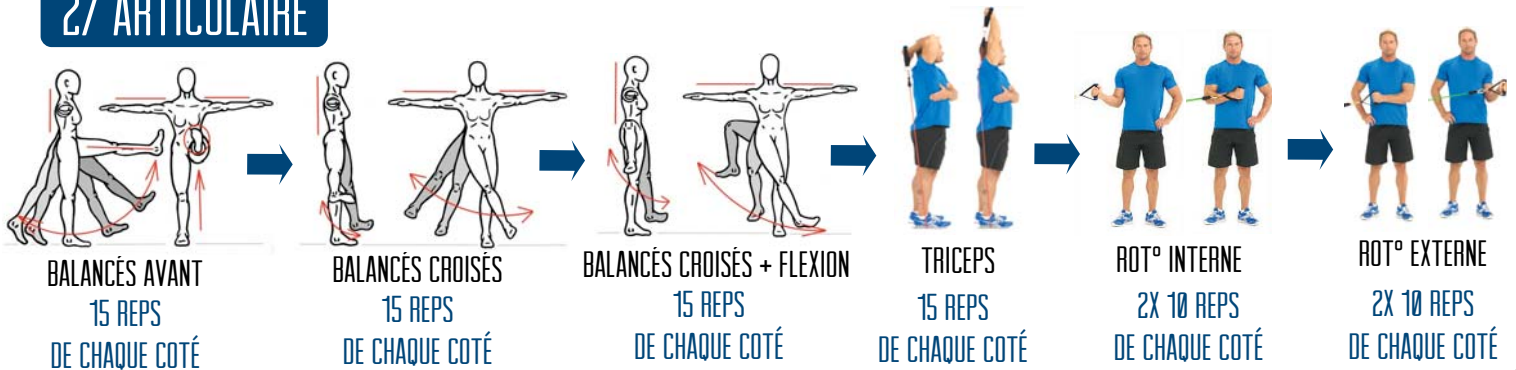


ÉCHAUFFEMENT AVANT MATCH : 15'

1/ MISE EN ROUTE CARDIO + COGNITIF



2/ ARTICULAIRE



3/ MOBILITÉ ET RELÂCHEMENT

AVEC RAQUETTE, RÉALISER À BLANC TOUS LES COUPS 15 FOIS CHACUN.
2 SÉRIES

CHERCHER DU RELÂCHEMENT DANS LA «FRAPPE» EN EXPIRANT.

POSSIBILITÉ D'EFFECTUER DES ÉTIREMENTS AU BESOIN
[PAS + DE 10" PAR MUSCLE]

4/ MENTAL

EVALUER SON NIVEAU DE STRESS

ÉNUMÉRER SES POINTS FORTS

IMAGINER LES SCÉNARIOS DU MATCH ET
LES RÉPONSES POSSIBLES