

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 | |