
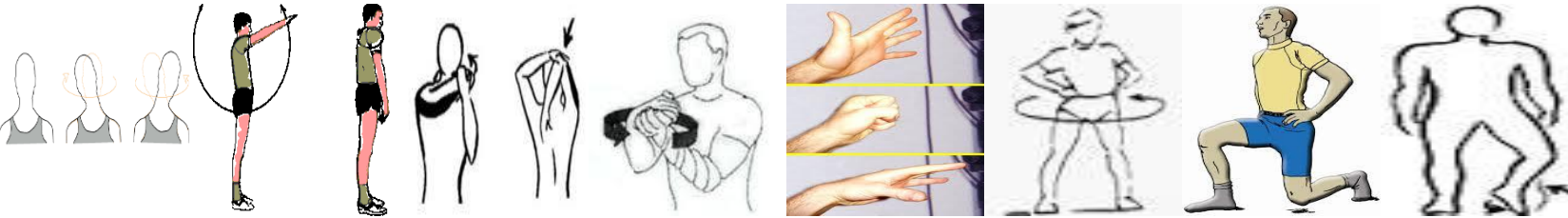




# Echauffement Sauts

1	<p><b>Course</b> 2 tours de terrain</p>	
2	<p>Bouger chaque partie du corps pendant 5 secondes</p>	 <p>Tête      Epaules      Bras      Poignets      Doigts      Bassin      Hanche      Cheville</p>
3	<p><b>Cerceaux</b> Sauter dans 10 cerceaux différents</p>	
4	<p><b>Sauts tapis</b> Sauter en prenant de l'élan sur 10 tapis différents</p>	
5	<p><b>Parcours</b> Inventer un mini parcours de saut dans la salle</p>	

