

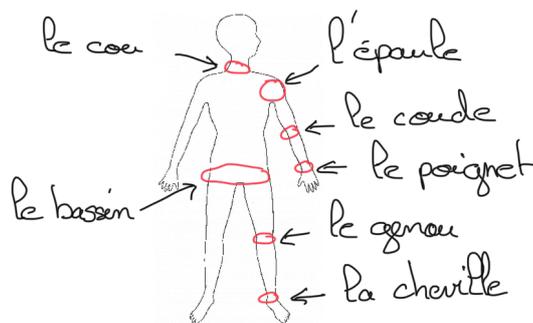
ECHAUFFEMENT

A quoi sert l'échauffement ?

Il permet aux muscles de débiter leur effort en douceur, afin d'éviter toutes blessures.

A toi maintenant ; échauffes toi !

- cours pendant 4min sans t'arrêter (attention : il ne faut pas partir trop vite)
- fais tes gammes : monté de genoux, talons fesses, jambes tendus, pas chassé, accélérations
- articulations



SEANCE

Parcours à réaliser 2 à 5 fois sur une distance de 15 mètres (environ 20 pas).

- Faire le canard : se déplacer accroupi
- Passer par dessus un obstacle (exemple : une chaise, un tronc d'arbre)
- Faire l'araignée : se déplacer sur les mains et les pieds en regardant le ciel
- Passer par dessous un obstacle
- Faire le kangourou : se déplacer pieds joints (les 2 pieds collés)
- Faire 5 pompes
- Faire l'éléphant : se déplacer avec les bras et les jambes en regardant le sol
- Monter et descendre 5 fois
- Faire la grenouille : se déplacer en faisant des sauts de grenouilles
- Rester 15 secondes en position éléphant (bras et jambes tendus)