



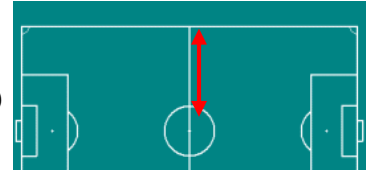
**LIGUE DU GRAND EST DE FOOTBALL  
COMMISSION REGIONALE D'ARBITRAGE  
PÔLE PREPARATION ATHLETIQUE**



## **L'ECHAUFFEMENT D'AVANT MATCH**

### **POSITIONNEMENT**

- Sur une distance d'environ 25 m entre la ligne de touche et le rond central)



### **REVEIL MUSCULAIRE (5 min)**

- Jogging
- Mouvements du haut et bas du corps : articulations + muscles

### **EDUCATIFS DE COURSE (5 min)**

Sur l'aller : éducatifs de courses / Sur le retour : récupération en jogging

- Montées de genoux
- Talons fesses
- Pas de l'oie
- Pas chassés droits et gauches
- Pas croisés droits et gauches
- Course arrière
- Course arrière en talons fesses
- Course arrière en amplitude

### **ETIREMENTS ACTIVOS DYNAMIQUES (5 min)**

- Voir fiche étirements

### **VITESSE PROGRESSIVE (5 min)**

- 2 à 3 séries de sprints avant sur 10 mètres    Départ : montées de genoux
- 2 à 3 séries de sprints avant sur 10 mètres    Départ : pas avant / arrière
- 2 à 3 séries de sprints arrière sur 10 mètres
- 2 à 3 séries de sprints arrière sur 10 mètres puis demi-tour et sprint avant sur 10 mètres
- 2 à 3 séries de sprints avant sur 5 mètres, arrière sur 5 mètres et avant sur 10 mètres

**BON MATCH**