

# Exercices d'échauffement

Pratiquer d'un instrument de musique est un exercice physique, donc il est important de toujours bien s'échauffer.

Sur cette double page, je vous propose des exercices d'échauffement adaptés à votre progression. J'ai souhaité créer un ensemble d'exercices qui peuvent s'enchaîner.

Chaque repère désigne ainsi un nouveau maillon que vous pouvez ajouter à votre routine d'échauffement, en fonction de vos connaissances techniques.

Par exemple, un débutant commencera par les sections A et B, et pourra, au fur et à mesure, y ajouter les sections suivantes. Quand le niveau évolue, on pourra rajouter les éléments suivants et retirer les premiers, et ainsi de suite, au gré de ses besoins.

Le niveau minimal requis est indiqué en début de section, selon les leçons de la méthode du Tour du violoncelle ou les études.

**A** Dès la leçon 3

**B** Dès la leçon 8 ou étude n°1

**C** Dès la leçon 9 ou étude n°3

**D** Dès la leçon 10 ou étude n°6

**E**

Dès la leçon 12 ou étude n°3

35

**F**

Dès la leçon 14 ou étude n°9

40

**G**

Dès la leçon 14 ou étude n°13

45

**H**

Dès la leçon 17 ou étude n°15

50

**I**

Dès la leçon 23 ou étude n°26

55

**J**

Dès la leçon 26 ou étude n°31

60