

ÉCHAUFFEMENTS

AGENT TERRITORIAL SPÉCIALISÉ DES ÉCOLES MATERNELLES (ATSEM)

 **Durée** : environ 12 minutes




ÉVEIL GÉNÉRAL

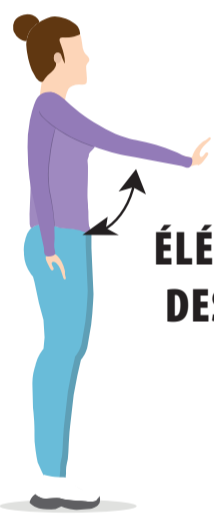
1  **MARCHE ACTIVE SUR PLACE**
1'30 min.

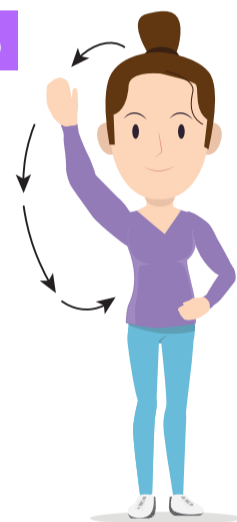
2  **SAUTILLEMENT SUR PLACE**
x25


3  **MONTÉE POINTE DE PIED ET HAUSSEMENT DES ÉPAULES**
x25

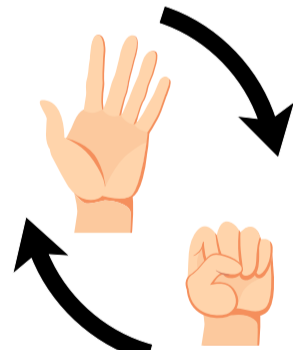
HAUT DU CORPS


4  **OUI**
x25
NON
x25

5  **ÉLÉVATION DES BRAS**
x25

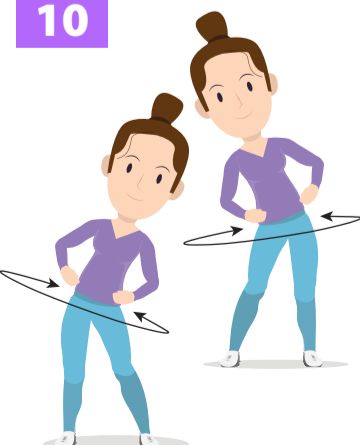
6  **GRANDS CERCLES**
x25 par bras

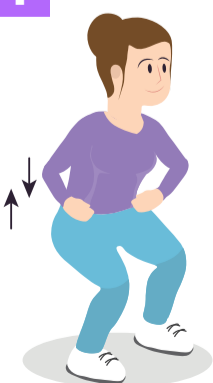
7  **ROTATION DU COUDE**
x25 par bras


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.