



Séance d'échauffement

Exercices à effectuer :

- 1) Rotations complètes du corps en mettant de plus en plus d'amplitude.
- 2) Rotations des bras, 5 en grands cercles, 5 en moyens cercles, 5 en petit cercles.
- 3) Rotations des bras, comme en 2), mais dans l'autre sens.
- 4) Flexions de la tête, 10 avant-arrière, 10 coté-coté, 10 droite-gauche.
- 5) Rotations des poignets, 30 fois.
- 6) Ciseaux, sans rebondissements, 10 fois.
- 7) Rotations des chevilles, 30 fois chaque coté.
- 8) Exercice des chevilles, se monter avec la cheville, 10 fois chaque coté.