

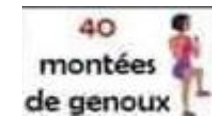










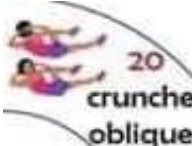

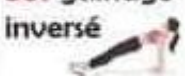
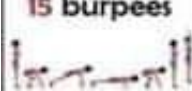





JEU DE L'OIE

exercice		points importants à respecter	
	Pompes	Possibilité d'adapter si trop difficile en se mettant sur les genoux. Attention à l'alignement genoux, hanches et épaules. ELOIGNEZ VOS MAINS !	alignement pieds, hanches, épaules (ou genoux, hanches, épaules)
	Chaise	Plaquez le dos contre le mur	épaules contre le mur, jambes à angle droit
	Montées de genoux	20 x la jambe droite. En appui sur la jambe gauche, touchez le sol derrière soi avec la jambe droite tendue puis montez le genou D à la poitrine (puis 20x la jambe gauche)	restez bien gainé pendant tout l'exercice.
	Relevés de bassin	Dos au sol, jambes fléchies (tibias à la verticale), bras le long du corps. Maintenez la position ou abaissez et relevez votre bassin (sans revenir jusqu'au sol) 20x	alignement genoux, hanches, épaules
	Gainage latéral	Au sol, sur le côté, en appui sur le coude (ou sur la main), montez le bassin et maintenez la position	alignement pieds, bassin, épaules
	Squats	Ecartez les pieds à la largeur des épaules, fléchissez les jambes jusqu'à angle droit et levez les bras devant vous puis redressez-vous.	flexion à 90°
	Elévations des bras	Bras tendus au dessus de la tête, abaissez vos 2 bras latéralement en les fléchissant	tirez les coudes vers l'arrière à chaque flexion
	Fentes avant	En appui sur la jambe gauche, déséquilibre vers l'avant, réception sur le pied droit 1 m devant vous en fléchissant le genou D et repoussez pour se relever. (puis idem pied gauche)	flexion du genou jusqu'à angle droit
	Elévations haut-bas inverses	Couché sur le ventre, levez simultanément, les pieds et le haut du corps.	levez les bras tendus devant ou coudes (les bras pliés, mains derrière la tête)
	Squats jump	Comme les squats, mais faites un saut lors de la remontée	flexion à 90°

exercice		points importants à respecter	
	Dips	Pour trouver la bonne position, asseyez-vous au bord d'une chaise et prenez appui sur vos bras, les mains à côté du bassin puis éloignez vos pieds d'un mètre, en avançant le bassin. Vous pouvez maintenant enchaîner les flexions des bras.	flexion des bras 90°, pas plus
	Crunches inversés	Dos au sol, jambes à la verticale, bras le long du corps (ou mains posés sur le ventre). Soulevez vos jambes et votre bassin et reposez les.	Ne pas s'aider des bras, ce sont les abdos qui travaillent
	Step tap	Debout à 50cm devant une chaise, touchez le dessus de la chaise alternativement avec le pied droit et gauche.	restez bien gainé pendant tout l'exercice et gardez le rythme
	Crunches obliques	Dos au sol, jambes fléchies (tibias à la verticale), soulevez vos épaules pour toucher l'extérieur du genou opposé avec la main puis reposez l'épaule. Alternez droite gauche	restez bien gainé pendant tout l'exercice
	Jumping Jacks	Alternez la position debout, bras le long du corps, pieds serrés et la position debout bras tendus levés, pieds écartés (étoile de mer)	restez bien gainé pendant tout l'exercice et gardez le rythme
	Gainage inversé	En appui sur les bras et les talons, ventre vers le plafond.	alignement pieds, ventre, épaules
	Burpees	En position de pompe, ramenez 1 pied après l'autre près des mains (ou les 2 en même temps) et relevez vous (avec ou sans saut) avant de recommencer	restez bien gainé pendant tout l'exercice et gardez le rythme
	Planche	En appui sur les bras (ou les coudes) et les pieds, maintenez la position de pompe	posez les mains à la largeur des épaules et restez bien gainé pendant tout l'exercice
	Mountain climber	En position de pompe, ramenez 1 pied après l'autre près des mains.	posez les mains à la largeur des épaules et restez bien gainé pendant tout l'exercice
	Crunches	Dos au sol, jambes fléchies (tibias à la verticale), soulevez vos épaules bras tendus vers le plafond ou bras pliés, coudes écartés, mains près des oreilles.	Ne tirez pas sur la nuque, regard en diagonale