

1ère partie de l'échauffement



exercice 1



exercice 2



exercice 3



exercice 4



exercice 5



exercice 6



exercice 7

2ème partie de l'échauffement



exercice 1



exercice 2



exercice 3



exercice 4



exercice 5



exercice 6



exercice 7



exercice 8



exercice 9



exercice 10

3ème partie de l'échauffement

sur les poings 

sur les doigts 

sur les pointes
de pieds 

exercice 1 : pompes



exercice 2 : nage



exercice 3 : portefeuille



exercice 4



exercice 5 : abdo



exercice 6 : abdo



exercice 7 : abdo



exercice 8 : abdo



exercice 9

même exercice que le 6
dans la même position
que le 9

exercice 10

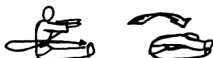
3ème partie de l'échauffement



exercice 11 : hélicoptère



exercice 12 : grands battements



exercice 13



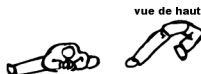
exercice 14



exercice 15 :
à gauche, à droite



exercice 16 : 3 rotations puis étirement,
à gauche, à droite



exercice 17



exercice 18 :
3 rotations puis étirement,
à gauche, à droite



exercice 19 : papillon

3ème partie de l'échauffement



exercice 20
passé derrière, écarté, descend en facial



exercice 21
rotation des genoux



exercice 22
à gauche, à droite



exercice 23
assis sur le talon



exercice 24
assis sur le talon en facial



exercice 25
à gauche, à droite



exercice 26 :
grenouille



exercice 27 : grands écarts, facial et lateral
à gauche, à droite



exercice 28 :
genoux poitrine, en arrière



exercice 29 : grands écarts, talon frappé
à gauche, à droite



exercice 30 : accroupi