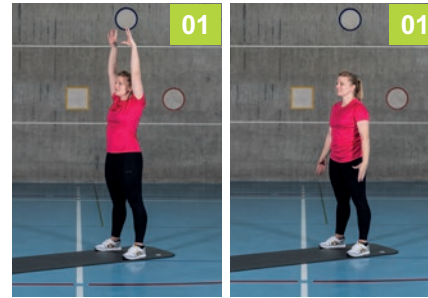


ÉCHAUFFEMENT

FLOW

Suite de mouvements de mobilisation pour l'échauffement ou en guise de pause. Répéter la séquence jusqu'à ce que vous vous sentiez bien échauffé.e. Compter entre 10 et 15 minutes à titre de valeur indicative.

8 Effectuer des cercles du bassin à droite/gauche puis redresser

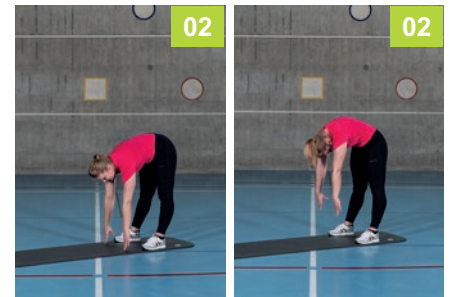


1 Lever les bras en inspirant, les baisser en expirant

7 Se pencher de côté à droite/à gauche



2 Dérouler le haut du corps et l'enrouler, inspirer/expirer avec les bras



6 Plier les genoux et lever le genou droit, plier les genoux et lever le genou gauche.



3 Baisser le haut du corps, se déplacer en avant les mains par terre et étirer les épaules. Jambes tendues ou fléchies.

5 Se déplacer en arrière et se dérouler pour revenir à la station



4 Fléchir les jambes en alternance