

Projet de mise en place d'un échauffement commun par catégories

Trame à suivre	débutants	poussins	benjamins	13 ans	15 ans	18 ans	seniors	féminines
Durée	Environ 10min	Environ 15min	Environ 15min	Environ 25min	Environ 25min	Environ 25min	Environ 25min	Environ 25min
Sortie des vestiaires	Jeu de l'horloge - Statique - A la main - Au pied 2 tours	- Ensemble - Il faut désigner un responsable - le responsable donne le rythme	- Ensemble - Il faut désigner un responsable - le responsable donne le rythme	- Ensemble - Il faut désigner un responsable - le responsable donne le rythme (capitaine)	- Ensemble - Il faut désigner un responsable - le responsable donne le rythme (capitaine)	- Ensemble - Il faut désigner un responsable - le responsable donne le rythme (capitaine)	- Ensemble - Il faut désigner un responsable - le responsable donne le rythme (capitaine)	- Ensemble - Il faut désigner un responsable - le responsable donne le rythme (capitaine)
Collectif sans ballon		(travail sur ½ terrain) - 2 allers retour en trottinant - ramasser les feuilles - trottiner puis sur place 2 fois talons fesses montée de genoux pas chassés en alternance flexion extension	(travail sur ½ terrain) - 2 allers retour en trottinant - ramasser les feuilles - trottiner puis sur place 2 fois talons fesses montée de genoux pas chassés en alternance flexion extension	- 2 allers retour en trottinant aller retour - pas chassés en alternance - genoux poitrine - talons fesses - flexion extension	- passes courtes au sol en mouvement - travail sur 30m - trottiner - pas chassés - talons fesses - montée genoux - course avt et arr - + accéléré	passes courtes au sol en mouvement - travail sur 30m - trottiner - pas chassés - talons fesses - montée genoux - course avt et arr - + accéléré	passes courtes au sol en mouvement - travail sur 30m - trottiner - pas chassés - talons fesses - montée genoux - course avt et arr - + accéléré	passes courtes au sol en mouvement - travail sur 30m - trottiner - pas chassés - talons fesses - montée genoux - course avt et arr - + accéléré
Etirements		Quadriceps Jambes tendues Jambes tendues croisées adducteurs	Quadriceps Jambes tendues Jambes tendues croisées adducteurs	Quadriceps Jambes tendues Jambes tendues croisées Adducteurs Pointes de pieds	Quadriceps Jambes tendues Jambes tendues croisées Adducteurs Pointes de pieds	Quadriceps Jambes tendues Jambes tendues croisées Adducteurs Pointes de pieds	Quadriceps Jambes tendues Jambes tendues croisées Adducteurs Pointes de pieds	Quadriceps Jambes tendues Jambes tendues croisées Adducteurs Pointes de pieds
Travail d'accélération		1 aller retour avec 4 séries d'accélération	1 aller retour avec 4 séries d'accélération	Idem sans ballon mais plus rythmé	Idem sans ballon mais plus rythmé	- Travail sur 20m - Idem sans ballon mais plus rythmé - travail en cercle puis on éclate vers l'extérieur avec diff thèmes	- Travail sur 20m - Idem sans ballon mais plus rythmé - travail en cercle puis on éclate vers l'extérieur avec diff thèmes	- Travail sur 20m - Idem sans ballon mais plus rythmé - travail en cercle puis on éclate vers l'extérieur avec diff thèmes
Jeux avec ballon	- Travail sous forme de relais passe et suit +++ +++ - passe et accélération	- Dans un carré en mouvement avec ballon - diff thèmes - Travail sous forme de relais passe et suit +++ +++ passe et accélération	- Dans un carré en mouvement avec ballon - diff thèmes - Travail sous forme de relais passe et suit +++ +++ passe et accélération	Jonglage par groupes - Travail sous forme de relais passe et suit +++ +++ passe et accélération - passe à dix	- Dans un carré en mouvement avec ballon - conservation de balle	Passes en mvt puis accélération dans une autre direction	Passes en mvt puis accélération dans une autre direction	Passes en mvt puis accélération dans une autre direction