

ECHAUFFEMENT PREALABLE



Il est recommandé de faire l'échauffement **sur chaise**, à une vitesse modérée.
Position idéale : avancer légèrement les fesses sur le devant de la chaise, garder le dos bien droit, les pieds posés à plat au sol légèrement écartés.

1. Echauffement du haut du corps

Coups		Faire tourner doucement la tête de gauche à droite. ⇒ Répéter le mouvement 8 fois
Epaules		Monter puis descendre les épaules. ⇒ Répéter le mouvement 8 fois
Coudes		Tendre les bras devant soi, paume des mains vers le ciel puis les replier vers soi. ⇒ Répéter le mouvement 8 fois .
Poignets		Joindre les deux mains doigts entrecroisés puis faire des petits cercles dans un sens ...puis dans l'autre. Faire la même chose mains séparées ⇒ Répéter le mouvement 8 fois .

2. Echauffement du bas du corps

« Pour être plus stable vous pouvez vous tenir à l'assise de la chaise ».

Hanches		Monter puis descendre le genou. Faire le même mouvement de l'autre côté. ⇒ Répéter le mouvement 4 fois avec chaque jambe.
Genoux		Tendre puis plier la jambe. Faire le même mouvement avec l'autre jambe. ⇒ Répéter le mouvement 4 fois avec chaque jambe.
Chevilles		Pointe de pied au sol, faire des cercles avec le talon. Faire le même mouvement avec l'autre cheville. ⇒ Répéter le mouvement 4 fois avec chaque cheville.

