

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