



# « Les moins de 15 en route vers le XV »

## *Echauffement spécifique mêlée*



*Direction Technique Nationale  
Commission Médicale*



## Mise en action



Ex.1  
Course modérée  
2-3 min.



Ex.2  
6''-6X-6X  
3 séries



Ex.3  
6''-6X-6X  
3 séries



Ex.4  
6''-6X-6X  
3 séries



Ex.5  
6''-6''  
3 séries



## Renforcement, équilibre et proprioception

### Membre Inférieur & Supérieur



Ex.1  
10X  
chaque  
jambe  
2 séries



Ex.2  
2X  
chaque  
jambe  
2 séries



Ex.3  
6-8X  
2-3 séries



Ex.4  
18-20X  
2-3 séries

### Tronc (1 circuit au choix)

#### Circuit 1



#### Circuit 2



#### Circuit 3



5 à 8 pompes



20 à 30s par exercice

0 à 30s de repos entre les exercices

2 à 5 fois le circuit choisi (2min de repos entre les circuits)

### Cou



Ex.1  
5X5s  
chaque  
côté  
2 séries



Ex.2  
5X5s  
chaque  
côté  
2 séries