

# S'échauffer ensemble

U14  
U19

## Étape 1 : Réveil musculaire

- Trottiner lentement
- Echauffer progressivement les membres inférieurs
- Echauffer progressivement les membres supérieurs

+ Hydratation



## Étape 2 : Exercices spécifiques

- Talons aux fesses
- Montées de genou
- Pas chassés
- Course à reculons

+ Hydratation



## Étape 3 : Jeux de ballon

- Jongleries
- Jeux au sol
- Conservations de balle

+ Hydratation



## Étape 4 : Étirements

