

FICHE ECHAUFFEMENT – cœur et corps (proposition de fiche)

Lieu de cet échauffement : _____

Noms, prénoms, classe des élèves créateurs : _____

1. Exercices à réaliser :

Dessins exercice 1 Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____
	Placement de départ : _____ _____
	Geste : _____ _____
	Nombre de séries et de répétitions / durée : _____ _____

Dessins exercice 2 Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____
	Placement de départ : _____ _____
	Geste : _____ _____
	Nombre de séries et de répétitions / durée : _____ _____

Dessin exercice 3 Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____
	Placement de départ : _____ _____
	Geste : _____ _____
	Nombre de séries et de répétitions / durée : _____ _____

Dessin exercice 4 Nom de l'exercice : _____	Sécurité : _____ _____
	Placement de départ : _____ _____
	Geste : _____ _____
	Nombre de séries et de répétitions / durée : _____ _____

2. DESSINS & NOMS DES MUSCLES TRAVAILLÉS

3. DESSINS & EXPLICATIONS DES ETIREMENTS DE CES MUSCLES

4. RENDRE CETTE FICHE en main propre ou à ej.billet@yahoo.fr