
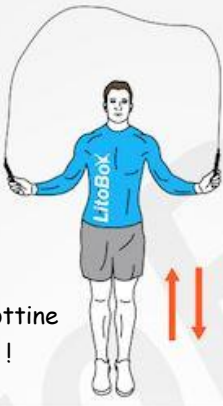

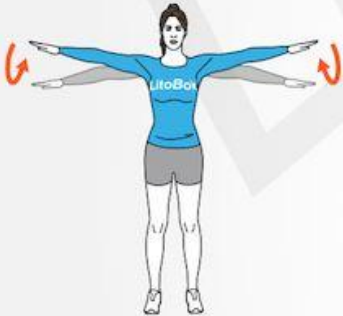
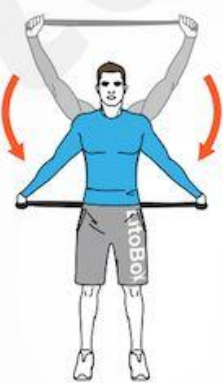



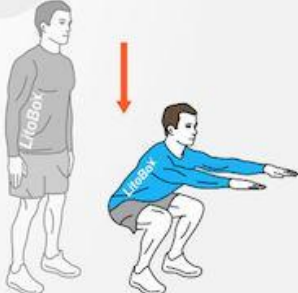


Fiche échauffement

<p>1 5 min JOGGING</p>  <p>et/ou</p> <p>Ou je trotte sur place !</p>	<p>2 5 min CORDE À SAUTER</p> 	<p>3 20 ÉCARTEMENTS DE BRAS</p> 
<p>4 10 ROTATIONS DE BRAS</p> 	<p>5 10 DISLOCATIONS ÉPAULES</p> 	<p>6 50 JUMPING JACKS</p> 
<p>7 10 ROTATIONS HANCHES</p> 	<p>8 10 MARCHÉ JAMBES TENDUES</p> 	<p>9 10 SQUATS</p> 

* Exercices, répétitions et temps adaptables.

Exercice 2 : variations de sauts - **Exercice 3** : bras tendus + différentes positions des mains (mains collées paumes vers le ciel, vers le sol, pouces vers le haut et pouces vers le bas) - **Exercice 4** : dans un sens puis dans l'autre + petits et grands cercles - **Exercice 5** : bras toujours tendus - **Exercice 7 et 8** : gauche + droite
Exercice 8 : bras et jambes tendus + jambes hautes.