

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



Appuyé contre un mur, lancer dix fois la
jambe derrière et devant.
Changer de jambe

