

# **PROTOCOLE ECHAUFFEMENT**

**CTA BRETAGNE**

**Prévoir une arrivée, à minima, à la salle 45 minutes avant le coup d'envoi. Cet échauffement est à faire à chaque fois avant le match. Il s'exécute de manière statique puis dynamique mais permet une bonne montée en température des muscles sollicités par la course.**

*Pensez à bien expirer lors de l'effort (montée sur pointe de pieds, remontée sur squat, résistance pour les ischio-jambiers)*



### **Mollets :**

Pieds à plat – écartement largeur d'épaule

Effectuer 10 montées sur pointes de pieds de manière dynamique. Possibilité de faire les 2 mollets en même temps.



### **Course + talon/fesse :**

Parcourir une distance de 20m en course avant en alternant des talons/fesses avec chaque jambe.

Sur les 20 mètres retour, tout en trotinant effectuer des rotations maximales des pieds vers l'intérieur et l'extérieur.



### **Course + course arrière**

Parcourir une distance de 20m en course avant.

Sur les 20 mètres retour, course arrière sur 3-4 mètres, se retourner et finir en course avant.



### **Quadriceps :**

Pieds à plat – écartement largeur d'épaule.

Effectuer 10 squats avec une descente des genoux à 90°. La descente est contrôlée mais la remontée est dynamique pour revenir à la station verticale.



### **Course + montée de genoux:**

Parcourir une distance de 20m en course avant en alternant des montées de genoux avec chaque jambe.

Sur les 20 mètres retour, tout en trotinant effectuer une course avant comme si vous faisiez un slalom.



### **Course + course arrière**

Parcourir une distance de 20m en course avant.

Sur les 20 mètres retour, course arrière sur 2-3 mètres, se retourner et finir en course avant.



### **Ischio-jambiers :**

À plat ventre, jambes relevées. Placer sa pointe de pieds sur le talon de l'autre pied.

Effectuer 10 poussées avec le pied posé sur le talon. Avec l'autre jambe vous allez exercer une résistance à cette poussée.

**Nb :** La résistance est croissante : poussée n°1 peu de résistance ; poussée 10 résistance forte. Pas de résistance à la remontée.

Reproduire la même opération sur l'autre jambe.



### **Course avec accélération progressive :**

Parcourir une distance de 20m en course avant en augmentant la vitesse de course au fur et à mesure.

Faire la même chose sur les 20m retour.



### **Course + course arrière**

Parcourir une distance de 20m en course avant.

Sur les 20 mètres retour, course arrière sur 2-3 mètres, se retourner et finir en course avant.



### **Course avec accélération progressive :**

Parcourir une distance de 20m en course avant en augmentant la vitesse de course au fur et à mesure.

Faire la même chose sur les 20m retour.