

# **ECHAUFFEMENT S4**

\* n'hésitez pas à le faire en extérieur, il y aura plus de place.

\* si la place manque, les exercices en déplacement peuvent être faits en allers-retours.

**\* toute séance débute par un échauffement.**

Exercices			
1	Courir	Sur place	1 min 30
2	Courir, avec talons fesses	Sur place	45 s
3	Courir, avec lever de genoux	Sur place	45 s
4	Courir, en tournant vers la gauche	Sur place	7 tours
5	Courir, en tournant vers la droite	Sur place	7 tours
6	Cloche pied, jambe gauche	En avançant	20 sauts
7	Cloche pied, jambe droite	En avançant	20 sauts
9	Cloche pied, jambe gauche	Sur place	8 sauts de chaque
10	Cloche pied, jambe droite	Sur place	
11	Cloche pied, jambe gauche en tournant à gauche	Sur place	
12	Cloche pied, jambe droite en tournant à droite	Sur place	
13	Marcher sur demi-pointes, jambes tendues, mains sur la tête	En avançant	20 pas
14		En reculant	20 pas
15	Marche de l'éléphant, jambes tendues	En avançant	20 pas
16	Marche de l'éléphant, jambes tendues	En reculant	20 pas
17	Debout, poser les mains loin devant les pieds, jambes toujours tendues et serrées. Avancer les mains et les pieds en même temps, jambes tendues	En avançant	Minimum 10 mètres
18	Pareil que le n° 17 mais en marche arrière	En reculant	
19	Assis au sol, jambes fléchies. Décoller les pieds et avancer en décollant les fesses grâce aux mains	En avançant	Entre 7 et 10 mètres
20	Pareil que le n° 19 mais en marche arrière	En reculant	
21	Les 2 mains posées sur la tête, tenir debout uniquement sur le pied droit sans bouger	Sur place	4 essais les plus long possibles
22	Pareil que le numéro 21 mais sur le pied gauche	Sur place	
23	Assis au sol, jambes tendues et serrées (fermeture)	Toucher ses pieds	3 fois 15s
24	Assis au sol, jambes tendues et écartées (écrasement)	Poser les mains loin devant	3 fois 15s
25	Assis au sol, jambes tendues et serrées, glisser ses mains sous les genoux. Ecraser les mains en tendant fort les jambes = les talons décollent tout seul si l'on est assez souple.		10 fois 5s