Échauffement — Courir sur place — 2



Temps : 60 secondes

- Genoux hauts
- Corps bien droit

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

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement — Piétinement du footballeur — 5



Temps : 60 secondes

- Abaisser ses fesses et incliner le corps vers l'avant
- Écarter les jambes et élever les genoux bien haut

➢ S'abaisser le plus bas possible, se relever
➢ Écarter les jambes
➢ Se déplacer (avant, arrière, côté)

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement — Le patineur — 1*



Temps : 60 secondes

- Corps légèrement incliné vers l'avant
- Pousser la jambe vers l'arrière (alterner)

➢ Varier l'angle du corps et la position des bras (derrière, devant, au-dessus de la tête, etc.)

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement — Talons aux fesses — 4



Temps : 30 secondes

- Jogger et incliner le corps légèrement vers l'avant
- Aller porter les talons le plus près des fessiers

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

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement — Twist — 4*



Temps : 30 secondes

- Tortiller le corps et les membres dans tous les sens
- Garder la pointe des pieds au sol

➢ Varier la vitesse d'exécution

RETOUR

© Mars 2014

Échauffement — Drapeau dans le vent — 5*



Temps : 60 secondes

- Bras et jambes légèrement fléchis
- Fléchir le tronc vers l'avant et se redresser dans une direction puis dans l'autre

➢ Écarter les jambes
➢ Varier la vitesse d'exécution

RETOUR

© Mars 2014