**ECHAUFFEMENT PENDANT LE CONFINEMENT**

 **POURQUOI S’ECHAUFFER ???**

 **1 POUR PREPARER SON CORPS 2 POUR ÊTRE + PERFORMANT**

 **A L’EFFORT**

 **COMMENT S’ÉCHAUFFER ?**

** **

 **1 Trottine sur place ou dans un jardin pour les veinards qui en ont ( 1 à 3 ‘)**

 **Ou saute à la corde (2 fois 1’ avec 1 temps de récupération de 30’’)**

 **Cela permet d’augmenter la température du corps**

 **C’est un échauffement naturel de tout le corps**

 ****

 **2 Déroulement des différentes articulations**

 **La nuque mouvements gauche / droite, puis haut / bas**

 **Les épaules mouvements circulaires**

 **Les coudes, les poignets, les hanches, les genoux**

 **N’OUBLIEZ PAS DE BOIRE PENDANT L’EFFORT !!!**

 **VIVE LE**

 ****