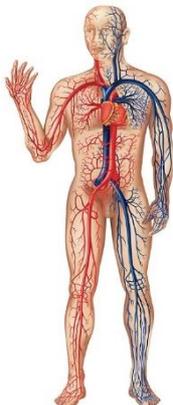


L'ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

En football ⚽



L'échauffement est une partie incontournable dans la préparation à la performance. Il doit être spécifique selon le contenu qui le suit. « Montre-moi comment tu t'échauffes, je te dirais quelle est ta discipline et ton niveau de pratique dans celle-ci. » (Clin d'œil à Frédéric AUBERT). Ici, l'échauffement d'avant-match doit être structuré, que la rencontre soit amicale ou officielle. Il est primordial dans l'approche du match.

Bien souvent justifié uniquement par la composante physiologique qu'il engage, la problématique psycho-affective doit, à mon sens, être tout aussi intégrée à celui-ci. L'échauffement doit amener à la concentration individuelle et à la confiance en soi de la même manière qu'il prépare le corps sur le plan bioénergétique, biomécanique ou bio-informationnel.

Une routine d'échauffement peut être mise en place mais devra être adaptée en fonction de l'environnement : conditions météorologiques, conditions matérielles (espace, terrain vert ou synthétique, ...) ou même parfois selon le profil de l'adversaire et le projet de jeu.

Il est important de mettre en réussite les sportives durant cet échauffement, d'après mon expérience, car il constitue une première porte d'accès à la performance. Voici un exemple d'échauffement d'avant-match « type » avec les ajustements à apporter le jour J bien évidemment.

🕒	PHASE	PHYSIOLOGIQUE	PSYCHOLOGIQUE
3'	Temps libre	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Déverrouillage léger des articulations. ⇒ Augmentation très faible de la température musculaire et corporelle. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Appropriation de l'environnement. Essentiellement sur les rencontres qui se déroulent à l'extérieur, les joueuses peuvent prendre des repères sécurisants durant ce temps libre (dimensions du terrain, prise de contact avec la surface de jeu, points de repères...).
+3'			
5-6'	Gammes athlétiques	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Elévation de température corporelle et musculaire. ⇒ Mobilité articulaire en variant les angles et orientations. ⇒ Augmentation du rythme cardiaque et de la circulation sanguine. <p>Le tout de manière progressive aussi bien dans la fréquence gestuelle, l'amplitude des mouvements ou l'allure de course.</p> <p>On débute par des mouvements décomposés de la course (tirés par exemple de l'athlétisme) pour arriver à la gestuelle spécifique de l'activité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Durant les gammes, chaque joueuse peut, à sa manière, rentrer dans sa « bulle ». C'est le temps de la concentration individuelle.
+9'			
4-5'	Approche technique avec ballon	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Prise de contact avec le ballon. Chercher à retrouver les sensations avec celui-ci. ⇒ Activation de l'ensemble du système musculaire, articulaire... lié à la discipline. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mise en confiance. Il est important de veiller aux distances et ajuster afin de mettre, au maximum, la joueuse en confiance. Trop de déchet technique pourrait la déstabiliser avant même la rencontre.
+14'			
3'	Étirements activo-dynamiques	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Préparation des muscles principaux sollicités durant la rencontre. ⇒ Augmentation de la température du muscle. ⇒ Mise en route de l'activité neuro-musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Attention accordée aux muscles en question. ⇒ Moment d'échange pour quelques conseils, consignes ou premières impressions.
+17'			
3'	Parcours de vivacité et d'appuis	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Augmentation de la fréquence gestuelle, des appuis. ⇒ Alternance de ruptures, de blocages, et de course explosive. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Augmentation de la concentration à travers l'augmentation de l'intensité de l'échauffement.
+20'			
4-5'	Jeux réduits	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Activation du système bio-informationnel. ⇒ Augmentation du rythme cardiaque et respiratoire. ⇒ Sollicitation musculaire et articulaire à travers la réalité du jeu. <p>Veiller aux distances, nombres de joueuses et durée des séquences afin de garder un rythme d'échauffement. Des distances ou séquences trop longues pourraient par exemple épuiser plus qu'autre chose.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mise en place des différentes relations de passes et d'échanges avec le ballon. ⇒ Mise en confiance individuelle et collective à travers la réussite technique mais aussi les attitudes des partenaires. <p>Veiller aux distances, nombres de joueuses et durée des séquences afin de garder la motivation et la concentration des joueuses. Des séquences trop longues ou un nombre insuffisant de ballons touchés ferait perdre le bénéfice des phases précédentes.</p>
+25'			
3'	Passes longues et/ou tirs	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Préparation des groupes musculaires à quelques sollicitations plus importantes. <p>Attention cependant à ne pas répéter trop d'efforts intenses ou mettre en tension maximale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Recherche des sensations selon le poste (tirs pour les attaquantes, passes longues pour défenseurs...). ⇒ Mise en confiance individuelle sur sa gestuelle.
+28'			
2'	Parcours de vivacité	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Reproduction de quelques efforts intenses juste avant la rencontre. ⇒ Activation plus forte du système neuro-musculaire et bio-informationnel. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Libération des tensions. ⇒ « Entrée » dans la rencontre.
+30'			

🕒	PHASE	CONSIGNES	AMENAGEMENT
3'	Temps libre	Un ballon par joueuse pour celles qui veulent. Les autres sont libres. Mise en mouvement légère dans leur zone préférentielle de terrain.	Zone préférentielle de la joueuse et un ballon par joueuse.
+3'			
5-6'	Gammes athlétiques	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course légère 2. Rotation bras-épaules av. / arr. 3. Bras haut-bas puis guidon 4. Montée de genou unilatéral 5. Talons-fesses unilatéral 6. Pas chassées int. / ext. 7. Pas chassées av. / arr. 8. Pas brésiliens int. / ext. 9. Appui unipodal D. / G. 10. Bondissements progressifs 11. Décomposition course axiale 12. Lancer de jambe axial puis latéral 13. Ouverture adducteurs sur A puis fermeture sur R 14. Fessiers main/pied 15. Course av. / ar. 16. Accélération progressive 4 temps <p>Alternier à chaque coupelle afin de garder l'attention et éviter la monotonie.</p>	
+9'			
4-5'	Approche technique avec ballon	<p><u>Par 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 remises intérieur D puis G. (passe à la main) - 5 remises coup pied D puis G. (passe à la main) - Recul frein appui-remise (2 A/R) <p><u>Par 6 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe et suit - Passe et suit puis appui-remise - 1 touche avec distance progressivement réduite 	
+14'			
3'	Étirements activo-dynamiques	<ul style="list-style-type: none"> - Quadriceps - Ischios - Triceps sural - Adducteurs 	En cercle pour pouvoir échanger et communiquer.
+17'			
3'	Parcours de vivacité et d'appuis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course avec appuis fréquents coupelles A/R 2. Course avec appuis autour coupelles A/R 3. Appuis latéraux et course arrière avec fréquence 4. Alternance course-blocage 2 appuis 5. Alternance course-blocage 1 appui 6. Course brisée 	Réutilisation de l'aménagement pour les gammes athlétiques.
+20'			
4-5'	Jeux réduits	<p>Séquence de conservation de 1'15 à 1'30. Puis rotations des appuis. 2 contre 2 + 2 appuis ou 2 contre 2 + 1 joker. Faire 2 espaces de jeu.</p> <p>Réduire les espaces et le nombre de joueuses permet de garantir une intensité et une attention qui se rapproche du match. De plus la joueuse touche un nombre de ballons plus importants que sur un 6 contre 6 par exemple.</p>	
+25'			
3'	Passes longues et/ou tirs	Par poste par groupe de 2 ou 3.	Libre.
+28'			
2'	Parcours de vivacité	<p>4 passages sur échelle de rythme</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doubles appuis courts puis appuis longs 2. Pas chassés av. courts puis longs 3. Skipping latéral – pas croisés – accélération 4. Appuis simple – freinage dans la porte 	
+30'			