

SEQUENCE PRE-COMPETITIVE

A réaliser au début de chaque entraînement et avant chaque match, cette séquence d'une durée d'environ 10 minutes est constituée de trajets entre la ligne de fond et la ligne médiane avec toute l'équipe sur la même ligne (cohésion de l'équipe).

Cette séquence a pour but la préparation de l'organisme à l'effort qui va suivre avec une mise en route des systèmes ostéo-articulaire, musculaire et cardio-pulmonaire indispensable pour écarter au maximum tous risques de blessures.

1er Temps

- 1) 2 Allers (A/) course normale et 2 Retours (/R) en course arrière en, sur le 2ème retour, allongeant la foulée et en tirant bien sur les bras

- 2) 1A/ course normale et /R en déroulant le pas le plus possible = déroulé du pas au sol en attaquant par le talon et en terminant le contact au sol par les orteils (il est important « d'exagérer » l'amplitude du mouvement afin d'explorer toute l'amplitude de la cheville).

- 3) 1A/ talons-fesses et /R en talons-fesses en course arrière (attention à garder le buste bien grandi)

- 4) 1A/ montée de genoux et /R en montée de genoux en course arrière (le contact au sol est bref et dynamique, bondissant en cherchant à monter les genoux le plus haut possible)

- 5) 1A/ course normale et sur le /R fente avant (attention le genou ne doit pas dépasser le pied) en gardant le buste grandi et tourner celui-ci du côté de la jambe en avant, progresser en passant l'autre jambe devant ... (le genou qui est derrière ne touche pas le sol, en progression demander de placer les deux pieds sur la même ligne = travail de l'équilibre/de la proprioception)

- 6) 1A/ course normale et sur le /R pieds écartés et parallèles, descendre en position de squat les fesses à hauteur des genoux en tendant les bras devant, progresser en effectuant un demi-tour et etc... (Attention à garder le dos bien grandi pendant tout l'exercice)

- 7) 1A//R en pas chassées, 2 d'un côté puis 2 de l'autre descendre bas sur les appuis et le buste grandi = comme en défense)

- 8) 1 A//R en « tricotant » = course latérale avec un pied devant/un pied derrière et inversement

2^{ème} Temps

9) Sur la ligne de fond, travail de mobilité :

- **Des chevilles** (chercher à décrire 4 ronds dans un sens puis dans l'autre, avec une grande amplitude)
- **Des genoux** (pieds et genoux serrés, faire 4 cercles de plus en plus grands, dans un sens puis dans l'autre)
- **Des hanches** (4 fois intérieur=>extérieur puis le retour)
- **Du tronc** (torsion du tronc en cherchant un point loin derrière, et avec les bras en croix) des épaules (mouvements de crawl dans un sens puis dans l'autre)
- **Du rachis cervical** (mouvements de circumduction = chercher à décrire des cercles avec tête)
- **Des poignets**

10) A/ en course normale puis /R en jeu de jambes défensif

3^{ème} Temps

Il consiste à maintenir un étirement modéré mais contre une résistance maintenue 6s, suivi d'une sollicitation active de ce même groupe musculaire sur quelques mouvements. L'idée est d'échauffer au mieux les unités contractiles du muscle et les jonctions entre les muscles / tendons / anthèses (= zone d'attache du tendon sur l'os). Rôle primordial dans la prévention des accidents musculaires).

11). Sur la ligne de fond, étirements actifs

- **Mollets : "triceps suraux"** Fente avant en cherchant à enfoncer pendant 6s la pointe du pied de derrière dans le sol. Un côté puis l'autre. Puis faire 5 sauts sur place.
- **Arrière des cuisses : "ischio-jambiers"** Fente avant en cherchant à enfoncer pendant 6s le talon du pied qui est devant dans le sol. Le mouvement part de la fesse. Un côté puis l'autre. Puis faire 5 mouvements de talons-fesses
- **Adducteurs : "Intérieur de la cuisse"** En position « sumo », avec les avant-bras (qui cherchent à écarter) placés à l'intérieur des genoux (qui résistent pendant 6s) ;
- **Abducteurs : "Intérieur de la cuisse"** Les mains placées à l'extérieur des genoux (et qui cherchent à serrer les genoux qui résistent pendant 6s). Puis faire 5 sauts latéraux sur place.
- **Quadriceps : "Devant la cuisse"** Sur une jambe attraper avec les 2 mains en fléchissant le genou l'autre jambe au-dessus de la chaussure (pour ne pas intercaler la cheville) tout en conservant les deux genoux serrés et le buste le plus grand possible. Chercher pendant 10s à allonger le genou contre la résistance des 2 mains. Puis faire 10s de sauts après descente en position de squat.
- **Penduliers avant/arrière: "Ischio-jambiers"** Sur une jambe mouvement de, 8 sur chaque jambe en gardant toujours le buste grand
- **Penduliers intérieur/extérieur:** Sur une jambe mouvement de, 8 sur chaque jambe en gardant toujours le buste grand
 - **Les pieds parallèles "Adducteurs /Quadri"** écartés un peu plus que la largeur du bassin, fléchir un genou puis l'autre en transférant le poids du corps
- **Planche Paumes** de mains vers le ciel et bras écartés, en appui sur une jambe.
- **Fente avant devant puis fente arrière "Cuisse et fessiers"** Un pied au sol, en gardant le buste droit. Répéter 4 fois puis faire la même chose avec l'autre jambe.

4^{ème} Temps

12) 1A/R course normale puis sur la ligne médiane sauts latéraux puis avant/arrière sur un pied, puis sur l'autre. 10s au total. En progression, demander de le faire en fermant les yeux.

13)3 A/ en course normale puis sur les 3 /R accélération progressive en marche arrière (1^{er} Passage à 50%, 2^{ème} à 70% et le 3^{ème} à 90%)

14)3 A/ en course normale puis sur les 3 /R accélération progressive en course/sprint progressif en 3 temps selon les mêmes modalités.

15) S'hydrater