



# ATELIERS D'ÉCHAUFFEMENT

## Organisation / matériel

- Step
- Corde à sauter
- Massue ou bouteille d'eau
- Petit ballon
- Elastique
- Haie
- Banc
- Tous les ateliers se font les uns derrière les autres avec un temps de travail de 30s et un temps de récupération de 30s.

### Abdos



Le joueur se met en position d'abdos et fait passer un ballon de part et d'autre (voir les différents exercices sur la vidéo).

### Step



Le joueur effectue des allers-retours sur le step le plus vite possible (voir les différents exercices sur la vidéo).

### Corde à sauter



Le joueur fait de la corde à sauter.

### Massue



Le joueur effectue un geste d'attaque en faisant attention à ne pas avoir les appuis à l'amble. Il faut penser à monter le bras opposé au bras de frappe. D'autres mouvements peuvent être effectués (voir vidéo).

### Ballon



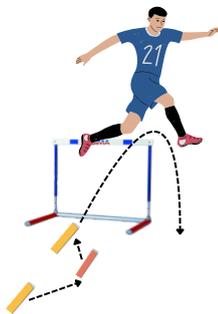
Le joueur jongle avec un petit ballon sans le faire tomber en étant très bas sur ses appuis (comme une attitude de défense). Le contact se fait proche du poignet.

### Elastique



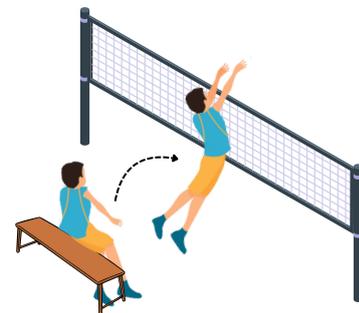
Le joueur fait un travail d'épaule avec la tension de l'élastique (voir les différents mouvements sur la vidéo).

### Course d'élan + Haie



Le joueur effectue une course d'élan et saute par dessus la haie.

### Contre



Le joueur commence assis sur le banc puis se lève pour effectuer un contre.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/ZY7fK76jYEY>