



S'ÉCHAUFFER EN AUTONOMIE

→ CONSTAT & ENJEUX

Un échauffement correctement réalisé prépare le corps à l'effort, limite le risque de blessure et favorise la performance physique.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Faire prendre conscience aux joueur(se)s de l'importance de l'échauffement dans la pratique sportive et compétitive. Leur apprendre à s'échauffer collectivement au début de chaque entraînement et avant chaque match.

”

→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- Enseigner des exercices-types à effectuer en autonomie pour monter progressivement en rythme (déplacements variés, jeux avec ballon, etc.)
- Proposer à une(e) joueur(se) de prendre en charge l'échauffement du groupe. Faire en sorte que chaque joueur(se) guide l'échauffement à tour de rôle.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Pour être performant(e)s sur le terrain dès l'entame du match, échauffez-vous selon les conseils de vos entraîneurs, avant le début de la rencontre »
- « L'échauffement est collectif, toute l'équipe participe à la mise en route. Des exercices spécifiques peuvent être mis en place en complément »

→ FICHE À VOIR

- « S'échauffer ensemble »





S'ÉCHAUFFER ENSEMBLE

→ ÉTAPE 1 : RÉVEIL MUSCULAIRE

- Trottiner lentement
- Échauffer progressivement les membres inférieurs
- Échauffer progressivement les membres supérieurs



+ Hydratation

→ ÉTAPE 2 : EXERCICES SPÉCIFIQUES

- Talons aux fesses
- Pas chassés
- Montées de genou
- Course à reculons



+ Hydratation

→ ÉTAPE 3 : JEUX DE BALLON

- Jongleries
- Conservations de balle
- Jeux au sol



+ Hydratation



→ ÉTAPE 4 : ÉTIREMENTS