



« Jouer en Sécurité »

Echauffement préventif



*Direction Technique Nationale
Commission Médicale*



Mise en action



Ex.1
2-3''



Ex.2
6'' - 6X - 6X
1-2 séries



Ex.3
6'' - 6X - 6X
1-2 séries



Ex.4
6'' - 6X - 6X
1-2 séries



Ex.5
6'' - 6''
1-2 séries



Renforcement, équilibre et proprioception

□ Membre Inférieur



Ex.6
10X
chaque
jambe
1-2 séries



Ex.7
3X
chaque
jambe
1-2 séries



Ex.8
6-10X
1-2 séries



Ex.9
6-8X
1-2 séries

□ Membre Supérieur



Ex.10
12 - 16X
1-2 séries



Ex.11
8 - 10X
1-2 séries



Ex.12
20 - 30X
1-2 séries

□ Tronc & Cou



Ex.13
20 - 25X
1-2 séries



Ex.14
30''
chaque
côté
1-2 séries



Ex.15
20''
1-2 série



Ex.16
5X
chaque
côté
1-2 séries



Transition



Ex.17
2 séries



Ex.18
30''
1 série



Ex.19
6-10X
1 série



Ex.20
8-10X
1-2 séries

