



### L ECHAUFFEMENT

Un échauffement correctement réalisé prépare le corps à l'effort, limite le risque de blessure et favorise la performance physique. Il existe 4 bonnes raisons de s'échauffer avant d'entreprendre toute activité physique :

- Augmentation de la température du corps (muscles, cœur...).
- Accroît l'activité métabolique.
- Accélère le rythme cardiaque et respiratoire.
- Prépare les muscles et le système nerveux à l'exercice.

Ceci est indispensable pour limiter les risques de blessures et risques médicaux. Par ailleurs, l'échauffement favorise la stimulation psychologique du joueur et aide à atteindre le niveau de concentration nécessaire pour garantir une performance optimale.

Nous allons retenir 4 temps, qui doivent s'enchaîner, dans cet échauffement :

#### 1- échauffement général: MISE EN ROUTE ET EVEIL MUSCULAIRE

##### a. Footing lent **3 à 5 minutes**

b. Travail entre deux plots distants de 20 mètres (2 groupes de joueurs) **5 minutes**. Augmenter l'amplitude des mouvements progressivement : *mouvements des bras, talons/fesses, montée des genoux, pas chassés et pas croisés.*

#### 2- échauffement spécifique : AUGMENTATION DES EXERCICES EN INTENSITE

**a.** travail toujours en 2 groupes entre 2 plots espacés de 20 mètres : **5 min** *montés à la tête ( appel d'un puis deux pieds), petits pas arrière sur 3 mètres puis accélération à 70% vitesse max, flexion/ extension puis sprint sur 5 mètres.*



3- étirements spécifiques à l'échauffement et sollicitation articulaire **3 à 4 minutes.**

Nous parlons bien d'étirements activo dynamique dans lesquels le muscle est soumis à un étirement relatif associé à une contraction statique et suivi d'une contraction dans le geste technique. Entre chaque étirement le joueur sollicitera ses articulations dans leurs amplitudes max.

Nous allons mettre en place une formation au sein du club afin d'acquérir et généraliser dans toutes les catégories ce type d'échauffement capital dans la prévention des blessures.

4- éveil et mise en route de la technique du joueur individuellement et collectivement. **5 minutes**

Travail individuel puis collectif avec ballon : *jonglage, conduite de balle, passes courtes, passes longues, frappes...*

Laisser cette phase les joueurs libres mais leur demander d'être toujours en mouvement.

Cette phase est également capitale pour la concentration et être prêt à démarrer le match sans phase de transition.

**Ne pas oublier de bien s'hydrater durant tout l'échauffement.**

A vous de jouer,

Sportivement

Jean Philippe REMON  
Kiné du sport  
Référént Santé US BIOT

