

ECHAUFFEMENT

* dedans ou dehors, là où il y a de la place et du soleil,

* faites avec la place que vous avez, ne déménagez que le minimum et le fragile,

* cet échauffement est à faire avant la séance et peut également être fait tous les jours,

| Exercices | | | |
|-----------|---|-------------|-----------------------------------|
| 1 | Courir | Sur place | 1 min |
| 2 | Courir en tournant à gauche | Sur place | 6 tours |
| 3 | Courir en tournant à droite | Sur place | 6 tours |
| 4 | Courir, avec talons fesses | Sur place | 45 s |
| 5 | Courir, avec lever de genoux | Sur place | 45 s |
| 6 | Courir, talons fesses, en tournant vers la gauche | Sur place | 6 tours |
| 7 | Courir, talons fesses, en tournant vers la droite | Sur place | 6 tours |
| 8 | Cloche pied, jambe gauche | En avançant | 10 sauts |
| 9 | Cloche pied, jambe droite | En avançant | 10 sauts |
| 10 | Cloche pied, jambe gauche | En reculant | 10 sauts |
| 11 | Cloche pied, jambe droite | En reculant | 10 sauts |
| 12 | Marche à 4 pattes (mains et pieds) | En avançant | 10 pas |
| 13 | Marche à 4 pattes (mains et pieds) | En reculant | 10 pas |
| 14 | Courir à 4 pattes (mains et pieds) | En avançant | 10 pas |
| 15 | Courir à 4 pattes (mains et pieds) | En reculant | 10 pas |
| 16 | Marche de l'éléphant, jambes tendues | En avançant | 20 pas |
| 17 | Marche de l'éléphant, jambes tendues | En reculant | 20 pas |
| 18 | Eléphant sauteur | En avançant | 40 pas |
| 19 | Saut de lapin, jambes serrées | En avançant | Minimum 10 mètres de chaque |
| 20 | Saut de lapin, jambes serrées | En reculant | |
| 21 | Marche de l'araignée | En avançant | |
| 22 | Marche de l'araignée | En reculant | |
| 23 | Kangourou | En avançant | |
| 24 | Kangourou | En reculant | |