
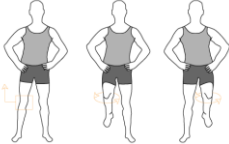
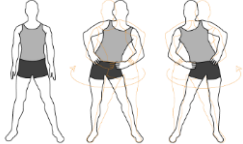
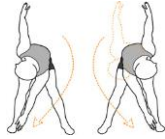













ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

Echauffement articulaire :

Ext Cheilles	Rotations Genoux	Rotations Bassin
		
15''	15''	15''
Monter bien haut sur les pointes de pieds et descendre sur les talons	Poser les mains au-dessus des genoux et effectuer des rotations dans les deux sens	Faire des rotations du bassin avec les mains sur les hanches dans les deux sens
Rotations Hanche	Rotations Bras	Rotations Coudes
		
15''	30''	2 x 15''
Faire des rotations des hanches en haut puis en bas. Attention le bassin reste fixe	Faire des rotations des bras en extension dans un sens puis dans l'autre	Faire des rotations du coude vers l'intérieur puis vers l'extérieur
Rotations Poignets	Ext Doigts	Extensions de la Tête
		
2 x 10''	10''	2x20''
Faire des rotations des poignets dans tous les sens	Faire des extensions et flexions des doigts avec les bras tendus devant soi.	Faire des signes de tête « oui » puis faire des signes de tête « non » Garder les yeux ouverts

Echauffement cardiovasculaire :

Footing sur place	Jumping Jack	Accélérations
		
1'00''	2 x 30''	45''
Footing sur place avec une allure régulière	Faire des sauts verticaux avec les jambes et les bras écartés	Footing sur place avec des phases de sprint pendant 5 secondes
Montée de genou	Flexion-extension	Talons-fesses
		
30''	45''	30''
Monter un genou le plus haut possible avant de refaire le même geste avec l'autre genou	Footing sur place avec des phases de sauts verticaux (flexion-extension maximum)	Ramener le talon de la jambe droite à la fesse et refaire le même geste avec le talon de la jambe gauche