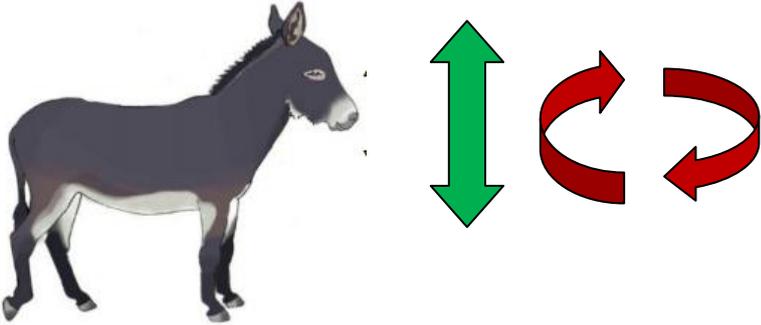


# Echauffement

- **échauffement du cou :**  
Faire comme l'âne avec sa tête  
Lever baisser  
Tourner d'un côté puis l'autre  
**DOUCEMENT**



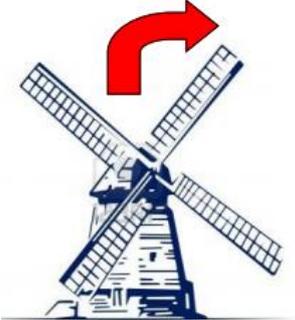
- **échauffement des doigts :**  
Faire les marionnettes avec ses doigts



- **échauffement des coudes et des poignets :**  
Jouer du Djembé  
Jouer des maracas  
Jouer du tambour



- **échauffement des bras et des épaules :**  
Tourner les bras comme les ailes du moulin
  - cercles de bras en avant
  - cercles de bras en arrière



- **échauffement de la taille :**  
Faire tourner un cerceau (imaginaire)  
Faire du hula hoop



- **échauffement des jambes :**

Monter les genoux comme un soldat anglais



Sauter comme une grenouille



En étant assis comme un indien  
Faire le papillon avec ses jambes



Jouer de l'accordéon avec ses jambes



- **échauffement des chevilles :**

Assis comme un indien

Faire les marionnettes avec ses pieds

