

1ère partie : activation sensorielle – 3 minutes

La base



Échauffement sensoriel
Activer les récepteurs de la peau par frottement.

30 SECONDES




Bouncing
Activer le système d'équilibre. Maintenir la focalisation du regard. Voir la cible de manière nette.

20 SECONDES




Cercle oculaire
Activation de la musculature oculaire. L'œil suit le pouce, la tête reste immobile.

5x DANS CHAQUE DIRECTION




Sauts du regard
Sur une jambe, faire une rotation latérale de la tête et focaliser les deux pouces en alternance.

20 SECONDES



Complément



Rotation de la tête
Sur une jambe, faire une rotation latérale de la tête et maintenir le regard sur le pouce.

20 SECONDES




Suivre le regard
En position de fente, la tête suit le pouce. Maintenir une position stable.

5x DANS CHAQUE DIRECTION



2ème partie : préparation des mouvements – 7 minutes

La base



Articulations des pieds
Basculer les chevilles vers l'extérieur et l'intérieur. Faire des cercles avec les chevilles.

5x PAR PIED




Rotation des genoux
Pas chassés vers l'avant. Faire des cercles avec l'articulation du genou dans les deux directions.

5x DANS CHAQUE DIRECTION




Pendule de la hanche
Soulever le genou et faire osciller le bas de la jambe vers l'extérieur et l'intérieur. Maintenir une position stable.

15 SECONDES PAR JAMBE




Cercle de la hanche
Soulever le genou, faire des cercles sur le côté et en arrière. Maintenir une position stable.

5x DANS CHAQUE DIRECTION




World's greatest stretch
En position de fente profonde, faire pivoter les bras et le haut du corps. Le regard suit le bras.

5x PAR CÔTÉ




Les pas de la boussole
Faire des pas chassés successifs en cercle. Maintenir la focalisation du regard.

ROTATION DU HAUT DU CORPS 3x PAR POSITION
7 PAS PAR JAMBE




Balance
Mettre la jambe et le torse à l'horizontale et les maintenir brièvement.

6x PAR JAMBE




Drop Sets
Atterrissages durs à partir de la position étirée. Signal visuel ou sonore.

2 SÉRIES DE 6 ATERRISSAGES



Complément



Mobilisation côté avant
Pas chassés vers l'arrière et étirer les épaules/bras.

6x PAR JAMBE




Stabilité réflexive
Position stable en pas chassés. Le partenaire donne des impulsions au bras/à l'épaule/au bassin.

30 SECONDES




Activation de la colonne vertébrale
En position stable et avec le dos droit, tourner le haut du corps sur le côté. Le regard suit le mouvement.

5x PAR CÔTÉ



En complément, d'autres exercices pour la mobilité et la stabilité peuvent être effectués.

Si nécessaire, la préparation au mouvement peut être suivie d'une séquence de course à pied.

3ème partie : contrôle des mouvements – 5 à 10 minutes

«En fonction de ce qui constitue le point fort de l'entraînement, choisis au moins deux thèmes appropriés dans le domaine du contrôle des mouvements.»



Variantes de Drop Sets
Commandos avec diverses tâches à la suite des atterrissages (toucher le sol, etc.)

3 SÉRIES DE 5 SECONDES




École de course
Variantes de skipping dans différentes directions. En avant, de côté, en arrière.

15M PAR VARIANTE




Sauts explosifs
Sauts en hauteur sur place, sur les deux jambes et sur une jambe.

3 SAUTS PAR VARIANTE




Changement de direction
Courts mouvements «stop and go» en réponse à un signal visuel ou sonore.

5x PAR VARIANTE




Accélération
Sprints à partir de différentes positions de départ.

5-10 SPRINTS DE 5-20M




Duels
Différentes formes d'exercices de duel.

30 SECONDES PAR VARIANTE



Continuation du warm-up – 5 à 10 minutes

«L'échauffement Swiss Way est suivi, en fonction du niveau et de celui de ton équipe, d'une forme de jeu ou d'exercice ciblée. Tu trouveras des idées en cliquant sur les codes QR suivants.»

Trainertool
Outil de planification pour les entraîneurs par swiss unihockey



Formes de jeu interdisciplinaires

