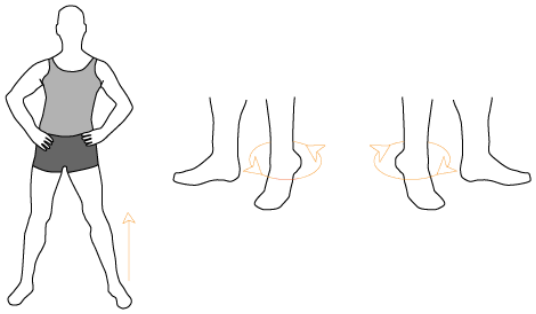
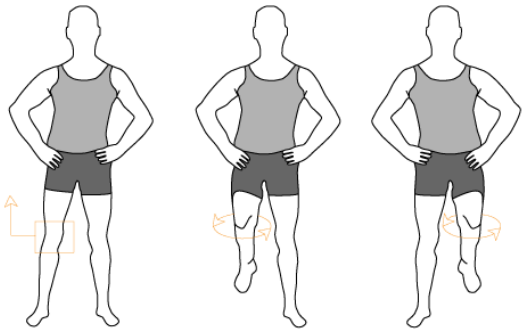
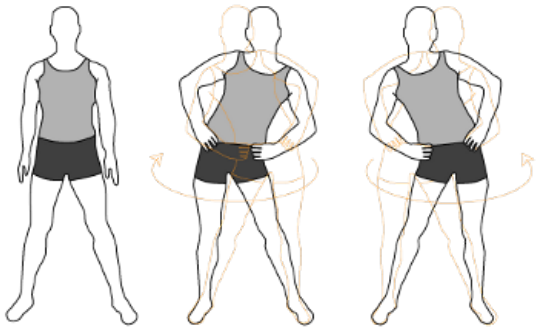
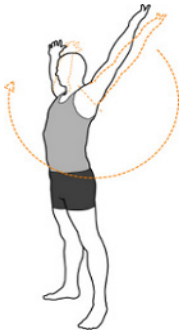
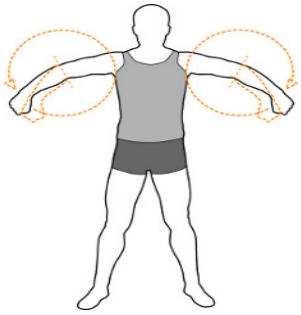
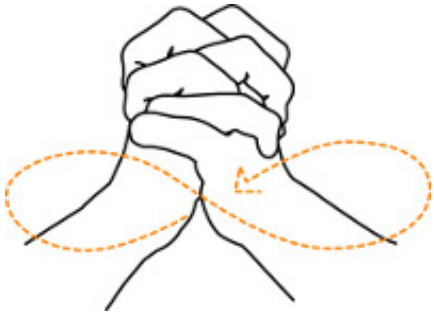
ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

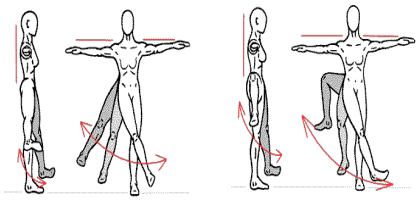
Quel élément ?	Quelle position de départ ?	Que faire ?	Comment le faire ?
CHEVILLES	• Debout, pieds largeur des épaules. • Appuyez le poids du corps sur un pied et soulevez l'autre pied sur les orteils.	○ Effectuez **10** rotations de la cheville dans un sens puis **10** rotations de la cheville dans l'autre sens. **+** ○ Faire la même chose avec l'autre cheville.	
GENOUX	• Debout, pieds largeur des épaules. • Avancez une jambe en flexion et tendez l'autre jambe derrière vous.	○ Effectuez **10** rotations du genou de la jambe fléchie dans un sens puis **10** rotations du genou dans l'autre sens. **+** ○ Faire la même chose avec l'autre genou.	
BASSIN	• Debout, pieds largeur des épaules. • Mettez vos mains au niveau de vos hanches.	○ Effectuez **10** rotations du bassin dans un sens puis **10** rotations du bassin dans l'autre sens en conservant les épaules fixes	

ÉPAULES	• Debout, pieds largeur des épaules. • Tendez vos bras sur le côté.	○ Effectuez **10** rotations des épaules dans un sens puis **10** rotations des épaules dans l'autre sens.	
COUDES	• Debout, pieds largeur des épaules. • Tendez vos bras sur le côté.	○ Effectuez **10** rotations des avant-bras sur le coude dans un sens puis **10** rotations des avant-bras sur le coude dans l'autre sens.	
POIGNETS	• Debout, pieds largeur des épaules. • Entremêlez vos doigts.	○ Effectuez **30** rotations des poignets.	
CERVICALES	• Debout, pieds largeur des épaules. • Bras le long du corps.	○ Effectuez **10** mouvements « OUI » puis **10** mouvements « NON » **+** ○ Effectuez **10** rotations de la tête dans un sens puis **10** rotations de la tête dans l'autre sens.	

LA PROPRIOCEPTION

À réaliser pieds nus.

Pour ceux qui maitrisent les critères de réalisation, réaliser les exercices avec les yeux fermés.

Exercice	Figure	Critères de réalisation	Critères de réussite
CHEVILLES		• En appui sur une jambe. • Faire des balancers avec la jambe libre de droit à gauche.	1. J'ai réussi si j'ai respecté les critères de réalisation. 2. J'ai réussi si j'ai fait 8 à 10 balancers avec la jambe libre
		• En appui sur une jambe. • Chercher à dessiner un carré avec le pied libre	1)J'ai réussi si j'ai respecté les critères de réalisation. 2)J'ai réussi si j'ai fait 8 à 10 carrés avec la jambe libre
CHEVILLES SUR COUSSIN		Refaire les mêmes exercices que précédemment sur un coussin.	1)J'ai réussi si j'ai respecté les critères de réalisation. 2)J'ai réussi si j'ai fait 8 à 10 carrés avec la jambe libre et/ou 8 à 10 balancers