

# L'échauffement

L'échauffement est la **première étape** de votre entraînement physique. Il ne faut surtout pas le négliger sous peine de blessure immédiate ou future.

L'échauffement a pour but de **préparer votre organisme à subir un effort musculaire et/ou cardio-vasculaire**. Votre échauffement doit être **progressif** et la durée va dépendre de **l'intensité** de la séance qui va suivre.

Les échauffements proposés ne sont que des propositions non exhaustives, et peuvent être adaptés en fonction de chacun.

## Échauffement pour Travail de Vivacité

### Réveil musculaire (5 - 10 minutes) :

- Mobilisation articulaire
- Course à pied allure faible, jeu avec ballon

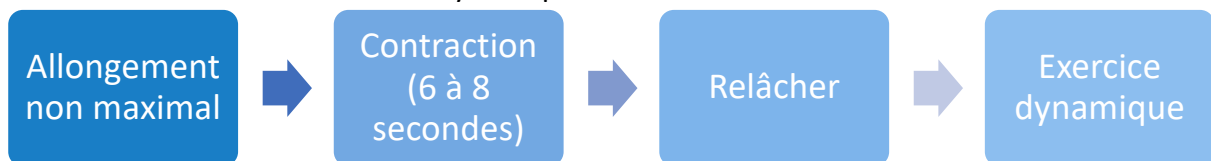
### Éducatif de course ou Gammes athlétique (5 – 7 min) :

- Montées de genoux
- Pas de l'oie, jambes tendues
- Talons fesses
- Pas chassés
- Pas croisés
- Course arrière
- Course arrière en talons fesses
- Course arrière en amplitude
- Foulées bondissantes

*Les éducatifs de course sont à réaliser sur une distance de 15 – 20 mètres et il faut répéter chaque éducatif 2 à 3 fois en fonction de l'effort à venir mais également de la température.*

### Étirements Activo Dynamiques (5 min) :

Réalisation d'un étirement activo dynamique :



- Triceps sural (groupes de muscle du mollet) → Saut
- Ischio jambiers → Talons fesses
- Quadriceps → Montées de genoux
- Abducteurs → pas chassés
- Ischio jambiers → Talons fesses

### Vitesse progressive (5 – 7 min) :

- 2 à 3 séries de course : 15m vitesse progressive sans finir à fond
- 2 à 3 séries de course : 15m augmentation vitesse de course
- 1 à 2 séries de course : sprint maximal 10m
- 1 à 2 séries de course : 5m sprint, 5m course arrière, 10m sprint

## Échauffement pour Travail de PMA

### Réveil musculaire (5 - 10 minutes) :

- Mobilisation articulaire
- Course à pied allure faible, jeu avec ballon

### Éducatif de course ou Gammes athlétique (5 – 7 min) :

- Montées de genoux
- Pas de l'oie, jambes tendues
- Talons fesses
- Course arrière
- Course arrière en talons fesses
- Foulées bondissantes

*Les éducatifs de course sont à réaliser sur une distance de 15 – 20 mètres et il faut répéter chaque éducatif 2 à 3 fois en fonction de l'effort à venir mais également de la température.*

### Étirements Activo Dynamiques (5 min) :

Réalisation d'un étirement activo dynamique :



- Triceps sural (groupes de muscle du mollet) → Saut
- Ischio jambiers → Talons fesses
- Quadriceps → Montées de genoux
- Abducteurs → pas chasés
- Ischio jambiers → Talons fesses

### Mobilisation cardio-vasculaire (4 min) :

Sur une base d'un aller de 30m, effectuer des allers-retours en augmentant progressivement l'allure.

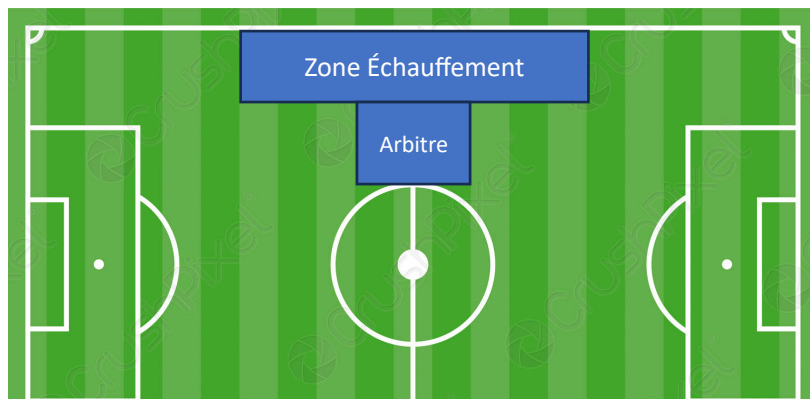
Départ allure lente, augmentation progressive à chaque aller, pour finir à fond.

### Sprint (2 min) :

- 1 à 2 séries de course : 15m sprint
- 1 à 2 séries de course : 5m sprint, 5m course arrière, 10m sprint

# Échauffement de Match

## Positionnement :



*L'échauffement doit se faire avec un t-shirt différent du maillot d'arbitre du match*

## Réveil musculaire (3 minutes) :

- Mobilisation articulaire
- Course à pied allure faible

## Éducatif de course ou Gammes athlétique (5 min) :

- Montées de genoux
- Pas de l'oie, jambes tendues
- Talons fesses
- Pas chassés
- Pas croisés
- Course arrière
- Course arrière en talons fesses

*Les éducatifs de course sont à réaliser sur une distance de 15 – 20 mètres et il faut répéter chaque éducatif 2 à 3 fois en fonction de l'effort à venir mais également de la température.*

## Étirements Activo Dynamiques (4 min) :

Réalisation d'un étirement activo dynamique :



- Triceps sural (groupes de muscle du mollet) → Saut
- Ischio jambiers → Talons fesses
- Quadriceps → Montées de genoux
- Abducteurs → pas chassés
- Ischio jambiers → Talons fesses

## Mobilisation cardio-vasculaire (3 min) :

Sur une base d'un aller de 30m, effectuer des allers-retours en augmentant progressivement l'allure.

Départ allure lente, augmentation progressive à chaque aller, pour finir à fond.

## Sprint (2 min) :

- 1 à 2 séries de course : 10m sprint
- 1 à 2 séries de course : 5m sprint, 5m course arrière, 10m sprint