



# « Jouer en Sécurité »

## *Echauffement préventif*

*Document provisoire destiné exclusivement  
aux référents Sécurité*



*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  
18 - 20X  
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  
30''  
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  
6-10X  
1-2 séries

