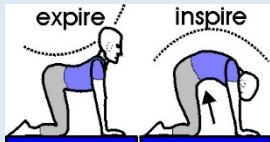
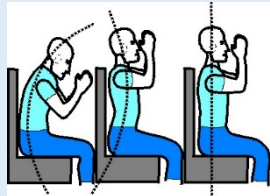

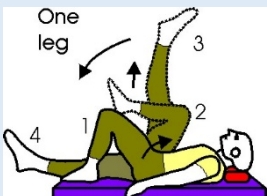
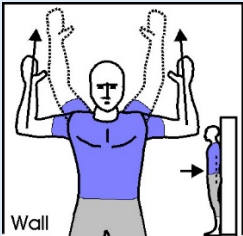
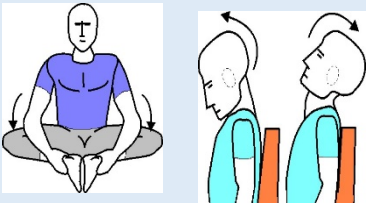
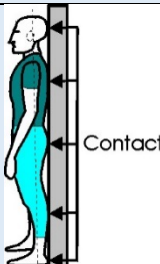
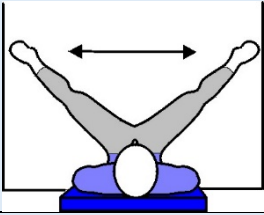

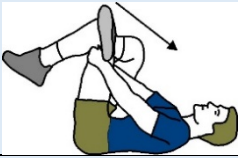
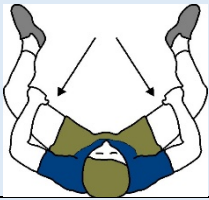




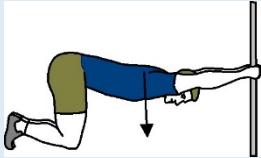
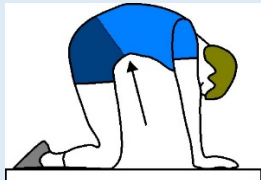
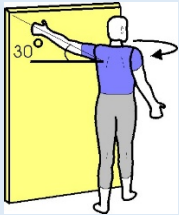


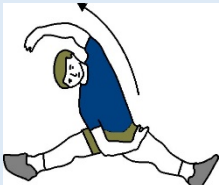
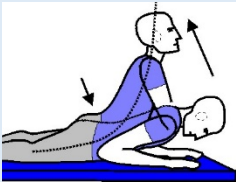


Exercice	Travail	Nb de série	Notes
	1 min	1	
	x 10	1	Sur la 3 <sup>ème</sup> phase, penser à se grandir (= pousser le sommet du crâne au plafond)
	30s à 1min	1	Décoller les bras et les coudes à hauteur d'épaules + serrer les omoplates Option 1 : Front au sol Option 2 : Poitrine et front décollées NB : garder les pieds au sol
	30s à 1min par jambe	1	Être capable de réaliser l'exercice avec le ventre le + rentré possible
	30s à 60s	1	Se placer contre un mur : talons + mollets + fesses + épaules + tête en contact avec ce dernier  Option 1 : garder le coude à 90° (statique) Option 2 : faire glisser les bras contre mur (CF schéma)
	x 10	1	Depuis la position grenouille, faire les mouvements de tête (adapter l'amplitude pour éviter les douleurs) <b>Penser à se grandir</b>  Option 1 : mains sur chevilles Option 2 : mains dans le dos Option 3 : bras tendus au plafond
	2 à 3 min	1	Exercice statique Se placer contre un mur : talons + mollets + fesses + épaules + tête + coudes en contact avec ce dernier Penser à se grandir Penser à serrer les omoplates

➤ NB : penser à contrôler l'ensemble des exercices dynamique (= aller lentement)

Exercice	Temps	Nb de série par membre	Notes
	3 min	1	
	30s	1	
	30s	1	1 jambe puis l'autre
	30s	1	
	30s	1	1 jambe puis l'autre
	30s	1	1 jambe puis l'autre
	30s	1	1 jambe puis l'autre
	30s	1	

Exercice	Temps	Nb de série par membre	Notes
	30s	1	
	30s	1	
	30s	1	1 bras puis l'autre
	30s	1	1 bras puis l'autre
	30s	1	1 bras puis l'autre
	30s	1	1 bras puis l'autre
	30s	1	Rester statique en haut