

Fiche de préparation

Activité :

Noms :

Prénoms :

Classe :

L'échauffement général

1) L'activation cardio-pulmonaire

-

-

-

2) La mobilisation articulaire

Articulation	Exercice proposé

3) Les étirements

Muscle	Exercice proposé

4) Le renforcement musculaire

Type de renforcement (abdos, gainage..)	Exercice proposé

L'échauffement spécifique

Description exercice proposé	Règle du jeu	Matériel nécessaire