

# ÉCHAUFFEMENT

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

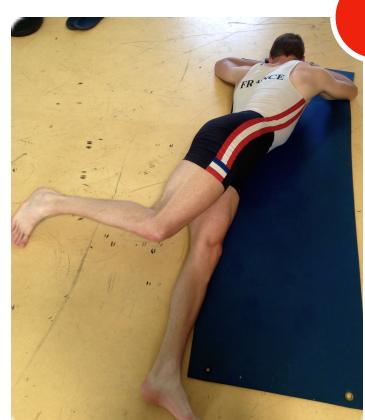


**Effectuer des cercles avec les genoux :**

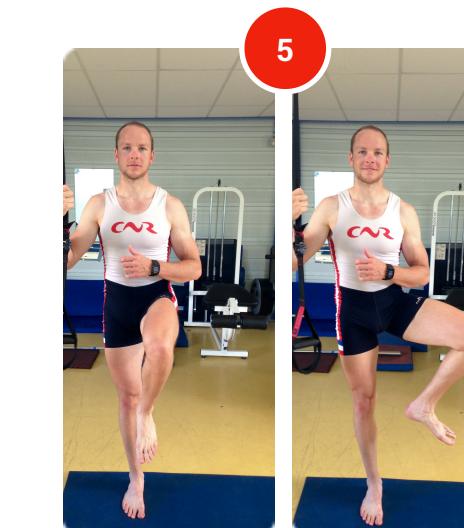
10 rotations dans un sens, 10 dans l'autre

## Marcher sur les fesses :

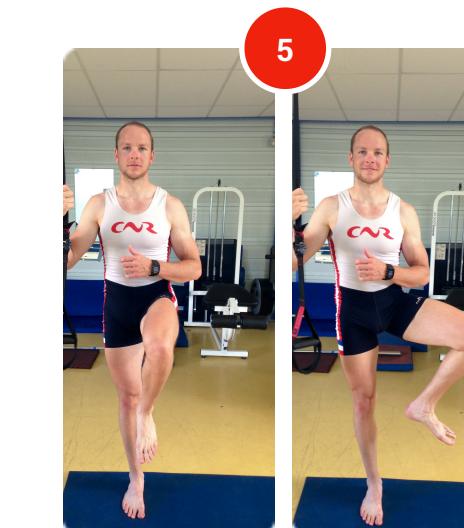
Avancer 2 mètres puis revenir en arrière  
Garder le bassin en antéversion



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



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



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

Changer de jambe



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

Changer de jambe

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

