

# ÉCHAUFFEMENT

## INTÉRÊTS : SÉANCE DE FRACTIONNÉ

AUGMENTER LA  
TEMPÉRATURE  
CORPORELLE



JOGGING  
PROGRESSIF DE 15  
À 20 MIN

RÉVEILLER LA  
NEUROPHYSIOLOGIE



GAMMES A-B-C-D, QUI  
DÉCOMPOSENT LA  
FOULÉE + 4 À 6  
ACCÉLÉRATIONS  
PROGRESSIVES

DIMINUER LE RISQUE  
DE BLESSURES  
(DÉCHIRURE  
MUSCULAIRE)

TOUCHER À LA  
FILIÈRE  
ÉNERGÉTIQUE



AUGMENTER LA DURÉE  
DE LA DERNIÈRE  
ACCÉLÉRATION POUR  
ARRIVER AU SENSATIONS  
DÉSIRÉES

L'OBJECTIF EST DE PRÉPARER LE CORPS À **L'AMPLITUDE DU MOUVEMENT** ET **D'ACTIVER LA COORDINATION MOTRICE** AFIN DE LIMITER LE RISQUE DE BLESSURE.

VIDÉO DES GAMMES

