






Période / Date	S Warmup	Type	
Libellé	Echauffement		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Durée
1		>> Mise en train ➤ Course rythme léger ➤ Déplacements variés (slalom, avant – arrière, latéral, en croix)	3-5 mn
2		>> Etirements actifs : Etirement du muscle 8sec – relâchement 2sec – Contraction isométrique 8sec – Mouvements dynamiques 8sec ➤ Ex : Ischios = Etirement jambe tendue + contraction en enfonçant le talon dans le sol + talons – fesses ➤ Idem pour Quadriceps / Mollets / Psoas	3-5 mn
3		>> Mouvements musculaires généraux : 10 répétitions ➤ Flexions, Ischios, pompes, abdos	3-5 mn
4		>> Exercices spécifiques à l'activité qui va suivre ➤ Accélération si vitesse ➤ Passes si jeux de ballon ➤ ...	3-5 mn