2-3 Sätze mit 15-30 Wiederholungen/Fuss

Strong body & mind

Exercise 3 Übung 3



2-3 séries de 15-30 répétitions/pied
2-3 Sätze mit 15-30 Wiederholungen/Fuss

Strong body & mind

Exercise 4 Übung 4



2-3 séries de 6-15 répétitions/pied
2-3 Sätze mit 6-15 Wiederholungen/Fuss

Strong body & mind

Comment individualiser son échauffement?
Wie kann man sein Aufwärmen individualisieren?

Scénario 2 / Szenario 2 :

Athlète avec douleurs récurrentes au bas du dos.
Athlet mit wiederkehrenden Schmerzen im unteren Rückenbereich.



Strong body & mind

Exercise 1 Übung 1



1-2 séries de 5-10 répétitions
(maintenir $\pm$ 10 secondes la position)
1-2 Sätze mit 5-10 Wiederholungen
(Position $\pm$ 10 Sekunden halten)

(Stuart McGill, 2010, Core training: evidence translating to better performance and injury prevention. Strength & conditioning Journal)
(Stuart McGill, 2015, Back mechanic: The step by step McGill method to fix your back pain. Backfitpro Inc)

Strong body & mind

Exercise 2 Übung 2



1-2 séries de 6 répétitions par côté ($\pm$ 10 secondes de contraction isométrique)
1-2 Sätze mit 6 Wiederholungen pro Seite ($\pm$ 10 Sekunden isometrische Kontraktion)

(Stuart McGill, 2010, Core training: evidence translating to better performance and injury prevention. Strength & conditioning Journal)
(Stuart McGill, 2015, Back mechanic: The step by step McGill method to fix your back pain. Backfitpro Inc)

Strong body & mind

Exercise 3

Übung 3



6 répétitions par côté (maintenir $\pm$ 10 secondes la position)
6 Wiederholungen pro Seite (Position $\pm$ 10 Sekunden halten)

(Stuart McGill, 2010, Core training: evidence translating to better performance and injury prevention. Strength & conditioning Journal)
(Stuart McGill, 2015, Back mechanic: The step by step McGill method to fix your back pain. Backfitpro Inc)

Strong body & mind



TAKE HOME MESSAGE



- ✓ Un bon échauffement contribue à la **prévention des blessures** et améliore la **performance globale**.
- ✓ L'échauffement doit être **progressif** et répondre aux demandes **de la discipline**.
- ✓ L'échauffement peut être **individualisé** en fonction des besoins de l'athlète (blessures, dysbalance, etc...)
- ✓ Ein gutes Aufwärmen trägt zur **Verletzungsprävention** bei und verbessert die **Gesamtleistung**.
- ✓ Das Aufwärmen sollte **progressiv** gestaltet sein und den Anforderungen der jeweiligen **Sportart entsprechen**.
- ✓ Das Aufwärmen kann **individuell** an die Bedürfnisse des Athleten angepasst werden (Verletzungen, muskuläre Dysbalancen, usw).

Strong body & mind

À LA SEMAINE PROCHAINE!

BIS ZUM NÄCHSTE WOCHE!

