

# PROTOCOLE ÉCHAUFFEMENT U12 (2025-2026)



## Activation

6 passages sur 15m (revenir à la ligne 0 en trottinant)

1er passage: trottinant

2ème passage: monter les genoux

3ème passage: talons fesses

4ème passage: pas-chassé à droite

5ème passage: pas-chassé à gauche

6ème passage: sprint

Trottinant	Monter les genoux	Talons fesses	Pas-chassé droite	Pas-chassé gauche	Sprint

## Mobilité

10 secondes par coté:

1- Dorsaux-lombaires

2- Fessiers

3- Adducteurs

4- Ischios-jambiers

5- Quadriceps

6- Fente avant

Dorsaux-lombaires	Fessiers	Adducteurs	Ischios-jambiers	Quadriceps	Fente avant

# PROTOCOLE ÉCHAUFFEMENT U12 (2025-2026)



## Haut du corps

10 secondes (lentement):

- 1- Grands cercles droite
- 2- Grands cercles gauche
- 3- Haut-bas
- 4- Droite-Gauche
- 5- Pression frontale
- 6- Pression dorsale
- 7- Pression latérale gauche
- 8- Pression latérale droite

Cercles droite	Cercles gauche	Haut-bas	Droite-Gauche	Pression frontale	Pression dorsale

Pression latérale gauche	Pression latérale droite