










ECHAUFFEMENT

	 DESCRIPTION EXERCICE	NOMBRE REPETITION OU TEMPS	ILLUSTRATION
C A R D I O	Trotter sur place	1 minute	
	Montée genoux	15 secondes	
	Talons fesses	15 secondes	
	Jumping jack	15	
A R T I C U L ·	Les épaules : Cercles de bras	5 AV + 5 AR chaque bras	
	debout, pieds écartés légèrement, mains sur les hanches effectuer des cercles de bassin (seul le bassin bouge)	5 de chaque sens	
	Cercles genoux : effectuer des cercles avec les genoux pliés et collés	5 fois	
	à 4 pattes : poignets à tourner dans tous les sens	pdt 15 secondes	
R E N F O	en "table" pieds écartés (serrer les fesses et creuser le ventre)	3 x 5 secondes	
	Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (du 4 pattes dos rond, avancer les mains pour venir poser les coudes au sol)	3 x 8 secondes	
	Gainage latéral sur les genoux et le coude (d'une position allongée et alignée en appui sur un coude, fléchir les jambes vers l'arrière, creuser le ventre puis soulever le bassin)	2 x 8 secondes chaque côté	
E T I R E M E N T S	Départ à 4 pattes, enchaînement : Dos plat , dos rond , dos creux	3 fois	
	Sur le dos, jambe de terre fléchie, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe : étirement des ischios (au départ, sur l'inspiration, la jambe libre est ramenée fléchie sur le buste, puis sur l'expiration elle est développée vers le plafond, pied flexe : maintien de la posture)	3 fois chaque jambe	
	Assis en tailleur, pieds joints- pencher le buste vers l'avant en appuyant sur les genoux avec les coudes pour chercher l'ouverture latérale maximum des cuisses	2 x 5 secondes	
	Accroupi passage à la station debout lentement au passage en fermeture jambes tendues rester 5 sec puis dérouler colonne vertébrale	se relever doucement rester 5 secondes en fermeture jambes	
	Auto grandissement : bras tendus collés aux oreilles se grandir en restant pieds à plat	2 fois	