



## Protocole échauffement TLA U12

L'échauffement doit durer entre 25 et 30 minutes selon le contenu des exercices qui suivent. Il doit être suffisamment varié afin d'être bien adapté aux exigences du match. L'échauffement commence à faible intensité et doit avoir une progression graduelle avec une série de mouvements simples qui vont aller vers des mouvements plus spécifiques et intenses. Cela permet aux joueurs de préparer les muscles et les articulations à la vitesse et aux amplitudes de mouvements que l'on aura en cours de match.

### 1. Mobilité générale (2'30")

#### 1.1 - Flexions (squats)



#### 1.2 - Les Fentes avant avec rotation



#### 1.3 - Les Fentes latérales



#### 1.4 - Etirements des bras

### 2. Mobilité transitoire (2'30")

#### 2.1 - Marche en fentes avant



#### 2.2 - La marche Carioca



#### 2.3 - La marche Genoux hauts



#### 2.4 - Étirements du quadriceps/coups de pied



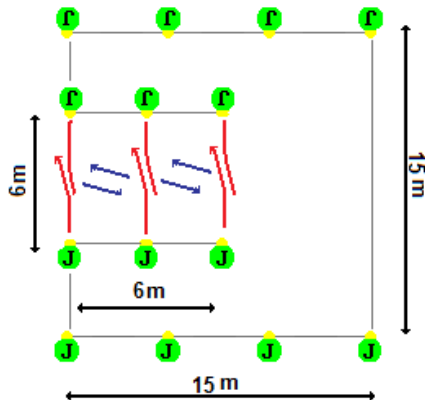
### 3. Préparation aux Gestes techniques (25')

Les joueurs peuvent travailler deux par deux ou en petits groupes en se concentrant sur les gestes techniques qui seront requis pendant la séance. Par ex. la mêlée, la touche, le plaquage, etc.



#### 3.1 - Ateliers vague de passe :

- > Passes rapides vague de passe 3 joueurs petit carré (2') (1' de chaque côté).
- > Outils passe vague de 4 joueurs grand carré (4').



#### 3.2 - Hydratation (1')

#### 3.3 - Gamme et montée en cardio: sur 12m + accélération sur 8m :

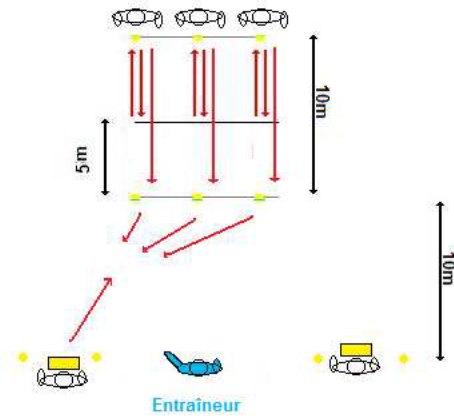
- 2 montés de genoux : accélération dans l'axe.
- 2 talons fesses appuis droite appuis gauche + accélération.
- 2 pas chassés droites accélération appuis d'un côté
- 2 pas chassés gauche accélération appuis d'un côté
- 3 appuis jambes tendues + accélération en déroulant progressivement
- 2 talons fesse marche arrière + demi tour accélération (3').

#### 3.4- Hydratation + rotation articulation échauffement haut du corps mené par un joueur (3')

#### 3.5- Travail lutte haut du corps : former deux lignes face à face à 3m l'une de l'autre avec un vis-à-vis :

- faire 5 pompes
- 5 adbos
- se lever lutter 5" debout sur le haut du corps avec adversaire. (3 fois) (2')

3.6- Shuttle : monter retour 5m, monter 10m, décaler aller chercher l'attaquant parti du côté désigné par l'entraîneur. Premier temps attaquant avec bouclier puis second temps avec ballon. (4')



3.7- Hydratation (1')

3.8 - Séparation avants / arrières :

> Avants : travail proche des ruck (libération, chesting...), travail sur les touches...

> Arrières, demi : lancement de jeu. (5')