

## Exercices d'échauffement pour les tests

Il faut effectuer un échauffement préventif de 15 à 20 minutes avant de faire les tests de performance. Le système cardio-vasculaire sera stimulé, les muscles et les articulations seront mobilisés et tonifiés activement.

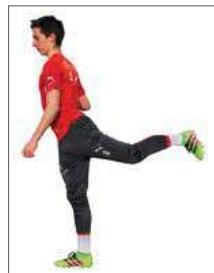
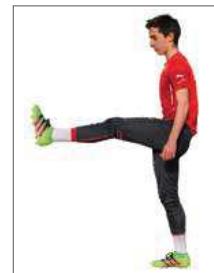
### Echauffement préventif

- 15–20 minutes de course légère; course ABC, exercices fonctionnels, exercices CORE et exercices excentriques

### Gymnastique de mouvements et étirements actifs

- Balancement de la jambe
- Balancements latéraux
- Fente sur les côtés
- Fente avant
- Saut pieds-joints
- Saut avec un pied
- Étirement des mollets

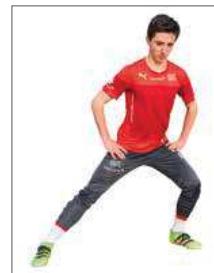
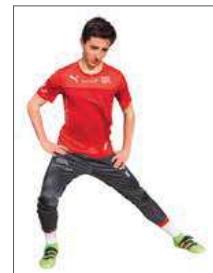
*Balancement de la jambe (6x chacune)*



*Balance ment latéral (6x chacun)*



*Fente sur les côtés (6x chacune)*



### Echauffement pour les sprints et l'agilité

- 2 fois 15m de skipping haut à haute fréquence
- 1x course d'intensité croissante de 60–70m; pause de 3 minutes avant la prochaine course
- 2 x courses d'intensité croissante avec un tempo élevé; 3 minutes de pause entre les courses

*Fente avant (6x chacune)*



*Saut pieds-joints (5x)*



*Saut sur un pied (5x chacun)*



*Etirement du mollet (6x chacun)*



*3 x 10m sprint de démarrage*



*Exécution du test: exercer 2x, 2 minutes de pause entre les courses*

