

Ateliers pour la réalisation d'un échauffement

Pourquoi ? Son but principal est de réaliser un **réveil proprioceptif** et de **préparer l'organisme** à faire face aux différentes contraintes liées par l'exercice physique.

- Niveau physiologique : élévation du débit ventilatoire, du débit cardiaque (fréquence cardiaque), élévation de la température interne du muscle, amélioration de l'efficacité du mouvement
- Niveau psychologique : diminution de l'appréhension, mise en confiance, amélioration de l'attention

Comment ? Différents ateliers pour travailler les différentes qualités physiques, avoir des ateliers à la fois simples (mise en place) mais qui respectent le principe de progressivité (complexifier les exercices au fur et à mesure). Il ne faut pas mettre en échec les joueurs donc il faut des situations flexibles qui peuvent être adaptées en fonction du niveau.

Durée : 5min par ateliers

Atelier n°1 : Appuis

Cerceaux (un pied dans chaque, puis seulement PD, puis PG, puis PD dans cerceaux jaunes et PG dans cerceaux verts,...

Appuis dans l'échelle : passage en **double appuis** puis passage avec un **seul appui**.
Complexifier : 2 appuis vers la G et un appui vers la D.
Autre exo : appuis course, avancer de 2 cases, reculer de 1

+ Saut PJ + Sprint + Course arrière

Autre exercice pour l'échelle :

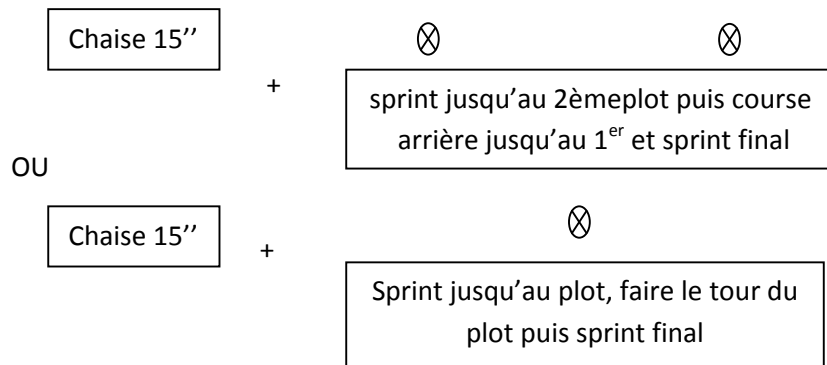
Avancer de 2 cases et reculer de 1 : but : être réactif aux changements de direction

Atelier n°2 : Réactivité

Signal auditif : rouge, bleu ou jaune, les joueurs doivent réagir au plus vite vers le bon plot. On peut changer les règles, je dis « bleu » il faut aller vers le jaune.

Variantes : ajouter une couleur, inverser les couleurs d'un côté, départ par un signal visuel (exemple : jonglage avec manche de la raquette : bleu, avec plaque rouge : rouge et avec plaque noir : jaune).

Atelier n°3 : Vitesse



Effectuer la chaise 15'' suivi d'un sprint avec changement de direction.

Atelier n°4 : Jeu à blanc

Créer 4 situations : par exemple,

N°1 : effectuer un déplacement CD – Milieu en top CD

N°2 : effectuer 3 top RV

N°3 : effectuer une défense coupée CD à mi distance

N°4 : effectuer une défense coupée RV à mi distance

Les joueurs sautillent, et ils effectuent la situation en fonction de numéro cité. Commencer par faire situation par situation pour que les joueurs mémorisent les différentes situations et ensuite, enchaîner les 4 situations.

Duré : minimum 40sec. Répéter 4 fois avec 20sec de récupération entre chaque.