

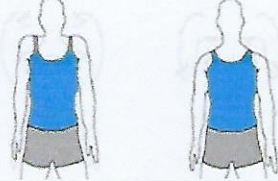










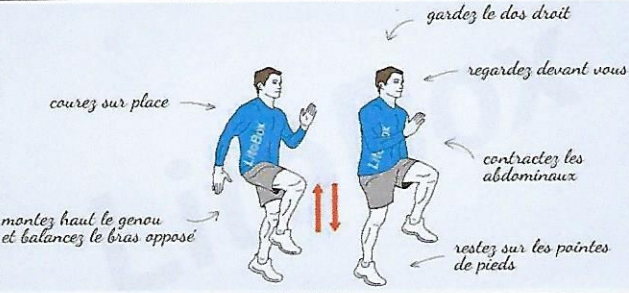

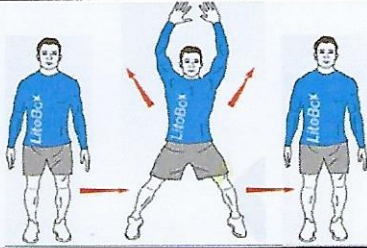
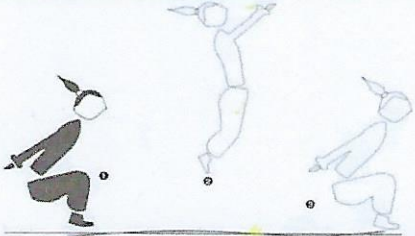
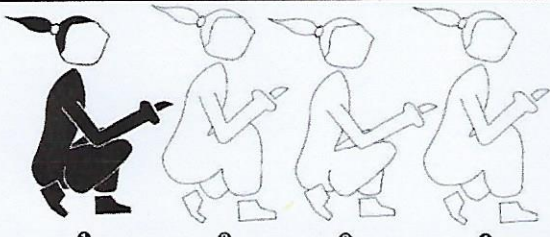
⚠ A faire doucement pour s'échauffer correctement

NOM	EXPLICATIONS	
Le cou		
	Penche la tête sur le coté droit et le coté gauche	10 fois
	Fais des ronds avec la tête (dans un sens ouis l'autre)	10 fois
Echauffement des épaules		
	Enroule les épaules vers l'avant Recommence vers l'arrière	10 ronds
	Fais de grands ronds vers l'avant Reommence vers l'arrière	10 tours
Echauffement des coudes		
	Commence en mettant ta main droite sous ton coude gauche Déplace ta gauche sous ton bras droit et reviens à la position de départ Fais de même avec l'autre coude	10 fois
Echauffement des poignets		
	Fais de grands ronds dans un sens puis dans l'autre Sinon, tu peux dessiner des 8!	10 ronds
Echauffement du bassin		
	Fais de grands ronds avec ton bassin sans decoller tes peids et en te grandissant vers le haut	10 ronds
Echauffement des genoux		
	Fais de grands ronds sans décoller tes pieds	10 ronds
Echauffement des chevilles		
	Il n'y a que la cheville qui bouge vers le haut et le bas	10 fois
	Fais de grands ronds avec ta cheville. L'idéal est que ton pied ne touche pas le sol.	10 ronds

**EXERCICES DE GAMMES
MINI-POUSSINS / POUSSINS**



A faire le mieux possible

NOM	EXPLICATIONS	
Talons-Fesses		<p>Amène le talon jusqu'aux les fesses. Contrôle le mouvement et amorti sur l'avant pied. Faire un aller-retour</p>
Montées de genoux		<p>Aller-retour</p>
Foulées bondissantes		<p>Fais les plus grands pas possible en se grandissant et en alternant les bras Aller-retour</p>
Le plus de pas avec rebonds	<p>Fais les plus de pas possible en te grandissant et en montant les genoux (n'oublie pas d'alterner les bras) 1 Aller</p>	
Pas chassées		<p>Un pied chasse l'autre Les épaules et le bassin doivent rester parallèles Une première fois avec le pied droit d'abord puis le pied gauche</p>
Grenouille		<p>Saute le plus loin et le plus haut possible Aller</p>
Canard		<p>Accroupi, avance sur les pieds en gardant les fesses vers le bas. Retour</p>