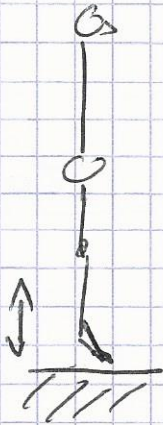


Squats
plier les genoux
et remonter

| ~ 20x

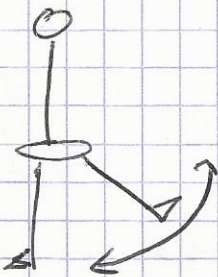
②



Pointes
Monter et descendre
sur les pointes des pieds

| ~ 20x

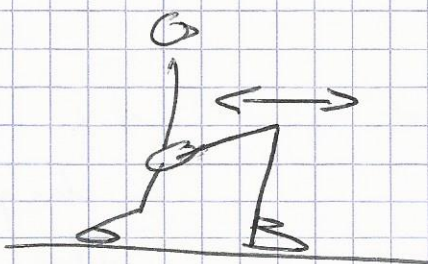
③



Ecarter
ecarter et ramener la jambe tendue

| 20x
de chaque
coté

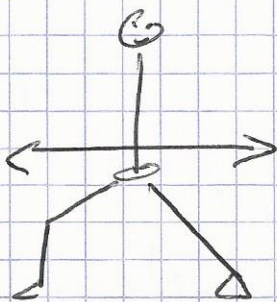
④



Fentes
un pied en avant, plier le genou
pour avancer le haut de corps

| 20x
de chaque
coté

⑤

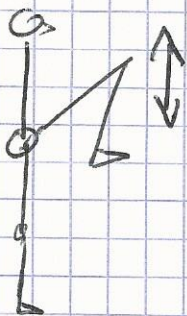


Translations

Pieds écartés, déplacer le corps
de droite à gauche en pliant
un genou, puis retour, puis
plier le 2^e genou. etc.

| 10x
de chaque
coté

6



Lever les genoux
 bien haut, en alternant droite & gauche | 20x
 de chaque
 côté

7



Tourner les épaules
 de droite à gauche, en essayant de
 regarder vers l'arrière | 20x

8



hoola-hoop
 pieds légèrement écartés, faire
 tourner le bassin en cercles
 (attention à ne pas tourner les épaules) | 10x
 dans chaque
 sens

9



Equilibre
 Rester en équilibre sur 1 pied.
 le + longtemps possible | 1x
 de chaque
 côté

10



Bascule du bassin
 Assise, passer de la position
 "avachie", à la position "redressée"
 (avancer le bassin en se grandissant) puis retour
 Δ: Faire ces mouvements lentement | 10x