Échauffement | Marcher sur place | 1



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit

Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.

RETOUR

Échauffement | Pas de côté rythmés | 3



Temps : 30 secondes

- Croiser les pieds lors des déplacements latéraux
- Taper dans ses mains lorsqu'on change de direction

- Plutôt que de croiser vos pieds lors des déplacements, bondir de gauche à droite
- Ajouter des mouvements (lever la jambe, tourner sur soi-même, etc.)

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement | Marche olympique | 2*



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Orteils restent toujours en contact avec le sol

- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement | Le «Gambadeur» | 6



Temps : 30 secondes

- Sautiller sur une jambe puis sur l'autre en alternance

- Essayer de ne jamais déposer les talons au sol

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement | Marche variée | 3*



Temps : 60 secondes

- Corps bien droit
- Marcher pieds en dehors/en dedans (alterner)

- Marcher en alternant l'appui (poids sur les talons/ poids sur les orteils)
- Adopter une démarche différente selon la jambe (ex: jambe droite = pied dedans, jambe gauche = poids sur les orteils)

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement | La «Gigotte» | 6*



Temps : 60 secondes

- Bouger graduellement dans tous les sens : les doigts, les mains, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le tronc, la tête puis tout le corps!

- Débuter à partir des orteils plutôt que des doigts

RETOUR

© Mars 2014