



# Mêlée Educative

Journées sécurité  
2014 2015

# Plan du doc

- Quelle démarche ?
- Motricité et préparation à la poussée
  - Echauffement
  - Gainage
  - Jeux de lutte
- Apprentissage de la mêlée
  - Gainage cervical
  - Gainage sécurité
  - Souplesse hanche cheville
  - Travail iso pré mêlée
  - Travail proprio pré mêlée
  - Mêlée 1c1 et 2c1