

Pourquoi LE JEU AU CONTACT ?

- **GAGNER** le défi individuel et collectif avec intelligence
- **ENTRETENIR** la dynamique du mouvement
- **JOUER** ou **FAIRE JOUER** au contact

Les moyens de développement

Toujours échauffer les muscles cervicaux

- Posture
- Organisation à l'impact (1 – 2)
- Maintien de la position de poussée
- Action – Réaction

Les Attendus

- Placement du dos (rond ou plat)
- Menton relevé – poitrine sortie
- Jambes semi fléchies
- Maîtrise de l'équilibre