

## Préparation ciblée: Quand le temps presse...

Rester bloqué dans les embouteillages, avoir mal lu l'horaire, manqué le bus: à qui n'est-ce pas arrivé? Résultat: il ne reste qu'une petite dizaine de minutes avant le départ. Que faire? Tout d'abord garder son sang-froid et opter pour un échauffement court et intensif en ciblant les principaux groupes musculaires requis pour l'activité.



### Départ du 80m dans dix minutes

- 5 minutes de corde à sauter gauche/droite, réactif au sol, sur une jambe
- 1 minute de fentes avant dynamiques, puis pas chassés de côté
- 1 minute balancer les jambes avant en arrière/latéralement
- 1 minute de course d'intensité croissante
- 2 minutes de pause

- Départ



### Départ du concours de saut en hauteur dans huit minutes

- 5 minutes de corde à sauter gauche/droite, réactif au sol, sur une jambe
- 1 minute balancer les jambes avant en arrière/latéralement
- 1 minute 5-10 sats en montée
- 1 minute de pause
- Départ



### Début du concours de lancer de la balle dans six minutes

- 1 minute de corde à sauter pieds joints
- 2 de fentes en avant dynamiques, puis pas chassés de coté
- 2 minutes rotations des bras, 10 appuis faciaux rapides et 20 secondes en appui sur les avant-bras
- 1 minute de pause
- Départ

**Remarque:** Un échauffement express ne remplace en aucun cas une préparation soignée et complète. Le

risque de blessure est aussi plus important. La décision de savoir s'il ne vaut pas mieux renoncer au départ appartient à l'athlète.

**Matériel:** Cordes

---

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**