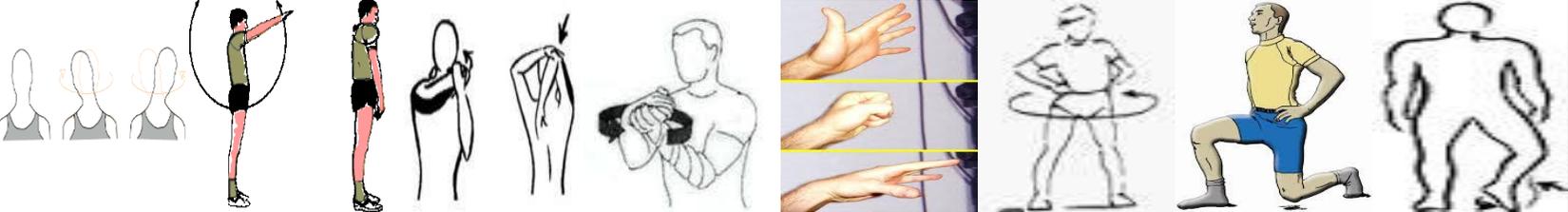


Echauffement Lancer de précision

<p>1</p>	<p>Course</p> <p>2 tours de terrain</p>	
<p>2</p>	<p>Articulations</p> <p>Echauffer chaque articulation pendant 5 secondes</p>	 <p>Tête Epaules Bras Poignets Doigts Bassin Hanche Cheville</p>
<p>3</p>	<p>MultiCibles</p> <p>Atteindre 10 cibles différentes en lançant la balle dans les cerceaux</p>	
<p>4</p>	<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>	