

ÉCHAUFFEMENT

- **Durée** : 5 à 6 mn
- **Périodicité** : toute l'année, en préparation de chaque séance de bateau et d'ergomètre



Effectuer des cercles avec les genoux :
10 rotations dans un sens, 10 dans l'autre

Marcher sur les fesses :
Avancer 2 mètres puis revenir en arrière
Garder le bassin en antéversion



À plat ventre, effectuer 10 rotations du bassin vers l'arrière en alternant chaque jambe



Appuyé contre un mur, réaliser cinq cercles avec le genou dans un sens puis dans l'autre
Changer de jambe



En appui, lancer dix fois la jambe sur le côté.
Changer de jambe.



Debout, faire 10 cercles avec le bassin dans un sens et 10 dans l'autre

