

Protocole d'échauffement préconisé avant les matchs

Début de l'échauffement à **14h30** pour un match à **15h00**

Manuel GESLIN
Conseiller Technique Départemental

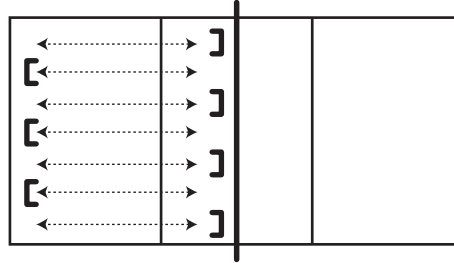
Échauffement général

Le but principal de l'échauffement est de réaliser un réveil proprioceptif et de préparer l'organisme à faire face aux différentes contraintes liées par l'exercice physique. Il s'agit plus précisément d'une préparation autant physique que psychologique à la réalisation d'un exercice physique ou d'une performance.

On distingue 2 types d'échauffement :
1) général : il permet la sollicitation globale de l'organisme avec des exercices appropriés
2) spécifique : il se fait par la répétition d'habiletés motrices pour lesquelles l'exécutant se prépare.

3'

- 1 - Déplacements variés :
- course lente (x4)
 - pas chassés (x2)
 - pas croisés (x2)
 - montées de genoux (x2)
 - talons fesses (x2)
 - course + cercle de bras et armé (x2)
 - flouées bondissantes + cloches pied (x2)



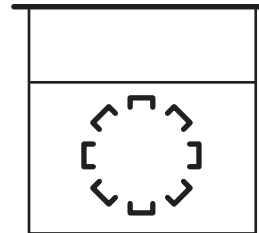
2'

- 2 - Étirements (Contracter-Relâcher) :
- PHASE 1 (5") : le muscle est placé en position d'allongement.
Pendant quelques secondes, il est contracté de manière statique.
- PHASE 2 (5") : étirement musculaire, le plus souvent passif.
- ischios-jambiers (x2)
 - quadriceps (x2)
 - adducteurs (x2)
 - épaules (x2)
 - mains (x2)



3'

- 3 - Sollicitation musculaire et gainage :
- gainage sur les coudes (20")
 - pompes (x5)
 - obliques (15" par côté)
 - lombaires (20")
 - abdominaux (x20)
- X2

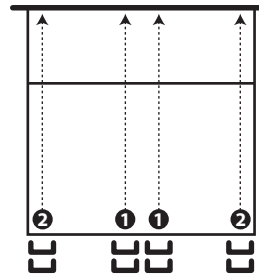


Échauffement spécifique

3'

- 4 - Déplacements spécifiques :
- course lente + déplacements de contre + contre (x4) ①
 - course lente + recul + course d'élan d'attaque (x4) ②
 - vitesse : tipping (2") + ligne centrale + ligne 3m + ligne centrale + plongeon (x3)

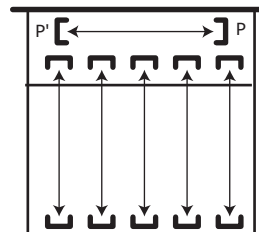
Départs : ① ou ②



Échauffement spécifique avec ballon

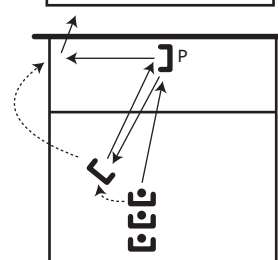
8'

- 5 - Gammes avec ballon :
- lancers (1 bras / 2 bras)
 - rebonds (2 bras / avec saut)
 - frappes de balle (au sol / sur le partenaire)
 - touches hautes (près / loin)
 - manchettes (près / loin)
 - attaque / défense



6'

- 6 - Attaque au filet : (6' à la place des 10' habituelles)
- relance, passe, attaque (poste 4 et 3)
 - relance, passe, attaque (poste 3 et 2)



2'

- 7 - Service / Réception

3'

- 8 - Consignes d'avant match

- 9 - Début du match

Autres possibilités :

Entre les matchs :
10' d'échauffement réparties de la manière suivante :
Ex 5 : 4'
Ex 6 : 4'
Ex 7 : 2'

Échauffement rapide en 17' :
Ex 1 : 3'
Ex 5 : 6'
Ex 6 : 6'
Ex 7 : 2'