



Fiche récapitulative : S'échauffer en autonomie

Constat :

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



S'échauffer ensemble !

- Etape 1 : réveil musculaire :

- Trottiner lentement
- Echauffer progressivement les membres inférieurs et supérieurs
- S'hydrater



- Etape 2 : exercices spécifiques :

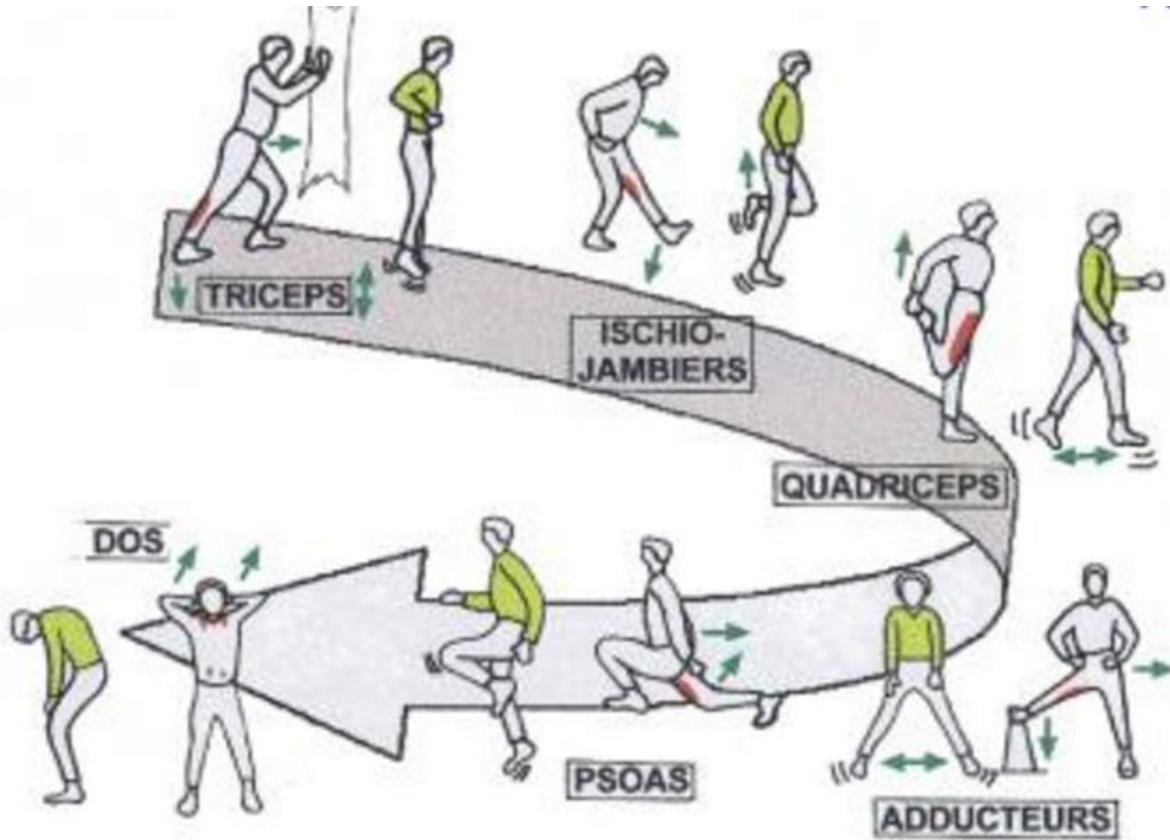
- Talons aux fesses
- Montées de genoux
- Pas chassés
- Course à reculons
- S'hydrater



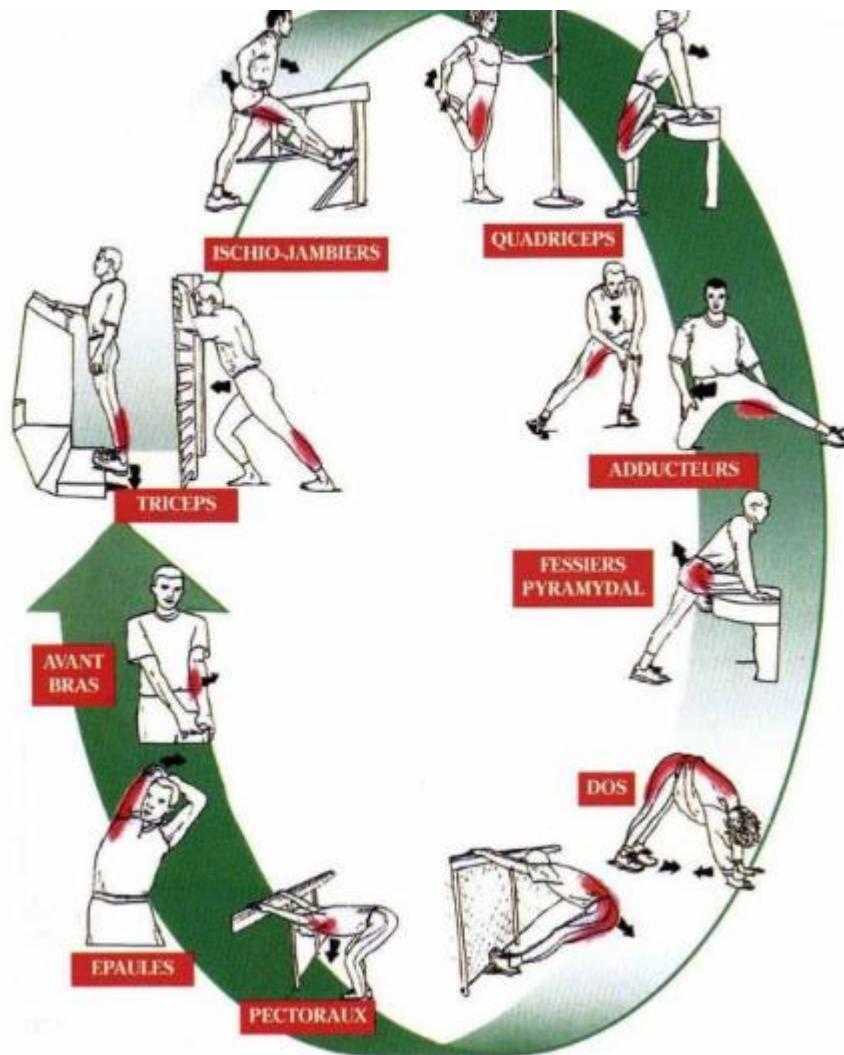
- Etape 3 : jeux de ballon :
 - o Jongleries
 - o Jeux au sol
 - o Conservation de balle
 - o S'hydrater



- Etape 4 : étirements :
 - o Avant l'effort :
 - Activo dynamique : 8 secondes par groupes musculaires :



- Après l'effort :
 - Passif : 20 à 30 secondes :



Le savais-tu ?

« L'échauffement est collectif, toute l'équipe participe à la mise en route. Des exercices spécifiques peuvent être mis en place en complément »