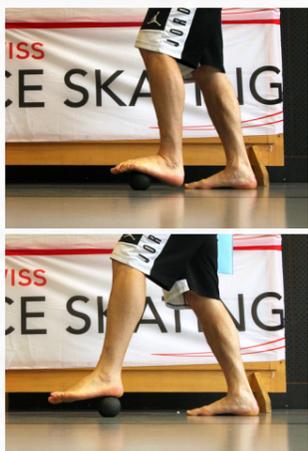


## 1. RELÂCHER

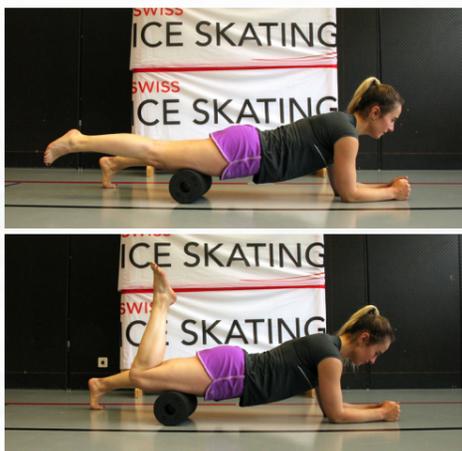
**Objectif :**  
Relâcher et diminuer les tensions musculaires

**Intensité :**  
Très légère

**Durée :**  
± 2 min



30-60 sec./pied



30-60 sec./jambe



30-60 sec.



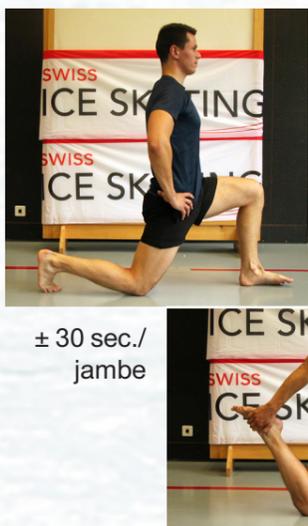
30-60 sec./côté

## 2. REINITIALISER

**Objectif :**  
Restaurer et améliorer la mobilité articulaire et l'équilibre postural

**Intensité :**  
Légère

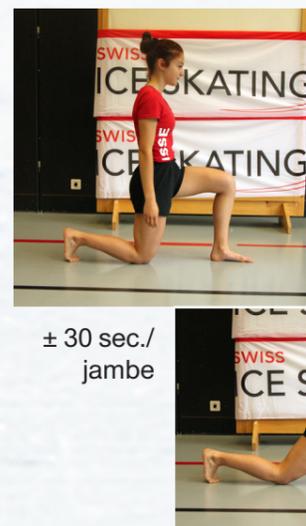
**Durée :**  
± 2 min



± 30 sec./  
jambe



± 30 sec./  
jambe



± 30 sec./  
jambe



## 3. ACTIVER

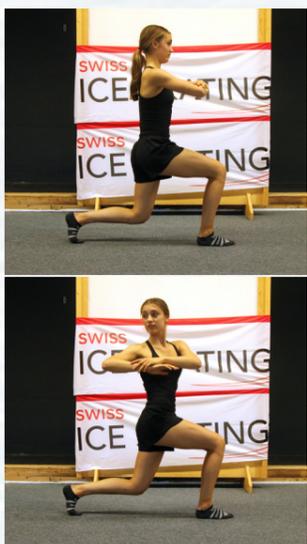
**Objectif :**  
Activer le système cardiovasculaire et les principaux groupes musculaires sollicités

**Intensité :**  
Moyenne

**Durée :**  
± 4 min



1-2 min. de corde à sauter/jogging



5-7 répétitions/jambe



2 x 15 sec./  
jambe



2 x 30 sec.

## 4. STIMULER

**Objectif :**  
Préparer le corps aux mouvements spécifiques de la discipline

**Intensité :**  
Haute/maximale

**Durée :**  
± 4 min



10-15 répétitions de sauts spécifiques (simple/double/triple rotations; 1A/2A et autres sauts spécifiques), répétition du programme au sol, sprints à intensité maximale (±10m).