Le 11 de départ
A.S.CHARLESBOURG

1 COURSE EN LIGNE DROITE
Courez tout droit jusqu'au dernier plot en prenant soin de garder le haut du corps bien droit. Accélérez un peu le rythme sur le retour. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. **2 fois.**

2 TALONS-FESSES
Toujours au même rythme de course, cherchez à taper vos fesses avec les talons en gardant bien les cuisses en position verticale sans jamais dériver vers l'extérieur. Les genoux ne doivent pas non plus se tourner vers l'intérieur. **2 fois.**

3 GENOUX HAUTS
Toujours dans la foulée, cherchez à monter les genoux jusqu'au niveau de votre bassin. Les bras doivent suivre le mouvement dans le prolongement du corps et servir de balancier. Il faut chercher à se grandir, s'étirer au maximum. **2 fois.**

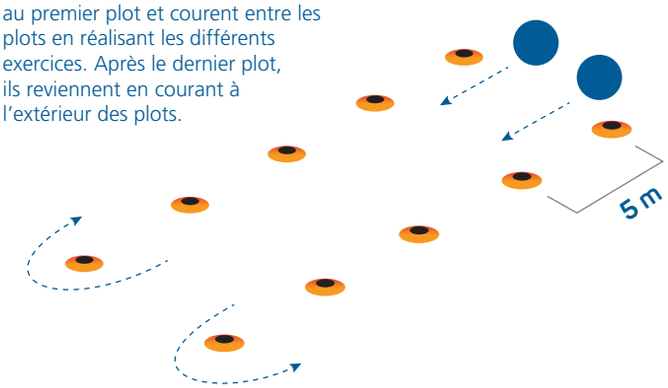
4 HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR
Courez jusqu'au premier plot, arrêtez-vous et soulevez le genou vers l'avant. Ouvrez la cuisse vers l'extérieur et reposez le pied. Courez au plot suivant et faites le mouvement avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**

5 HANCHES VERS L'INTÉRIEUR
Courez jusqu'au premier plot, arrêtez-vous et soulevez le genou sur le côté. Ramenez le genou vers l'avant et reposez le pied. Courez au plot suivant et faites le mouvement avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**

6 PAS CHASSÉS
Courez jusqu'au premier plot, partez en pas chassés vers le partenaire, contournez-le (en regardant toujours vers l'avant) puis revenez au premier plot. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**

7 FENTES EN AVANÇANT
Les mains sur les hanches, effectuer lentement une fente avant en pliant les hanches et les genoux jusqu'à ce que le genou avant forme un angle droit. Allez jusqu'au 3e plot seulement. **1 fois.**
IMPORTANT: Le genou ne doit pas fléchir vers l'extérieur. Le bassin est horizontal et le torse droit.

MISE EN PLACE
10 plots sont disposés en deux lignes parallèles séparées de 5 mètres. Deux joueurs commencent ensemble au premier plot et courent entre les plots en réalisant les différents exercices. Après le dernier plot, ils reviennent en courant à l'extérieur des plots.



8 SPRINT AVANT ET RECULONS
Courez à 80% de votre vitesse jusqu'au dernier plot en gardant le corps bien droit. Hanche, genou et pied forme une ligne verticale. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en petites petites foulées à reculons, les hanches et les genoux légèrement pliés. **2 fois.**

9 SQUATS
Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, pliez les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90°, sans dépasser la pointe des pieds. Abaissez ensuite le bassin et le fessier vers l'arrière. **5 squats.** Ne laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur. Penchez le torse en gardant le dos droit.

10 SAUTS VERTICAUX
Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, pliez les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90°, Penchez le torse vers l'avant, puis sautez aussi haut que possible, en étendant tout votre corps. Retombez en douceur sur les deux avant-pieds avec les genoux pliés. **5 sauts.**

11 TESTER SON PARTENAIRE
En équilibre sur une jambe, face à un partenaire, séparé de la longueur d'un bras, essayer tour à tour de vous déstabiliser en vous poussant sur les épaules, bras ou hanches dans plusieurs directions.
30 sec. Répétez sur l'autre jambe.
Ne pas fléchir le genou vers l'intérieur.

Cette série d'exercices est inspirée du protocole complet d'échauffement 11+ de la FIFA pour la prévention des blessures. Pour consulter toutes les vidéos explicatives, consultez http://www.f-marc.com/exercices/