

# Comment prévenir les blessures?

## Conseils avant la rencontre

### S'échauffer dans les transports :

- Marche rapide
- Monter les escalier 2 à 2
- Debout dans les transport sans appuis
- Projection mentale dans le match

### Si il fait froid, gagnez du temps dans les vestiaires :

- Montez en t° : course sur place / squat / fentes / sauts



### Echauffement type = 10 min

1. AR 15m en sollicitant les muscles inf (montée genou – talon fesse – pas chassés – sauts) : 3'
2. AR 15m en accélérant avec changement d'appuis (latéraux – rotations – marche arrière) : 3'
3. Opposition devant un but : 1 équipe attaque le but / 1 équipe repousse les attaques : 4'

### Si on a pas le temps :

Profitez de chaque temps mort pour compléter l'échauffement.

Echauffez vous correctement si vous êtes remplacement .

Commencez dans les buts si vous arrivez en retard, en prenant le temps de vous échauffer.

Hydrater avant – pendant – après. N'attendez pas la sensation de soif.

Prenez une collation avant le match (pomme ou banane).

