

# ÉCHAUFFEMENTS

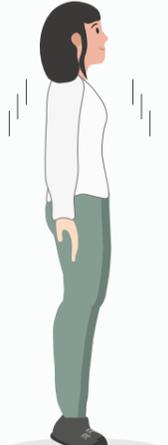
AGENTS D'ENTRETIEN

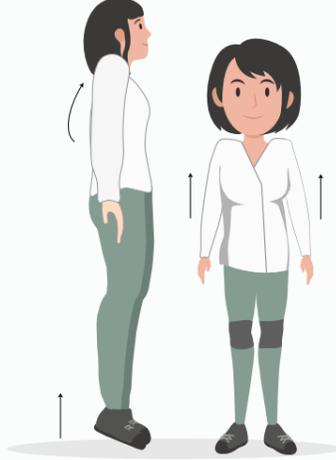
 **Durée** : environ 12 minutes



## ÉVEIL GÉNÉRAL

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

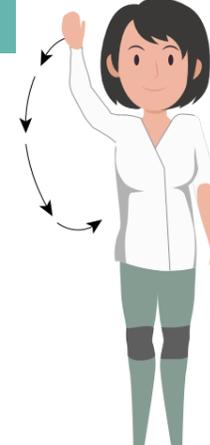
**2**  **SAUTILLEMENT SUR PLACE**  
x25

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

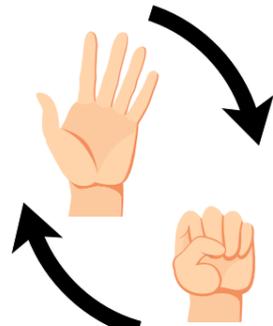
## HAUT DU CORPS

**4**  **OUI** x25  
**NON** x25

**5**  **ÉLÉVATION DES BRAS**  
x25

**6**  **GRANDS CERCLES**  
x25 par bras

**7**  **ROTATION DU COUDE**  
x25 par bras

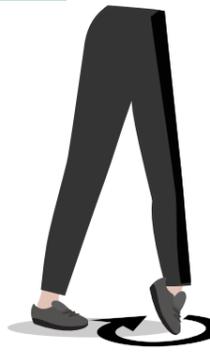
**8**  **OUVERTURE ET FERMETURE DES MAINS**  
x25 par main

**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.