

L'échauffement

L'échauffement est nécessaire pour préparer son corps à l'effort et réduire les risques de blessures. Il doit être progressif et adapté à l'activité qui attend l'arbitre. L'échauffement permet de préparer les articulations et d'augmenter la température interne (corporelle et intra-musculaire).

1. Réveil articulaire et musculaire (5-10')

Mobilisation des articulations de la course (cheville et hanche) avec des amplitudes légères puis plus grandes (5 minutes). Footing à une vitesse lente à modérée pendant 2 à 5 minutes.

2. Educatifs de courses / gammes athlétiques (5-10')

Travail musculaire pour faire monter les muscles en température : montées de genoux, talons fesses, jambes tendues, pas chassés et pas croisés, course en arrière simple puis avec talon fesses. Montée progressive en intensité pendant les éducatifs, 10-15 mètres d'éducatif, retour en marchant ou en courant.

3. Etirements actifs (5')

Etirements activo-dynamique (étirer-contracter-mobiliser) ou étirements balistiques (balancier). Voir fiche étirements pour plus de précisions.

Pas d'étirements passifs (étirements longs et inactifs).

4. Mise en action (5')

2 courses avec accélération progressive sur 30 à 50m. Reproduction des courses spécifiques à l'activité qui arrive (accélération et décélérations rapides, pas chassés pour assistants).

Bonne séance / Bon match !