

Échauffement Bern

1 Posture

Bras à l'horizontal, épaules basses, 10 petits cercles en arrière (petits mouvements)

Relâcher les bras devant en les croisant.

Bras à l'horizontal, épaules basses, 10 petits cercles en avant (petits mouvements)

Relâcher les bras devant en les croisant.

Bras d'arc en position (le bras de corde continue de balancer devant soi), bras de corde qui vient se positionner aux repères, tenir quelques secondes
Relâcher les deux bras en les croisant (5 fois)

2 Balancier

Balancer les bras en partant du haut à droite, descendre et arriver en haut à gauche, en gardant les épaules les plus fixes possible (10 fois).

3 Hélicoptère

À l'horizontal loin derrière vers la droite et en tournant à la fois le bassin et la tête, revenir devant et aller loin derrière vers la gauche (10 fois)

4 Fléchisseur

Sorcière : extension dynamique des doigts vers l'avant. Partir les poings serrés à hauteur du visage comme pour jeter un sort... (15 fois)

Pianiste : coudes un peu écartés devant, avant-bras à hauteur du visage, enrôler les doigts vers la paume de la main en partant des auriculaires, fermer les poings, coller les poings, les descendre et les ramener vers soi sans les décoller, après avoir fait une rotation des avant-bras autour des coudes, puis rapprocher les coudes jusqu'à les coller, hauteur des bras à l'horizontal (5 fois)

5 Tête

5 « oui » de la tête, du haut en bas et les bras le long du corps

5 « non » de la tête de gauche à droite sans bouger les épaules et les bras le long du corps (rotation de la tête)

5 « Peut-être » en penchant (sans rotation latérale) doucement la tête vers la droite puis vers la gauche du haut en bas, sans bouger les épaules et les bras le long du corps

5 « J'm'en fous » : monter les épaules au maximum et les laisser retomber en disant « j'm'en fous, j'm'en fous, j'm'en fous, j'm'en fous... » plusieurs fois de façon assez énergique et ludique.