

Durée	Séquences	Travail	Objectifs	Organisation
Départ à l'échauffement: 35 minutes avant le retour aux vestiaires				
4'	Mobilisation articulaire	Nuque – Epaule/coude/poignet – Hanche/genou/cheville	Sensation, mise en train, concentration	
6'	Russe	<u>Concentrique</u> - Mollet (12) – Quadri. (2x12) – Ischios (2x12) – Adducteurs (12) – Pompes (20) <u>Excentrique</u> - Mollet (10) – Quadri. (2x10) – Ischios (2x10) – Adducteurs (10) – Pompes (12)	➤ Augmentation de la température musculaire ➤ Prévention	
7'	Etirements activo-dynamique	Echauffement Gardien	➤ Activation cardio-respiratoire ➤ Activité spécifique	
2'	Hydratation			
6'	Jeu	<i>Jeu - taureau</i> - 4 joueurs / 2 taureaux (1' / binôme) <i>Jeu – passe à 10</i> - 3 contre 3 (2') <i>Duels (épaule contre épaule, saisi,...)</i>	➤ Activation cardio-respiratoire ➤ Activité spécifique	
2'	Hydratation			
5'	Actions spécifiques	<i>Jeu au poste</i>	➤ Gestes spécifiques	
3'	Vivacité	<i>6 efforts – exercice accélération (3/côté)</i> - Départ au « top »/ Départ rouge/ Départ bleu / Duel / Mêlée / Saisi <i>+ retour en marchant</i>	➤ Redynamiser avant le début	
Encouragements - Retour aux vestiaires collectif				