

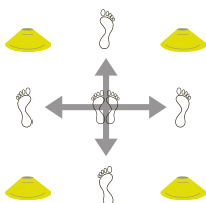


ATELIERS D'ECHAUFFEMENT

Organisation / matériel

- Plots
- Haies
- Echelle
- Tous les ateliers se font les uns derrière les autres avec un temps de travail de 30s et un temps de récupération de 30s.

Carré



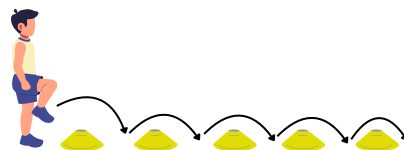
Faire la forme d'un "+" avec les pieds en revenant au centre à chaque fois.

Plot



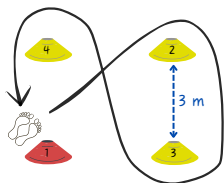
Tourner autour du plot le + rapidement possible en restant sur ses appuis.

Montées de genoux



Faire des montées de genoux entre les plots de gauche à droite puis de droite à gauche et ainsi de suite, de face ou latéralement.

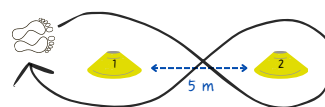
Travail de déplacement



Le joueur doit aller le + vite possible du plot de départ au plot d'arrivée (même plot rouge) :

- du plot 1 à 2 et du plot 3 à 4 : en course avant
- du plot 2 à 3 et du plot 4 à 1 : en course arrière

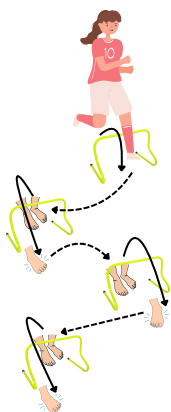
Travail de déplacement



Le joueur doit se déplacer en faisant la forme d'un "huit" le + rapidement possible :

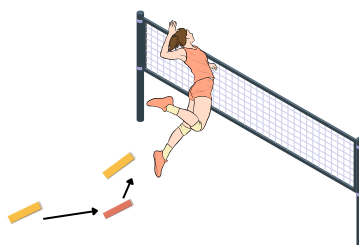
- du plot 1 au plot 2 en course avant
- du plot 2 au plot 1 en course arrière

Haies avec déplacement



Le joueur saute à pieds joints la 1ère haie (située à sa gauche sur cet exemple) pour retomber sur son pied gauche. Il rejoint ensuite la 2ème haie à droite pour sauter pieds joints et retomber sur son pied droit et ainsi de suite.

Course d'élan

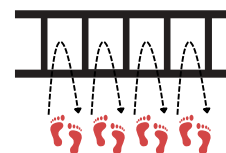


Travail de course d'élan :

Pour les droitiers : gauche / droite / gauche

Pour les gauchers : droite / gauche / droite

Echelle



Plusieurs possibilités :

- le joueur rentre et sort le + vite possible
- le joueur peut faire le travail d'appuis en pas chassés ou courus
- tous les déplacements variés peuvent être acceptés

LA VIDÉO

<https://youtu.be/UansorOZE0U>