


# ECHAUFFEMENT

\* faites avec la place que vous avez, ne déménagez que le nécessaire,

\* l'échauffement est à faire avant la séance et peut également être fait tous les jours pour bouger un peu plus,

Exercices			
1	Courir		2 min
2	Courir en tournant à gauche autour d'une chaise		6 tours
3	Courir en tournant à droite autour d'une chaise		6 tours
4	Courir, avec talons fesses autour d'une chaise		6 tours
5	Courir, avec lever de genoux autour d'une chaise		6 tours
6	Courir talons fesses en tournant vers la gauche autour d'une chaise		6 tours
7	Courir talons fesses en tournant vers la droite autour d'une chaise		6 tours
8	Cloche pied, jambe gauche	En avançant	12 sauts
9	Cloche pied, jambe droite	En avançant	12 sauts
10	Cloche pied, jambe gauche	En reculant	12 sauts
11	Cloche pied, jambe droite	En reculant	12 sauts
12	Marche à 3 pattes (2 mains et 1 pied)	En avançant	16 pas
13	Marche à 3 pattes (2 mains et 1 pied)	En reculant	16 pas
14	Marche à 3 pattes (1 main et 2 pieds)	En avançant	16 pas
15	Marche à 3 pattes (1 main et 2 pieds)	En reculant	16 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 au tour d'une chaise à droite	En avançant	20 pas
19	Eléphant sauteur au tour d'une chaise à gauche	En avançant	20 pas
20	Debout mains au sol devant les pieds, jambes tendues et serrées. Avancer les mains le plus loin possible puis ramener les pieds par petits pas jambes tendues, et on enchaîne	Autour de la chaise	5 tours de chaque
21	Idem n° 19 mais en marche arrière		
22	Assis au sol, en tailleur en se tenant les pieds, genoux écartés. Culbuto droite/dos/gauche et revenir assise sans lâcher ses pieds	Sur place	8 fois de chaque
23	Idem n° 21 dans l'autre sens (gauche/dos/droite)		
23	 <p>Chandelle au sol, on essaye sans les mains dans le dos. Tenir le plus longtemps possible.</p>	Sur place	6 fois