

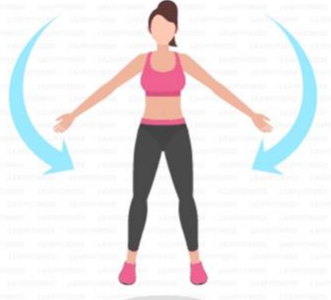





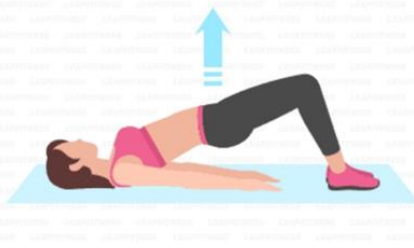



Travail musculaire :

durée de travail environ 10 minutes

	<p>COURSE : Tenez-vous debout et courez sur place soit en faisant « talon/fesses » soit en levant les genoux. Associer la coordination des bras / jambes.</p>	<p>Durée de course 1 minute</p> <p><i>Inspirez et expirez sans vous essouffler</i></p>
	<p>CERCLES des BRAS : Tenez-vous debout pieds légèrement écartés, bras tendus juste un peu en-dessous de l'horizontale. Effectuez rapidement des cercles vers l'avant, puis vers l'arrière</p>	<p>Durée de l'exercice 1 minute en changeant de sens de rotation toutes les 10 secondes.</p> <p><i>Maintenir les mouvements en cercle, sans « battre des ailes »</i></p>
	<p>« JUMPING JACKS » : Commencez les pieds joints et les bras sur les côtés, puis sautez en écartant les pieds et les mains au-dessus de la tête. Répétez le mouvement.</p>	<p>A faire pendant une minute en maintenant un rythme régulier.</p> <p><i>Inspirez et expirez sans vous essouffler</i></p>
	<p>CISEAUX de BRAS : Tenez-vous bien droit avec les pieds écartés largeur des épaules. Tendez les bras devant vous à la hauteur des épaules avec un bras par-dessus l'autre pour former un « X ». Ecartez et croisez à l'inverse. Répétez.</p>	<p>Durée de l'exercice 1 minute</p> <p><i>Maintenir les bras à l'horizontale</i></p>
	<p>GAINAGE-PLANCHE : Placez-vous en appuis pieds et avant-bras au sol. Mollets, cuisses, tronc, tête doivent rester alignés. Serrez les fesses ; rentrez le ventre.</p>	<p>Maintenir la position de 30 secondes à 1 minute</p> <p><i>Ne pas cambrer ; ne pas lever les fesses.</i></p>

	<p>« SUPERMAN » : Démarrer à 4 pattes puis tendez votre jambe droite et votre bras gauche simultanément. Maintenez vos hanches et vos épaules gainées. Tenir cette position 5 secondes, puis faire l'exercice jambe gauche/bras droit.</p>	<p>Durée de l'exercice 1 minute en alternant les positions tenues toutes les 5 secondes</p> <p><i>Attention à garder doigts et pointes de pieds tendues</i></p>
	<p>LEVÉE latérale de JAMBE : Allongez-vous sur le côté, la tête posée sur le bras droit ; main gauche sur la hanche. Levez la jambe gauche à la verticale et revenez à la position initiale. Répétez 5 puis changez de côté.</p>	<p>5 répétitions jambe droite 5 répétitions jambe gauche</p> <p>Le tout pendant 1 minute</p> <p><i>Maintenir la position allongée sans vous « casser » en deux</i></p>
	<p>« SUPERSTAR alterné » : Commencez en position de pompes avec le bassin bien gainé. Ramenez alternativement les genoux vers la poitrine. Et surtout, gardez le rythme.</p>	<p>Durée de l'exercice de 30 secondes à 1 minute</p> <p><i>Inspirez et expirez sans vous essouffler</i></p>
	<p>Le PONT-FESSIER : Allongez-vous sur le dos et fléchissez les genoux de manière à poser les pieds à plat sur le sol. Placez vos bras le long du corps. Soulevez votre bassin le plus haut possible. Maintenez 10 secondes.</p>	<p>10 secondes d'effort 10 secondes de relâchement</p> <p>Le tout pendant 1 minute</p> <p><i>Expirez pendant l'effort</i></p>
	<p>POMPES sur les GENOUX : Placez-vous genoux et main au sol. Abaissez votre torse et remontez. Attention, ce sont les bras qui fléchissent, les cuisses et le tronc doivent rester alignés.</p>	<p>Durée de l'exercice de 30 secondes à 1 minute</p> <p><i>Inspirez en descendant ; expirez en remontant</i></p>