

# ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

Jogging (10 tours de gymnase)

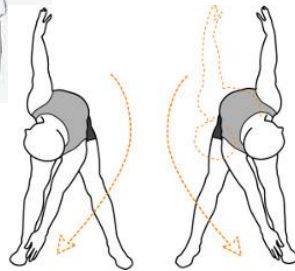
ou sur place pendant 2 à 3 minutes



Balancement du cou



Flexion et torsions latérales



Rotations des bras



Fentes avec torsions (une longueur de gymnase)

Ou sur place pour 30 secondes



Moulinets avec les poignets

