

ÉCHAUFFEMENTS

AGENTS D'ENTRETIEN

 **Durée** : environ 12 minutes




ÉVEIL GÉNÉRAL


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

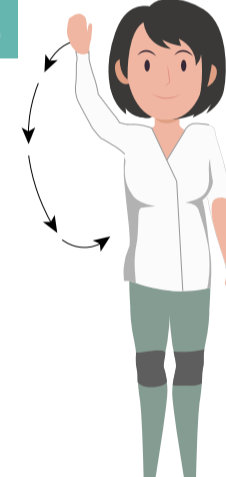
2  **SAUTILLEMENT SUR PLACE**
x25


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

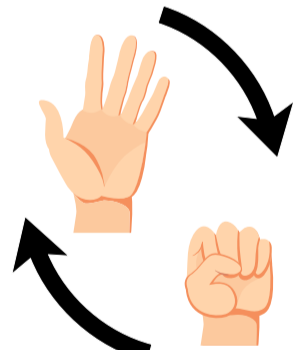
HAUT DU CORPS


4  **OUI**
x25
NON
x25

5  **ÉLÉVATION
DES BRAS**
x25


6  **GRANDS
CERCLES**
x25 par
bras


7  **ROTATION
DU COUDE**
x25 par
bras

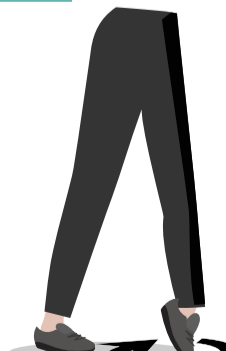
8  **OUVERTURE
ET FERMETURE
DES MAINS**
x25 par
main


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.