
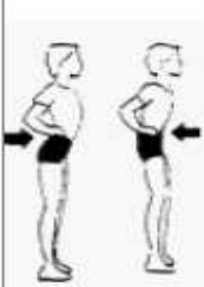

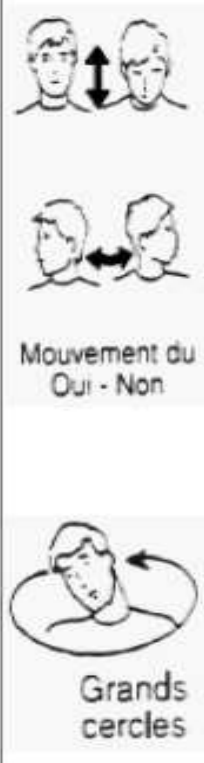





ECHAUFFEMENT GENERAL (à adapter selon l'activité)

10 – 12 MINUTES

	POURQUOI ?	COMMENT ?
ACTIVATION SYSTEME CARDIO – PULMONAIRE 5 MINUTES	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en train progressive du système cardiaque et respiratoire - Augmentation du débit sanguin visant à améliorer l'apport d'oxygène aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 minutes : course lente et sans arrêt - 2 minutes : course d'une plus grande intensité (accélérations) et à modes de déplacement variés (pas chassés, pas croisés, cloche – pied...) - Je reste couvert pour aider à augmenter la température de mon corps - Je suis capable de parler avec un camarade en courant
MOBILISATIONS ARTICULAIRES 2 MINUTES	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliser les différentes articulations 	<ul style="list-style-type: none"> - Je vais doucement et lentement, je ne force pas - Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas ou inversément) - J'effectue au moins 1 série de 10 mouvements pour chaque articulation

Chevilles	Bassin	Dos	Cou	Epaules	Poignet	Doigts
		 <p>Culbuto</p> <p>Dos rond</p>	 <p>Mouvement du Oui - Non</p> <p>Grands cercles</p>	 <p>GRANDS-CERCLES DRAWL ET SOUS DRAWL</p> <p>ARRAGEMENT / ELLEVAIN</p>	 <p>4 pattes</p> <p>Marionnettes</p>	 <p>MALVAIS SORT</p>

Réalisé par
GRONOFF Alexis
 Professeur d'EPS
 BEES 1 Football

DIU Médecine "Dopage et Toxicomanie"

ETIREMENTS MUSCULAIRES

3 MINUTES

- Etirer les fibres musculaires

- Pour un muscle ou chaque groupe musculaire

- Je fais l'étirement sans temps de ressort ni mouvements brusques
- Je tiens la position 10 secondes
- Un minimum de 2 répétitions par étirement
- Un étirement doit être un peu douloureux pour être efficace
- Souffler pendant l'étirement, ne pas bloquer sa respiration

Étirements	Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollet	Adducteurs	Dos
Localisation	Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	Muscles intervertébraux
Principe	Flexion de la hanche extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis
Exercices					

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 MINUTES

- Renforcer les muscles assurant une bonne tonicité pendant l'activité

EX : ABDOMINAUX

Réalisé par
GRONOFF Alexis
Professeur d'EPS
BEES 1 Football
DIU Médecine "Dopage et Toxicomanie"

ABDOMINAUX	Grand Droit	Transverse	Obliques
LOCALISATION			
PRINCIPE	Rapprocher le bassin de la cage thoracique	Rentrer le ventre	Incliner latéralement le tronc
EXERCICES			

- Souffler pendant l'effort
- Contrôler la descente

