

ECHAUFFEMENT

<u>PHASE 1</u>	Mise en train, échauffement généralisé	<ul style="list-style-type: none">- Avec et sans ballon- Utilisation des mains au départ pour mettre en confiance
<u>PHASE 2</u>	Mobilisation articulaire	De la tête aux chevilles
<u>PHASE 3</u>	Etirements passifs	<ul style="list-style-type: none">- Tenir la position 8 secondes, sans à-coups- Respirer calmement
<u>PHASE 4</u>	Renforcement, proprioception, gainage	<ul style="list-style-type: none">- Sans charges- Membres inférieurs notamment- Travail de l'équilibre et des postures, prévention des blessures
<u>PHASE 5</u>	Echauffement spécifique	<ul style="list-style-type: none">- Avec une cible (zone de marque) à atteindre- Avec 1 ballon- Acquisition d'un vocabulaire et de règles
<u>PHASE 6</u>	Etirements activo-dynamiques	Contraction du muscle, relâchement puis mouvement dynamique : afin d'être prêt à l'effort