

# ÉCHAUFFEMENTS

AGENTS DES SERVICES TECHNIQUES



**Durée** : environ 12 minutes



## ÉVEIL GÉNÉRAL

1



**MARCHE ACTIVE  
SUR PLACE**

1'30 min.

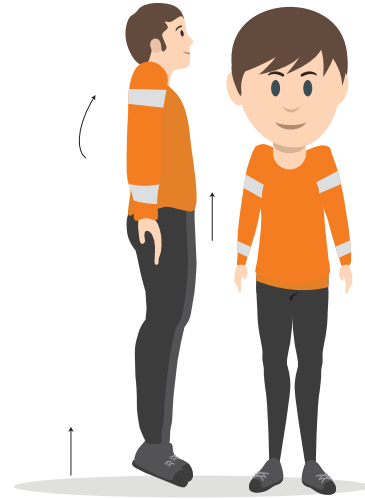
2



**SAUTILLEMENT  
SUR PLACE**

x25

3



**MONTÉE  
POINTE DE  
PIED ET  
HAUSSEMENT  
DES ÉPAULES**

x25

## HAUT DU CORPS

4



**OUI**  
x25

**NON**  
x25

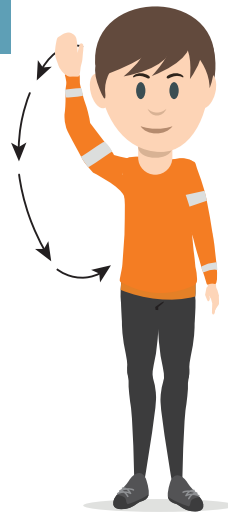
5



**ÉLÉVATION  
DES BRAS**

x25

6



**GRANDS  
CERCLES**

x25 par  
bras

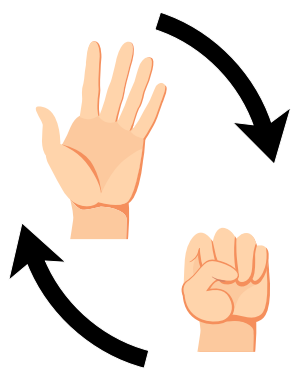
7



**ROTATION  
DU COUDE**

x25 par  
bras

8



**OUVERTURE  
ET FERMETURE  
DES MAINS**

x25 par  
main

9

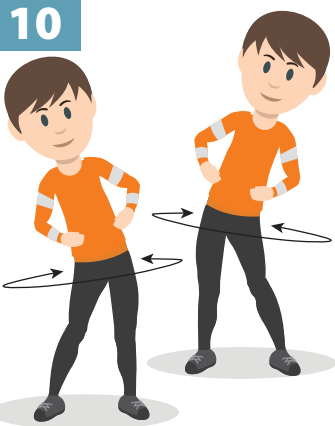


**ROTATION  
DES POIGNETS  
MAINS JOINTES**

x25 à droite  
x25 à gauche

## BAS DU CORPS

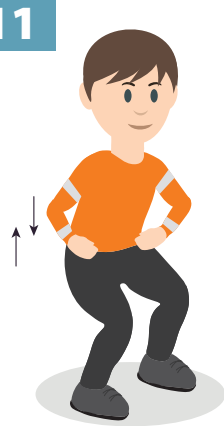
10



**ROTATION  
DU BASSIN**

x25 de  
chaque  
côté

11

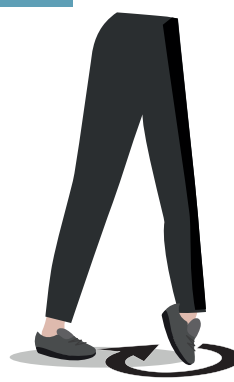


**DEMI SQUAT**

x25

Talons collés au sol,  
les pieds écartés et  
légèrement tournés  
vers l'extérieur, plier et  
redresser les jambes tout  
en gardant le dos droit

12



**ROTATION  
DES  
CHEVILLES**

x25 par  
chevilles

13



**MARCHE  
ACTIVE  
SUR  
PLACE**

1'30 min.