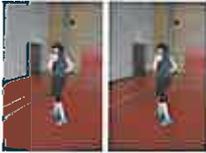


Echauffement généralisé

Illustrations	Consignes	Durée
	Commencer par marcher tranquillement dans tous les sens. (Déverrouillage articulaire) bien ventiler.	30''
	Puis continuer en course légère, facile, à son rythme en changeant de direction (important pour les chevilles). Veillez à bien ventiler	3'
	Tout en trottinant, faire 1 TF à droite, course légère, puis à gauche Idem avec 2 TF à droite, puis 2 TF à gauche Reprendre une course légère dans tous les sens.	2''
	Réaliser quelques accélérations progressives de 2 à 3 pas. <i>Consignes : Se pencher en avant et bien monter les genoux.</i>	2'
	Après quelques foulées faciles, réaliser des pas chassés à droite, puis à gauche. <i>Consignes : Attaquer le sol du talon</i>	2'
	Reprendre une course facile. Bien ventiler. Réaliser quelques petites montées de genoux sur place puis accélérer sur 3 appuis. <i>Consignes : Se pencher en avant.</i> Entre chaque répétition, trottiner 30''.	A réaliser 3 à 4 fois
	Refaire quelques pas chassés (D + G) puis trottiner. Consignes : Plus grande amplitude pour les pas chassés	30 ''
Attention : Individualiser les distances	Réaliser des accélérations plus longues (ex : diagonales) <i>Consignes : Bien monter les genoux, ramener le talon vers la fesse</i>	2'
	Si la séance qui suit l'échauffement est un jeu de ballon (sport collectif) insérer le ballon à ce moment.	2'



Afin de ne pas se refroidir, commencer rapidement la séance.

Penser à s'hydrater régulièrement, par petites quantités, de préférence d'une boisson tempérée non sucrée.