

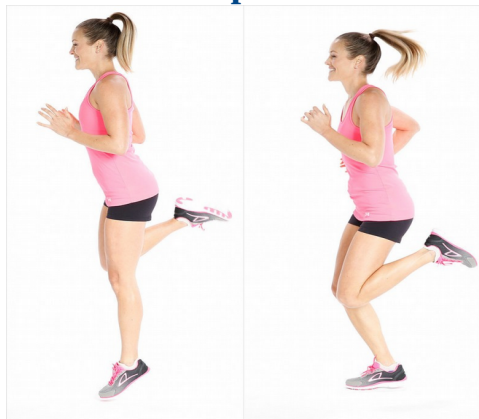
# ÉCHAUFFEMENT

Avant de démarrer : **Mobiliser les articulations** ⇒ 10 ronds de poignets, 10 grands cercles de bras tendus, 10 ronds de bassin, 10 ronds de genoux et 10 ronds de chevilles

1

## TALONS-FESSES

20 Répétitions

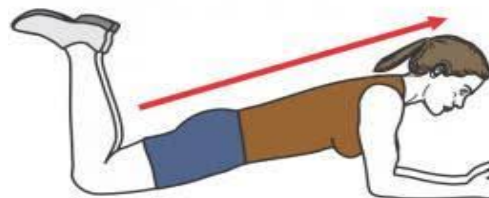


- Départ jambes serrées,
- Réaliser des talons-fesses sur place.

2

## GAINAGE VENTRAL

Tenir 20 secondes



- Sur les coudes, genoux au sol,
- Décoller le bassin,
- Tête droite, ventre rentré,
- Maintenir la position.

Faire 2 **SÉRIES**  
(recommencer 2 fois  
l'enchaînement)

3

## PAS CHASSÉS

10 répétitions de chaque côté



- Debout jambes écartées,
- Faire deux pas chassés d'un côté,
- Puis deux pas chassés de l'autre côté,
- Maintenir les jambes fléchies tout l'exercice.

4

## CORDE À SAUTER

Pendant 30 secondes



- Enchaîner des sauts pieds joints à son rythme.
  - Se réceptionner sur pointes de pieds genoux légèrement fléchis,
- Si l'on a pas de corde à sauter, on fait semblant !