

MEMO ECHAUFFEMENT

Exercices	But	Durée	Et dans la tête ...	Critère de réussite	Mes remarques
Courses variées : - Avant - Arrière - Montée de genoux - Pas chassés - Mouvements de bras	Elévation progressive du rythme cardiaque (Augmentation de la température corporelle pour fluidifier le sang, donc augmentation du transport de l'O2 vers les muscles)	5'	Je rentre progressivement dans l'entraînement, ça va être dur mais je m'y prépare bien ...	Bonne fluidité dans les mouvements Pas de douleur musculaire	
Exercices de coordination - avant–arrière - écarté–serré - alterné - rotation	Qualité dynamique des appuis	15"/15" x 2 4'	Je démarre vite ..	Mon pouls est à 160 pulsations/minute minimum	
Etirements dynamiques < 15" - quadri – ischio - Mollets - Bras - Epaule - Tête	Recherche d'élasticité maximale et de liberté des articulations	5'	Je suis présent, disponible pour le travail	Absence de douleur	
Shadow - Filet - Filet – fond - Tout le court + défense - Filet + explo fond - Défense + explo fond - Défense + explo filet	Amélioration de la qualité de déplacement : - efficacité - rentabilité	6'	Je suis dans la séance et dans le premier exercice prêt à réinvestir cette qualité de déplacement ...	Je me déplace en équilibre à vitesse élevée Je reproduis avec précision les coups	
Travail du geste court : - rotation avant bras - frappe coup droit revers	Augmentation de la vitesse de frappe	30"	Ma raquette est bien dans ma main et ensemble on produit le meilleur	Mouvements très rapides et contrôlés	
Jeu avec volant : - Mi-court / mi-court - fond / fond en sautillant - Fond / filet	Augmentation combinée de la vitesse de jambe et de bras	6'	Je me sens prêt, je n'ai aucun doute sur mes capacités	Jeu à grande vitesse sans faire de faute directe	