



Direction technique

les **Satellites** *2003*

Lors des séances d'entraînement, nos jeunes nous arrivent directement du froid et souvent, sautent sur le premier ballon venu et tirent un peu partout. Ils courent, hélas, un risque accru de blessure (claquage, crampe...) en négligeant l'étape des réchauffements et étirements avant de pratiquer des exercices physiquement exigeants.

Plus il fait froid, plus il est important de "réchauffer la machine".

Je vous suggère donc de ne pas sortir les ballons tant qu'un réchauffement minimal n'aie pas eu lieu. Il peut s'agir de légère course, entrecoupée de quelques sauts et de quelques sprints; on peut diversifier en jouant à "saute-mouton", ou à la tag, par exemple, afin d'y mettre un peu de piquant. Il y a des tapis de sol dans le local du club. Pourquoi pas quelques roulades (culbutes)? L'imagination n'a pas de limites. Assurons-nous simplement que tous les jeux que nous tiendrons soient sécuritaires.

Après quelques minutes de ces jeux de réchauffement, (une dizaine de minutes est amplement suffisant), les ballons peuvent sortir, et on peut continuer le réchauffement avec la balle pour quelques minutes additionnelles. Les étirements se feront lorsque le corps est bien réchauffé, et dureront tout au plus 5 minutes.

Les joueurs sont maintenant normalement prêts aux efforts physiques que la pratique de tout sport exige.

A la fin de la session, il est tout aussi important de ramener la température du corps à la normale. Il s'agit simplement de réserver les 10 dernières minutes de votre séance à des exercices calmes, sans exigence aérobique, et sans travail musculaire exigeant. Un exemple? Un petit concours de précision où chacun des joueurs à tour de rôle, doit toucher un cône avec le ballon, à une distance prédéterminée (suffisamment près pour que l'objectif soit facilement atteignable – le but du jeu étant de refroidir le corps, et non pas de travailler la technique!).

Terminez avec quelques étirements, un petit "pep-talk", et le tour est joué!

Bonne semaine

Gilbert