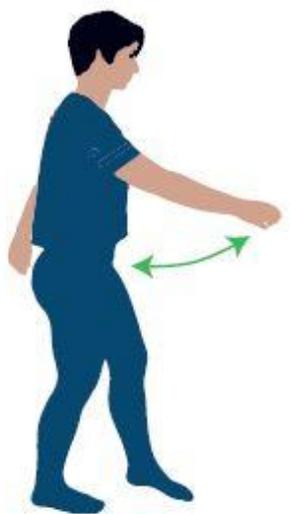


Marcher sur place ou se déplacer dans la pièce :



En balançant les bras



En montant haut la jambe



En faisant des grands pas



Durée :

Les exercices doivent durer minimum 45 secondes chacun

Les exercices se font en douceur (**sans forte contraction musculaire**) et ont comme objectif de préparer le corps à l'effort pour éviter douleurs et blessures. Il est indispensable de les pratiquer en début de séance.



Bouger les doigts dans tous les sens.

1

Durée :
≈ 30 secondes

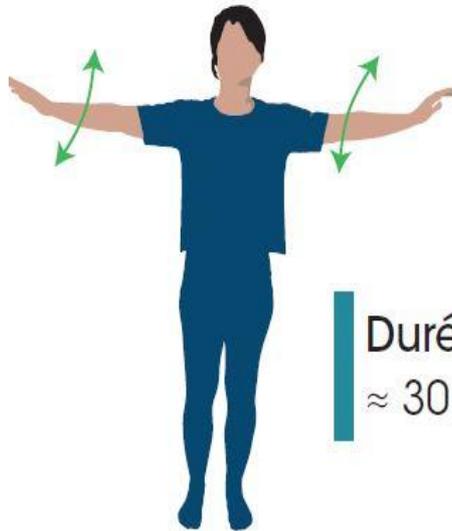


Dessiner des cercles avec les mains sans bouger les avant-bras.

2

Durée :
≈ 30 secondes

Bras tendu à l'horizontale sur le côté, faire des cercles qui deviennent de plus en plus grands.



Durée :
≈ 30 secondes

Lever les épaules vers le haut puis vers le bas. Inspirer profondément en levant et expirer en les baissant.



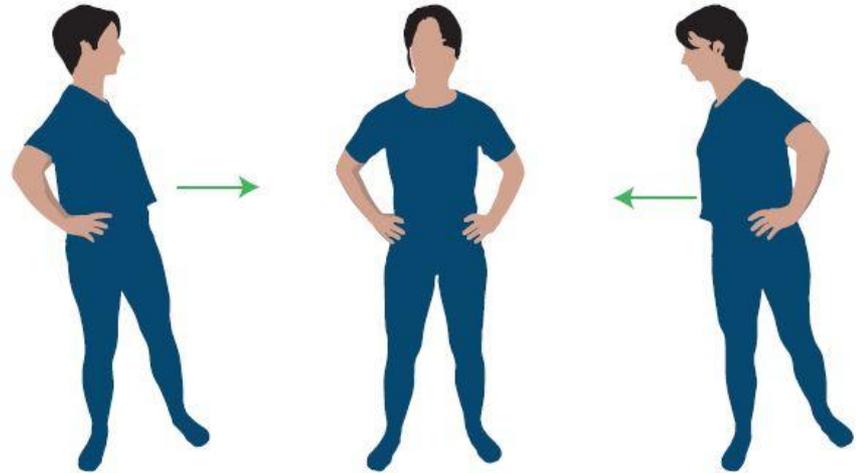
Fréquence :
10 fois

3

Poser les mains sur les hanches, tourner le torse vers la droite puis vers la gauche, sans tirer sur la nuque.

Fréquence :

5 fois de chaque côté



4



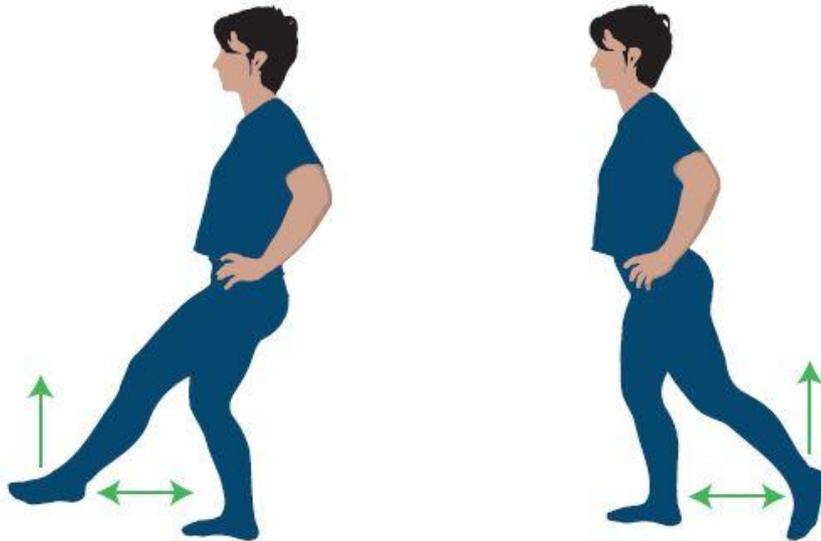
Lever une jambe et la balancer de droite à gauche. La jambe d'appui reste légèrement pliée. Alternier avec l'autre jambe.

Durée :

≈ 30 secondes par jambe

5

Lever une jambe et la balancer d'avant en arrière.
La jambe d'appui reste légèrement pliée.
Alterner avec l'autre jambe.



Durée :

≈ 30 secondes par jambe

6

Dessiner des cercles avec les pieds, jambe d'appui légèrement pliée. Bouger les orteils.



Durée :

≈ 30 secondes par jambe