







Echauffement Loisir

| | | Description exercices |
|---|---|---|
| 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Marche pied plat (bien tirer les pointes) (20 pas) - Marche 1/2 pointe (20 pas) |
| 2 |  | <ul style="list-style-type: none"> - <u>Papillon:</u> - Etirement sur le côté droit: rester dans la position 8 sec - Etirement sur le côté gauche: rester dans la position 8 sec - Etirement sur le devant: rester dans la position 8 sec <p><i>Faire 3 x l'exercice en entier</i></p> |
| 3 |  | <ul style="list-style-type: none"> - <u>Facial :</u> - Etirement sur le côté droit: rester dans la position 8 sec - Etirement sur le côté gauche: rester dans la position 8 sec - Etirement sur le devant: rester dans la position 8 sec <p><i>Faire 3 x l'exercice en entier</i></p> |
| 4 |  | <p><u>Fermeture tronc jambe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Etirement en avant, rester 8 sec et refaire cette position 4x |
| 5 |  | <ul style="list-style-type: none"> - <u>Battements devant</u> : couché sur le dos (jambes tendues) <p><i>10 battements et faire l'autre côté</i></p> |
| |  | <ul style="list-style-type: none"> - <u>Battements coté</u> : (jambes tendues) <p><i>10 battements et faire l'autre côté</i></p> |