

## Routines Echauffement



### Arrêté

Mouvement de bras en avant et arrières  
Rotations de bassin droite à gauche  
Ouverture et fermeture de hanche  
Balancier avant et arrière progressif  
Balancier ouverture et fermeture (adducteur) progressif  
Rond de genoux (skieurs)  
Rond de chevilles  
Fentes avant droite et gauche

### En mouvement (Aller / Retour)

Course / Course  
Bras en avant / Arrière  
Rotation de bassin / Montée de bras vers le ciel  
Ouverture de hanche / Fermeture de hanche  
Course / Course arrière  
Un genou après l'autre / Course  
Montée de genou dynamique / Course  
Lancé de jambes vers l'arrière / Course arrière  
Talons aux fesses / Course arrière  
Lancé de jambes vers l'extérieur / Pas chassé d'un côté  
Lancé de jambes vers l'extérieur / Pas chassé de l'autre

Possibilité aussi appuis avant / arrière dynamique