# L'ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

L'échauffement d'avant-match a pour objectif de faire monter la temperature du corps et de le préparer à l'effort. Il doit commencer doucement et augmenter progressivement en intensité. Il est conseillé d'ajuster la durée et l'intensité de l'échauffement en fonction des conditions extérieures. ↘ température = ↗ durée échauffement.

La durée classique est de 20-25 minutes et doit permettre aux joueurs d'être à 100% dès le coup d'envoi. Il existe un nombre infini de programmes d'échauffement. Nous vous proposons ici un programme d'échauffement de 25 minutes divisé en 4 étapes. Les remplaçants participent aux étapes 1 et 2. Ensuite, ils peuvent assister le gardien dans son échauffement spécifique. Matériel : 2 plots + 1 ballon par joueur + 1 jeu de chasubles.

## 1 MISE EN ROUTE / RÉVEIL MUSCULAIRE. Durée totale 10 minutes.

5 min Footing lent. Durée : 5 minutes.

5 min 2 colonnes de joueurs. Travail à l'aller et retour en footing. 2 plots : distance 20 m. Durée: 5 min. Augmenter l'amplitude des mouvements progressivement.

- lancers de bras (horizontalement puis verticalement).
- talons-fesses - montée de genoux.
- pas chassés des 2 côtés puis vers l'arrière (diagonales courtes).
- ouverture, fermeture adducteurs type "échauffement brésilien".

## 2 TRAVAIL AVEC BALLON / PRISE DE CONTACT. Durée totale 6 minutes.

2 min Conduite de balle individuelle et jonglage.

2 min Passes courtes à 2 sur 3-4 mètres (exemple : contrôle d'un pied puis passe de l'autre)

2 min Passe à 10. 2 équipes dont une avec chasubles. Jeu en mouvement sans contact.

## 3 TRAVAIL SANS BALLON / AUGMENTATION INTENSITÉ. Durée totale 5 minutes.

2 colonnes de joueurs, travail à l'aller et retour en footing. 2 plots : distance 20 m.

5 min
- Extensions jeu de tête (appel d'un puis des 2 pieds).
- Petits pas chassés arrière puis accélération sur 2-3 m.
- Course à 70% avec changements de direction.
- Flexions puis extensions.
- Sprints sur 5 m.
- Simulations geste frappe.

## 4 TRAVAIL AVEC BALLON / JEU LONG. Durée totale 4 minutes.

4 min Sur la moitié de terrain, faire des groupes de 2 avec un ballon. Laisser les joueurs libres pour travailler le jeu long tout en restant en mouvement.

L'objectif de l'échauffement est de se préparer physiquement à l'effort. Mais cette période d'avant-match doit également permettre de se préparer techniquement (prise de contact avec le ballon) et psychologiquement. L'entraîneur et/ou le capitaine doivent en profiter pour parler à leurs joueurs, s'assurer que les consignes sont bien comprises et les motiver.

*Pour aller + loin :* - La préparation physique en football. Gilles Cometti. Chiron Éditeur.
- Football, échauffement avec ballons. René Taelman. Amphora Sport.
- De l'entraînement à la performance en football. A.Dellal. Édition De Boeck.