

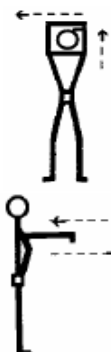
## AVANT MATCH / ENTRAÎNEMENT

En position debout, jambes légèrement fléchies, plier un bras et amener la main dans le dos.

Avec l'autre main tirer le coude vers le haut et l'arrière.

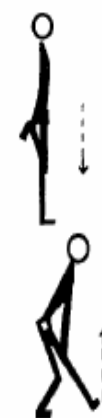
En position debout, tendre les deux bras vers l'avant en tournant les paumes des mains vers le haut.

Ouvrir alors les mains en ramenant les doigts vers soi et en poussant le talon de la main vers l'avant.



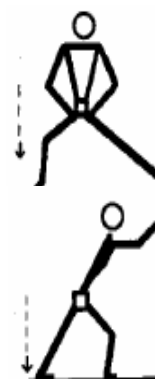
En position debout sur une jambe, plier l'autre en prenant la cheville, et tirer le talon contre la fesse. Dans cette position, pousser le genou vers le bas en maintenant le bassin en légère rétroversion.

En position debout, avancer un pied en relevant la pointe. Enfoncer fortement le talon au sol et incliner le buste vers l'avant en gardant le dos plat. Tirer les fesses vers l'arrière.



En position debout jambes écartées, fléchir sur une jambe en conservant l'autre tendue. Le bassin reste placé et le buste face en avant.

En position debout, avancer une jambe et fléchir légèrement vers l'avant pour s'appuyer contre le mur avec les mains. L'autre jambe reste tendue et le talon est poussé contre le sol.





En position assise. Une jambe tendue, l'autre repliée en "passage de haie" incliner le buste vers l'avant en gardant le dos plat. Tirer les fesses vers l'arrière en gardant le pied de la jambe tendue en flexion.

1 - en position couchée sur le dos, fléchir un genou en amenant le pied près de la fesse.

2 - De cette position, en tenant la cheville descendre le genou en soulevant la fesse et en poussant celui-ci en direction du pied.



En position assise, jambes tendues, incliner le buste vers l'avant en gardant le dos plat. Tirer les fesses vers l'arrière en gardant les pieds en flexion.



En position couchée sur le dos, amener doucement les jambes derrière la tête puis, lorsque les pieds sont en contact avec le sol. pousser les talons vers l'arrière.

En prenant appui à l'extérieur du genou gauche avec le coude droit, tourner les épaules vers la gauche et pousser très fort vers la droite avec le coude droit. Faire la même chose de l'autre côté.



## II.1- Lors de l'échauffement, le schéma classique doit être adopté ;

1) mise en tension du groupe musculaire ( allongement sub-maximal ) avec une composante rotatoire tenant compte de la physiologie musculaire en **RESPECTANT les ARTICULATIONS** ( Rachis et genou notamment ).

Les muscles sont enroulés autour du squelette ; pour le membre inférieur par exemple, la plupart tendent à induire une rotation externe. La mise en tension se fera donc en légère rotation interne.

2) contraction intense pendant 6 secondes.

3) Relâchement.

4) Etirement de 6 à 15 secondes ( ça fait mal .. mais ça fait du bien ! ).

La respiration est très importante : le relâchement musculaire est favorisé par le temps expiratoire. Adopter une respiration abdomino-diaphragmatique.

II.2 En revanche, lors du **STRETCHING de RÈCUPERATION** d'après match, et si la séance se déroule immédiatement après, le temps de contraction peut être raccourci, voire supprimé, pour certaines postures.

-la reconquête de la mobilité musculaire.

- le retour au calme, la rééquilibration du tonus