S'échauffer en autonomie

U14
U19

Constat et enjeux :

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

> Mission de l'éducateur :
>
> **Faire prendre conscience aux joueurs 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**

Actions à mettre en place :

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

Propositions de messages clés :

« Pour être performant 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 de référence :

« S'échauffer ensemble »

S'échauffer ensemble

U14
U19

Étape 1 : Réveil musculaire

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

+ Hydratation

Étape 2 : Exercices spécifiques

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

+ Hydratation

Étape 3 : Jeux de ballon

- Jongleries
- Jeux au sol
- Conservations de balle

+ Hydratation

Étape 4 : Étirements