

# 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

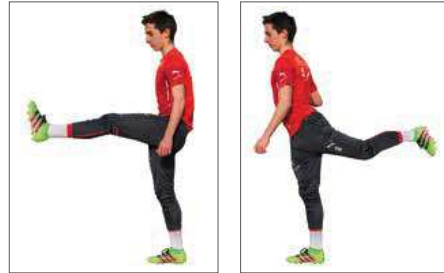
## Gymnastique de mouvements et étirements actifs

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

## 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

Balancement de la jambe (6x chacune)



Balancement latéral (6x chacun)



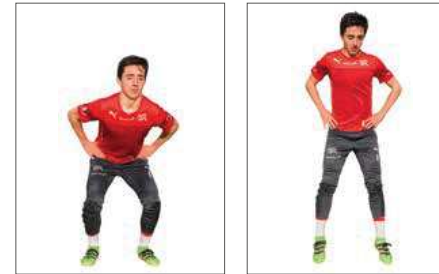
Fente sur les côtés (6x chacune)



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

