



# **LE PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH**

# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX

## Pourquoi s'échauffer ?

L'échauffement a pour but de préparer l'organisme du sportif aux différentes contraintes liées à l'exercice physique et donc de limiter le risque de blessure. Trop souvent négligé par manque de temps, l'échauffement doit rester un moment incontournable de l'entraînement pour :

- Préparer l'organisme à l'effort : adaptation cardio-vasculaire (élévation du débit ventilatoire et du débit cardiaque) et mise en condition musculaire (élévation de la température interne du muscle)
- Améliorer l'efficacité du mouvement
- Se préparer mentalement à l'effort ou au match



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX

## Comment s'échauffer ?

La durée de l'échauffement peut varier entre 5 et 45 minutes en fonction de la durée de la séance de pratique, de l'intensité de l'effort prévu et de votre condition physique du moment. Plus l'effort à fournir est violent et plus vous êtes entraînés (c'est-à-dire capable de fournir beaucoup de puissance, de force, de vitesse, de précision), plus l'échauffement doit être complet. Un échauffement bien réalisé doit être complet, progressif, et il peut comporter une phase générale et une phase spécifique à l'activité pratiquée.



# LES PRINCIPES GÉNÉRAUX

## L'échauffement en soccer :

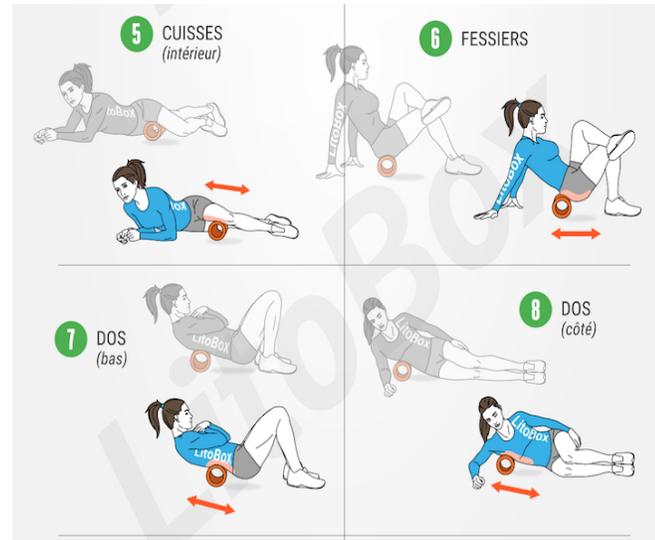
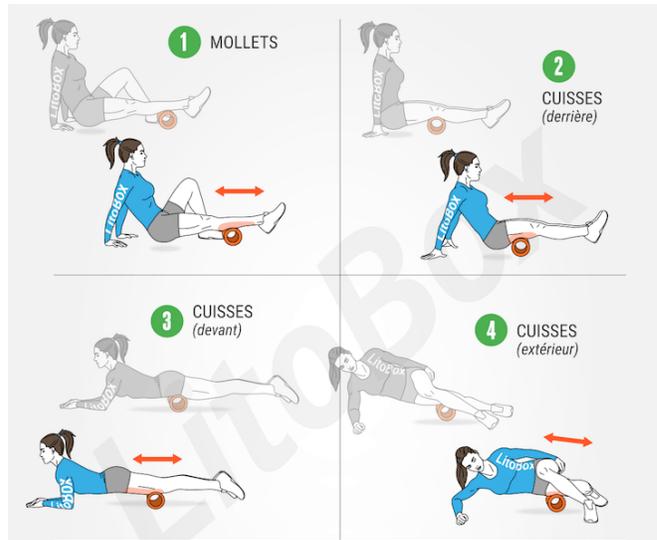
Plus précisément en activité soccer, l'échauffement doit préparer l'athlète aux 4 facteurs de la performance en lien avec l'activité : facteur athlétique, technique, tactique et mental. On ne prépare pas un joueur de soccer comme dans n'importe quel sport. L'intégration du ballon par exemple est un critère incontournable de l'échauffement en soccer.



# LE PRE-ECHAUFFEMENT

Dans ou en dehors du vestiaires :

- Roulements et massages avec rouleaux (ou des ballons si pas assez de rouleaux)



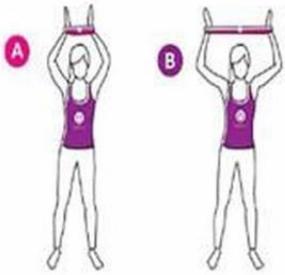
Réaliser les exercices  
pendants 20 à 30 secondes  
**OU** répéter les mouvements  
20 à 30 fois.

# LE PRE-ECHAUFFEMENT

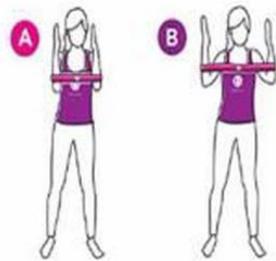
Dans ou en dehors du vestiaires :

- Mouvements balistiques avec (ou sans) élastiques

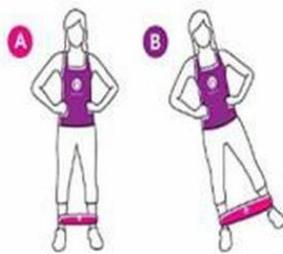
Overhead Outward Push



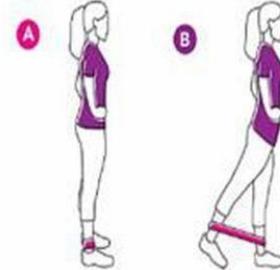
Scapular Retraction



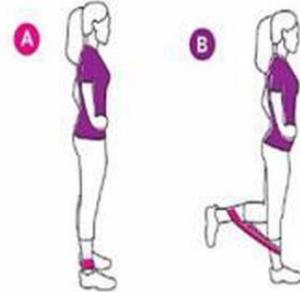
Standing Leg Abductions



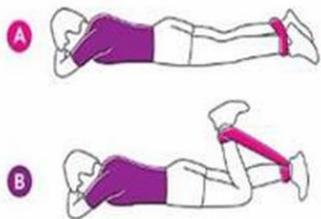
Standing Hip Extensions



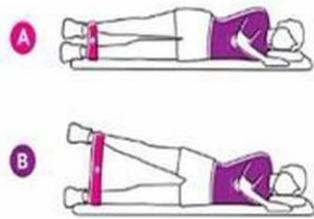
Standing Hamstring Curls



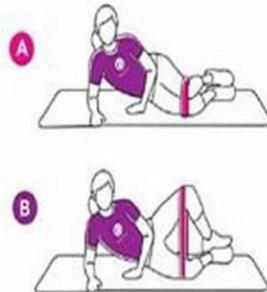
Leg Curl Prone



Lying Lateral Leg Raises



Lying Bent Leg Abduction



Réaliser les exercices pendant

20 à 30 secondes

**OU** répéter les mouvements 20 à

30 fois.



# L'ECHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

Protocole avec terrain disponible avant le coup d'envoi :

1. Entrée sur le terrain, temps libre seul ou plusieurs avec ballon (interdiction de tirer, jouer long, accélérer ou de faire des duels) **4min**
2. Préparation physique générale (répétition de gammes athlétiques en colonnes ou en ligne) **6min**
3. Travail technique par colonne ou par deux (conduite de balle passe, contrôle passe, remise au sol, remise aérienne, remise de la tête) **6min**
4. Travail tactique (conservation ou jeu à thème) **6min**
5. Travail spécifique au poste ( finition, jeu long, jeu de tête, etc.) **6min**
6. Travail de vivacité (3 à 4 répétitions d'accélération sur 5m à 10m) **2min**



Pour un groupe de 16 joueurs, prévoir 3 couleurs d'équipes de 5 joueurs (1 couleur pour les offensifs, une couleur pour les défensifs, une couleur pour les remplaçants)

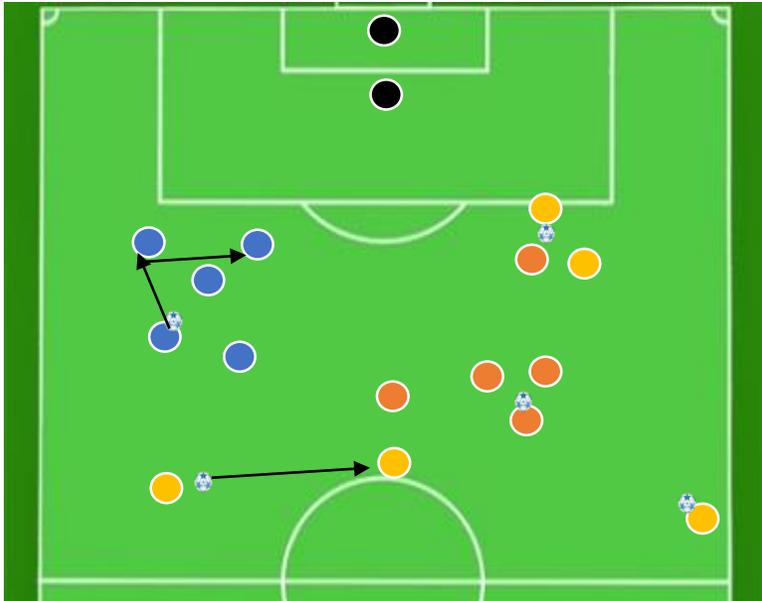


# L'ECHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

Temps libre : **4min**

Au choix ...

1 ballon pour 1, 2, 3 ou 4

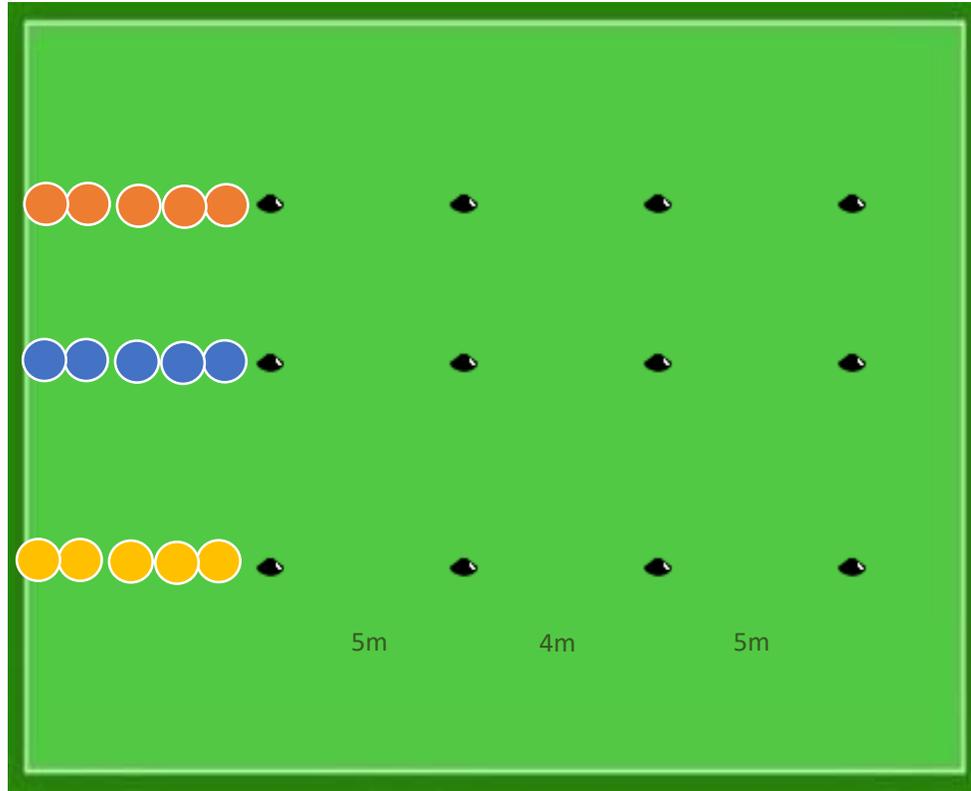


Rondo tous ensemble en 12c3



# L'ECHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

Préparation physique générale : **6min**



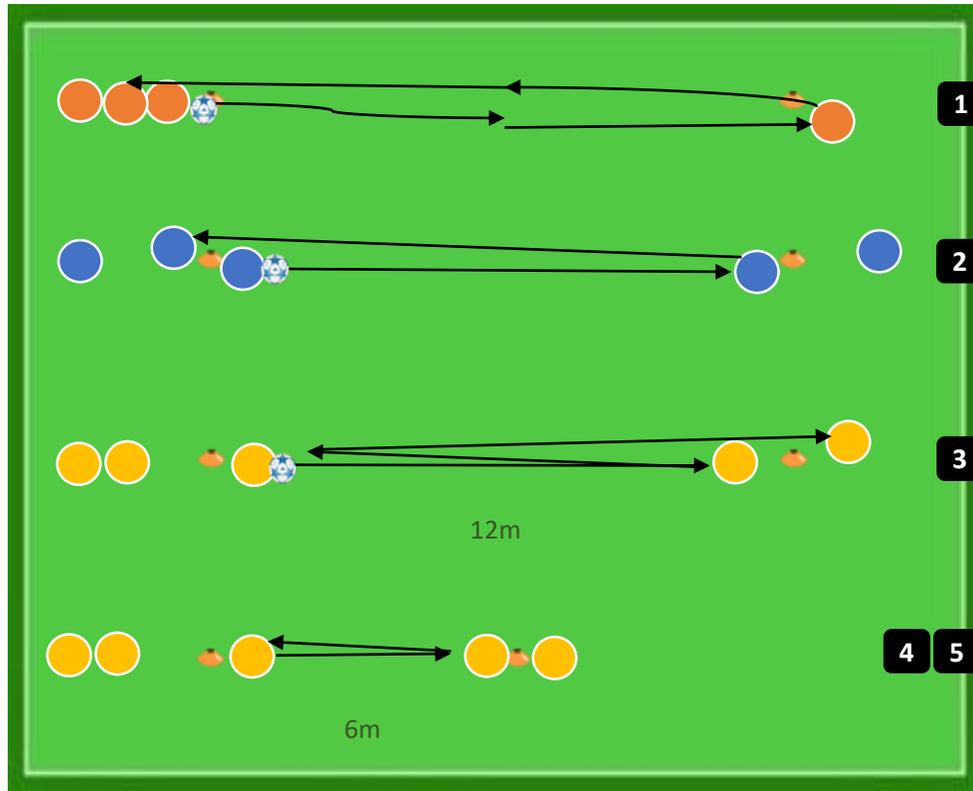
## Déroulé de la « PPG » :

1. 1 aller-retour en trottinant
2. 2 allers-retours réchauffement haut du corps  
(balancement de bras en haut en bas, de droit à gauche)
3. 1 aller en rotation du bassin de face, 1 retour en rotation du bassin de côté
4. 1 aller-retour en montée de genoux du 1<sup>er</sup> au 2<sup>ème</sup> cône, relâchement entre le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> cône, reprise montée de genoux entre le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> cône, même chose au retour
5. Même principe que précédemment mais pour les talons aux fesses
6. Aller en montant vers l'avant jambe droit et jambe gauche alternée, retour en montant vers l'arrière les jambes en alternance
7. Pas chassés de côtés sur l'aller-retour en changeant de côtés à chaque cône
8. Aller en balançant les jambes sur l'extérieur en alternance droit et gauche, retour en balançant les jambes vers l'intérieur (comme une frappe dans le ballon)
9. Aller en pas chassés croisés vers l'avant, retour en pas chassés croisés vers l'arrière
10. Aller avec 3 flexions en position squat, retour avec 3 extensions (sauts)
11. Aller en sauts progressifs, retour en marche arrière petits pas
12. Aller en marche arrière en allant chercher loin avec la pointe de pied, retour en course normale
13. Aller unique en accélération progressive.



# L'ECHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

Travail technique : **6min**



## Passer et suivre avec ses évolutions :

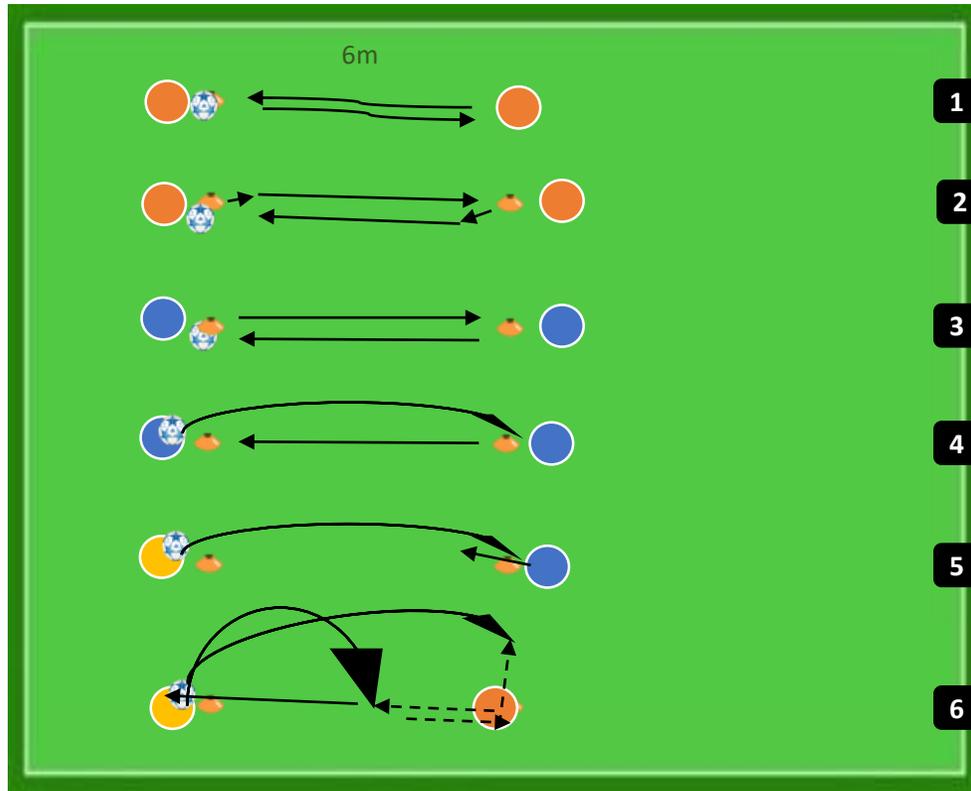
1. Conduite de balle et je donne au joueur en attente en face (nombre de touches illimitées)
2. Contrôle et passe au partenaire en face (2 touches maximum)
3. Appui remise avec le premier partenaire et faire la passe au partenaire en attente (1 touche max)
4. Réduire la distance de passe, faire une remise et reculer pour se replacer dans sa propre colonne
5. Garder la même distance de passe, après la remise accélérer dans la colonne en face

Variantes : passe croisée pour la colonne en diagonale, limiter les touches de balle, passe et va.



# L'ECHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

Travail technique (variante) : 6min



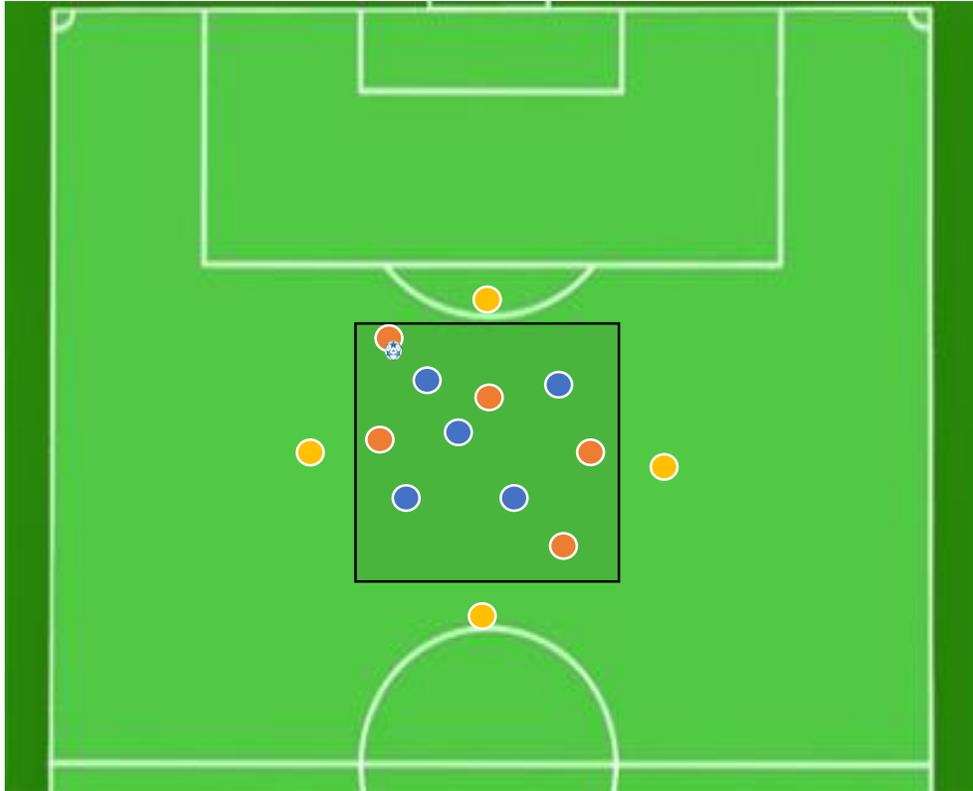
**Travail technique par 2 avec ses évolutions :**

1. Conduite de balle et je donne au joueur et je reviens à ma place en reculant, en revenant rapidement (30 secondes pied droit, 30 secondes pied gauche)
2. Contrôle et passe au partenaire en face (2 touches maximum, 30 secondes pied droit, 30 secondes pied gauche)
3. Remise en 1 touche au sol avec le partenaire (1 touche max, 30 secondes pied droit, 30 secondes pied gauche)
4. Remise en 1 touche aérienne en alternant pied droit et gauche avec un partenaire qui donne le ballon depuis les mains (1 touche max, 30 secondes par joueur)
5. Contrôle et remise, en alternant pied droit et gauche avec un partenaire qui donne le ballon depuis les mains (2 touches max, 30 secondes par joueur)
6. Remise de la tête, une avec appuis au sol et une en extension (1 touche max, 30 secondes par joueur)



# L'ECHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

Travail tactique : **6min**



**Conservation avec ses évolutions en 3 séquences :**

1. Placer les joueurs en 5 contre 5 avec 4 appuis (ou 2 si moins de remplaçants) autour du carré.  
**Laisser le remplaçant en trop à disposition des gardiens de but.**  
Première séquence de 2 minutes, libre en touche, on peut jouer avec tous les appuis.
2. Les appuis sont en 2 touches de balle max, les joueurs intérieurs sont en 3 touches max  
Faire une séquence de 2 minute, pousser les joueurs à augmenter l'intensité.
3. Les appuis sont en 1 touche max, les joueurs à l'intérieur sont libre en touches.  
Séquence de 1 minute et 30 secondes.

Variantes : Agrandir/ réduire l'espace, nombre de jokers, nombre de touches de balle.

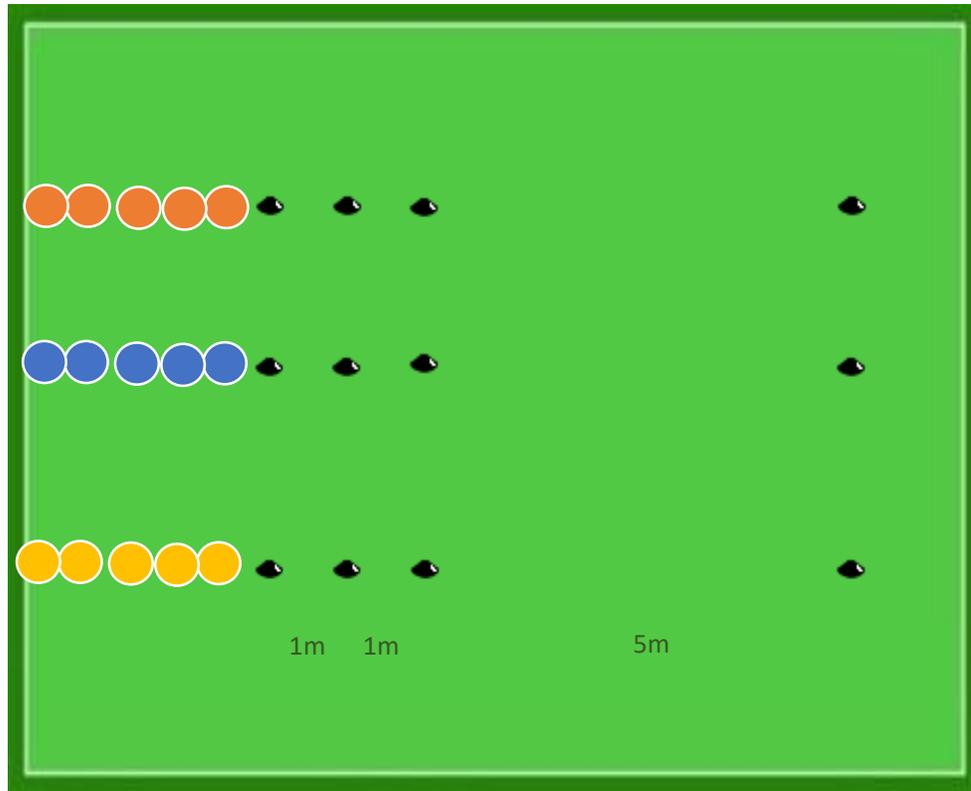
Les appuis doivent aider à garder le rythme dans le jeu en remettant rapidement à un partenaire. Pousser dans les encouragements à chaque séquence, monter l'intensité à chaque séquence pour retrouver celle du match.





# L'ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

Travail de vivacité: 2min



**Déroulé de la vivacité :**

1. Faire double appuis entre chaque cône et accélérer sur 5m.
2. Double appuis de côté (une fois sur la droite, une fois sur la gauche) puis accélérer sur 5m.
3. Doubles appuis croisés entre les cônes et accélérer sur 10m.

Variantes : se positionner de face, appuis avant et à reculons, 1 appui entre chaque cône, etc.

**MAXIMUM 2 à 3 ACCÉLÉRATIONS !**

