

Échauffement en latin

<p>Leva dextrum bracchium, Deinde sinistrum. Produc digitos ad caelum Inclina ad imos caput et dorsum. Tange sinistrum pedem dextra manu Deinde sinistra Tange dextrum pedem dextra manu Deinde sinistra Tensa bracchia Et deciens renova ! Flecte genua, Tende bracchia. Et deciens renova ! In genua procumbe Leva tensum crus sinistrum Deinde dextrum Et deciens renova !</p>	<p>Lève le Puis le Étire tes vers le Penche vers le bas ta et ton Touche ton avec ta Puis avec la Touche ton avec ta Puis avec la Les tendus. Et recommence dix fois ! Plie les Tends les Et recommence dix fois ! Mets-toi à Lève la tendue Puis la Et recommence dix fois !</p>
---	---

