

Éviter les blessures

TACTIQUE

5
S.V.T

Pour provoquer les mouvements, les muscles doivent se contracter.
Afin d'éviter les blessures, il est important de les étirer et d'assurer un renforcement musculaire.
Les os sont articulés entre eux. Ils sont reliés entre eux par des ligaments et sont attachés aux os par des tendons.

INFO FOOT

Pensez à bien étirer chaque groupe musculaire avant (6') et après l'effort (20') !!



> Colorie en rouge les groupes musculaires étirés.

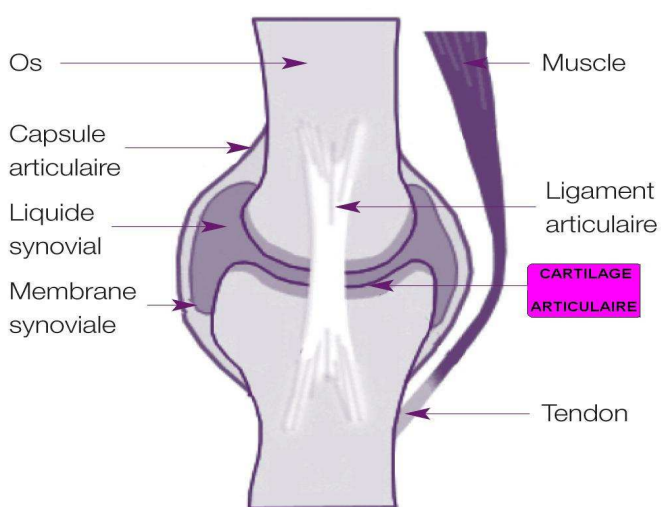
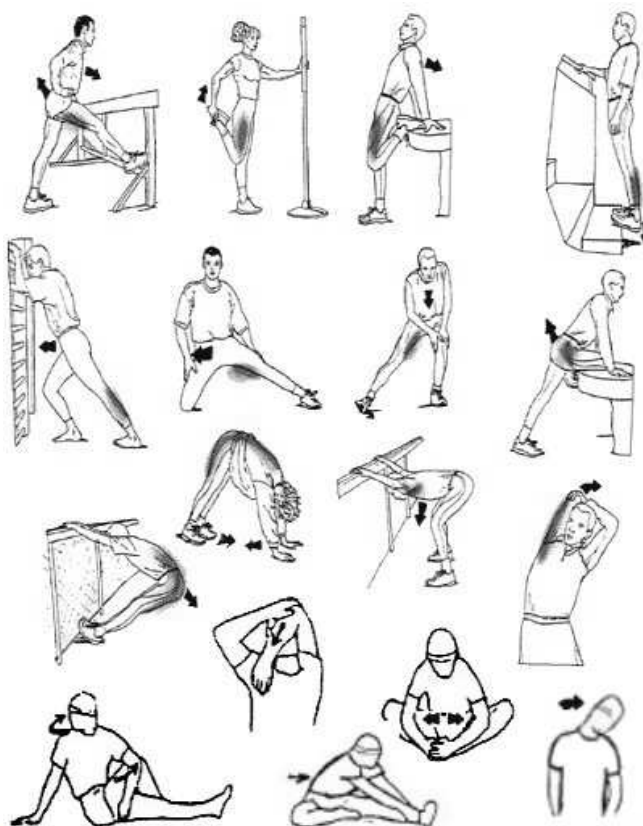


Schéma d'une articulation mobile



LE CONSEIL DU COACH

On n'étire et on ne muscle pas un muscle mais une chaîne musculaire. Il est important de respecter la symétrie du corps et de le faire progressivement et régulièrement.



ALORS, OÙ EN ES-TU ?

BUT



Tu maîtrises.

POTEAU



Tu y es presque !

À CÔTÉ



Continue !