

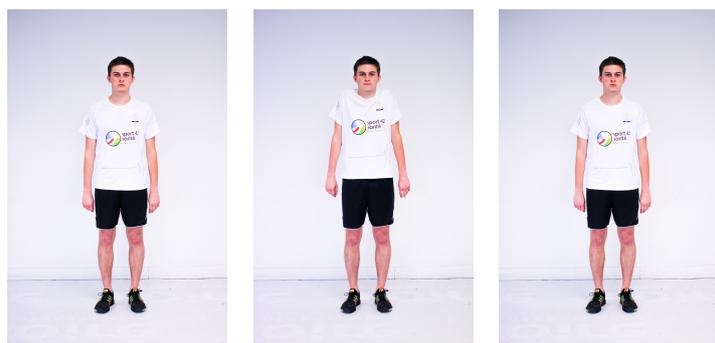
L'échauffement a pour but de préparer son corps et se préparer à faire un effort. Les éléments indispensables sont la progressivité du corps (bas en haut ou haut en bas), l'augmentation en intensité (doucement puis rapide) et l'augmentation en amplitude.

L'exercice peut tirer mais ne doit jamais faire mal !

1. Echauffement statique



1 2 3
Debout, pencher la tête de haut en bas. Le regard en l'air est en diagonal : regarder vers le haut et l'avant.



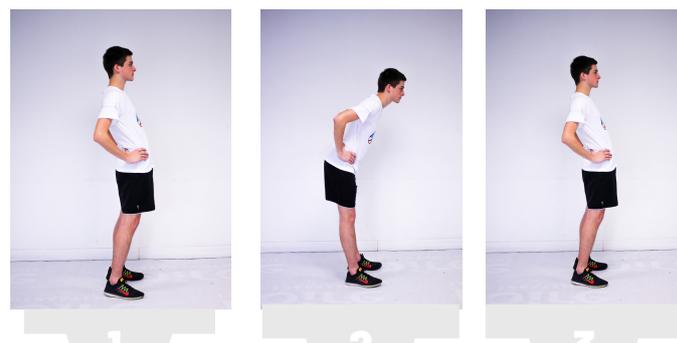
1 2 3
Bras tendus souples le long du corps, monter les deux épaules en même temps et les rabaisser. 10 fois.



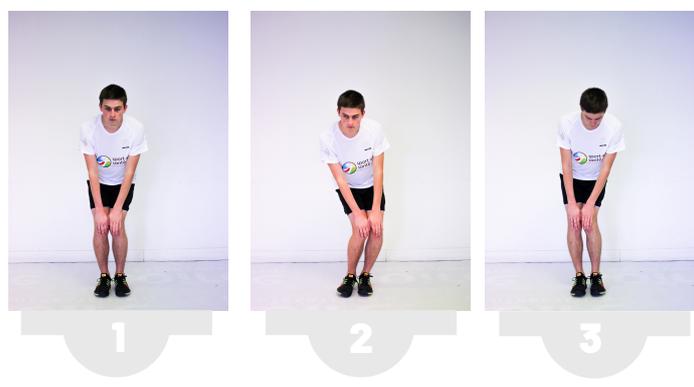
1 2 3
Bras tendues, faire des cercles (dos crolé) avec le bras droit puis le bras gauche en alternance. 10 fois de chaque côté, et 10 fois dans un sens et dans l'autre sens.



1 2 3 4
Main gauche sur le coude droit, faites passer l'avant bras droit entre votre corps et l'avant bras gauche, jusqu'à avoir le bras tendu. Trajet inverse. 10 fois d'un côté, 10 fois de l'autre côté.



1 2 3
Genoux fléchis. avancer le bassin vers l'avant et le reculer vers l'arrière en alternance. 20 fois



1 2 3
Mains sur les genoux, genoux fléchis et collés, faire tourner les genoux dans un sens puis dans l'autre.

Nos conseils

- Répétez entre 10 et 15 fois/secondes chaque mouvement

2

Fiche échauffement

2. Echauffement dynamique



Debout pieds écartés et genoux fléchis, tendre le bras droit vers l'avant, puis le bras gauche. 20 fois en alternance.

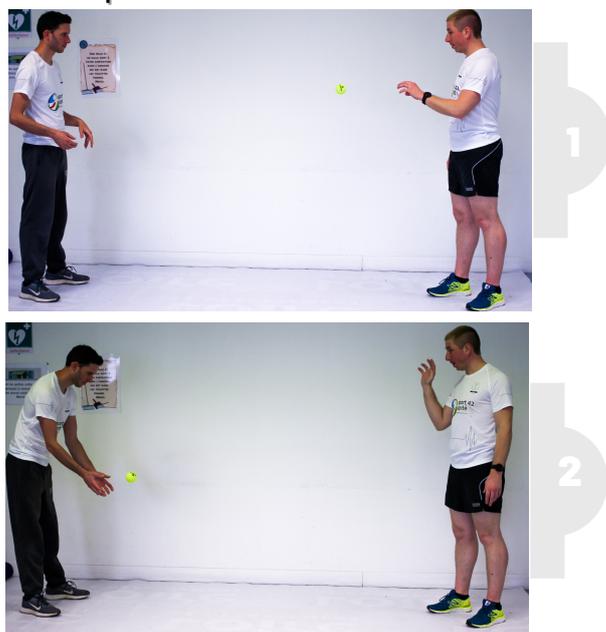


Main droite vient toucher genou gauche, main gauche le genou droit. 20 fois en alternance.



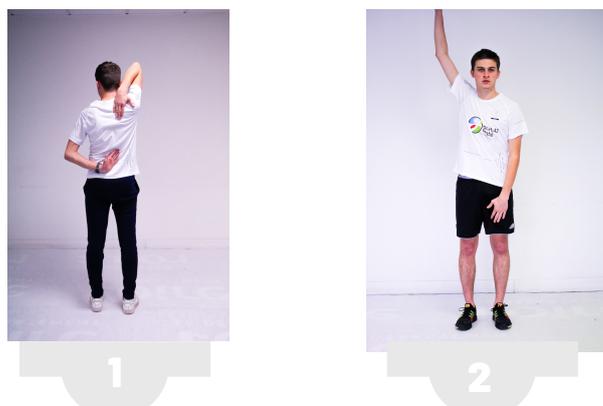
Avancer un pied, monter le genou gauche vers le haut et l'avant, puis reposer le pied à l'arrière. 10 fois, puis changer de jambe.

3. Equilibre - réactivité



A deux, se lancer une balle avec rebond, avec la main droite et la main gauche en alternance. Complexification avec lancer main droite et rattraper main gauche, et inversement.

4. Etirement actif



Main droite en haut, main gauche en bas du dos, essayer de les faire se toucher. On redynamise pendant quelques secondes. Inverser de bras.