

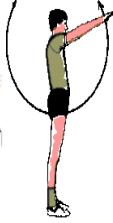
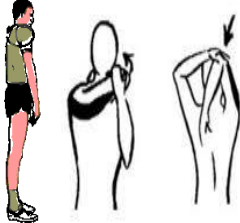








Echauffement Lancer de précision

1	<p>Course</p> <p>2 tours de terrain</p>	
2	<p>Articulations</p> <p>Echauffer chaque articulation pendant 5 secondes</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  Tête </div> <div style="text-align: center;">  Epaules </div> <div style="text-align: center;">  Bras </div> <div style="text-align: center;">  Poignets </div> <div style="text-align: center;">  Doigts </div> <div style="text-align: center;">  Bassin </div> <div style="text-align: center;">  Hanche </div> <div style="text-align: center;">  Cheville </div> </div>
3	<p>MultiCibles</p> <p>Atteindre 10 cibles différentes en lançant la balle dans les cerceaux</p>	
4	<p>Passe</p> <p>A deux, s'échanger la balle en la lançant contre le mur. Si la balle tombe au sol, on recommence à zéro</p>	