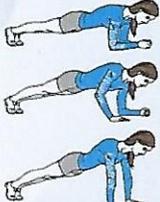
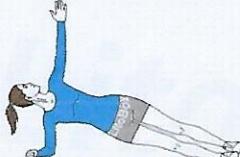
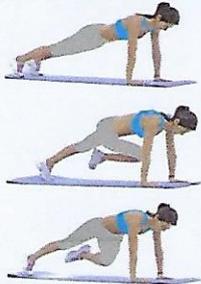
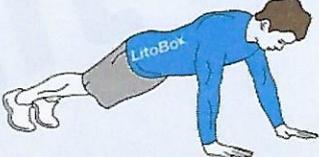
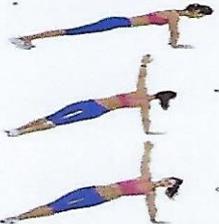
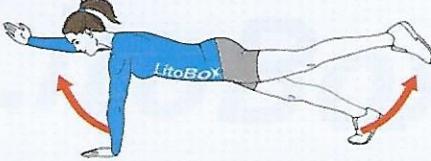
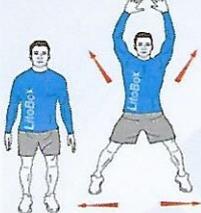
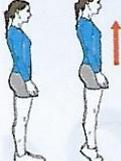
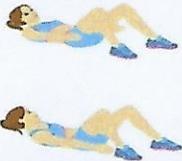
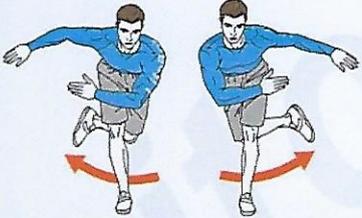
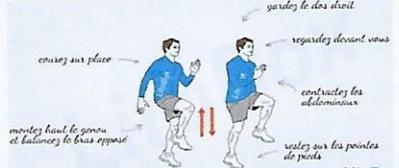
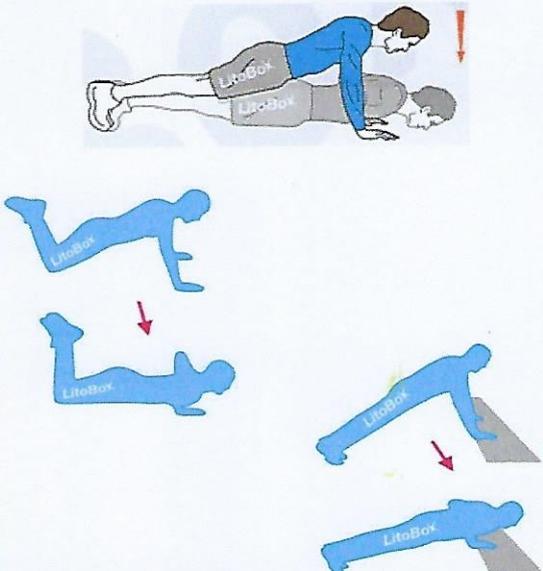
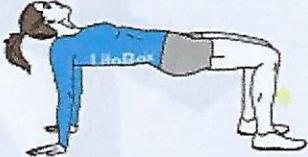
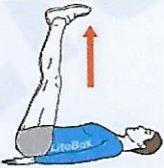
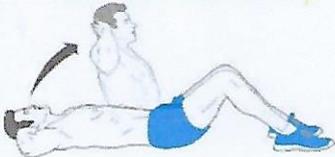
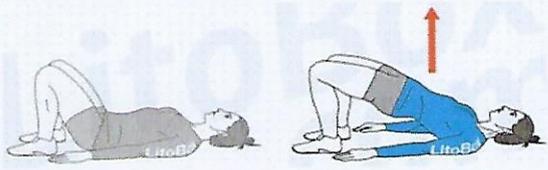
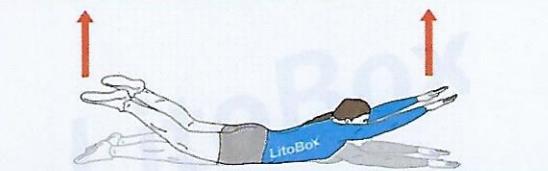
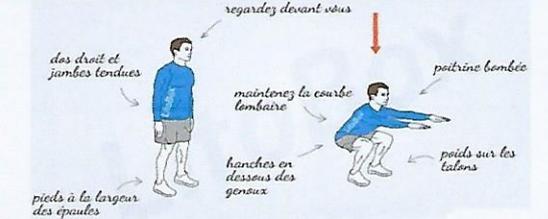
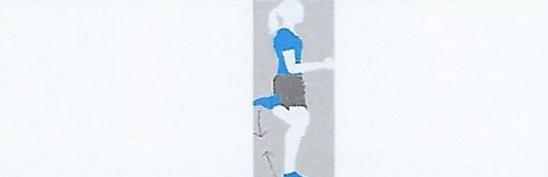


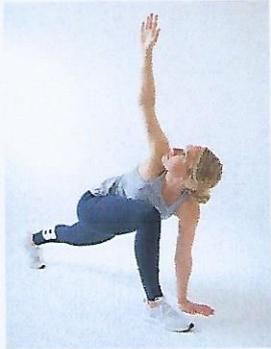
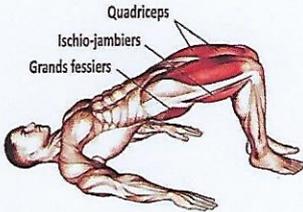
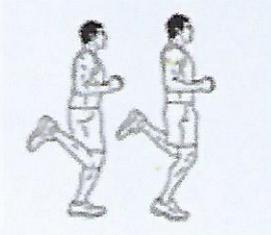
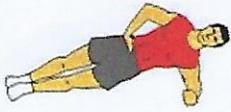
## LISTE ET EXPLICATIONS DES EXERCICES PROPOSES

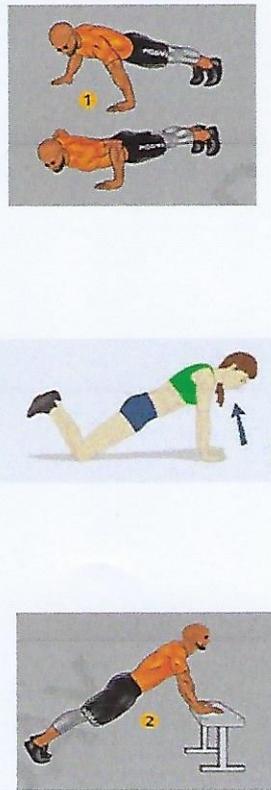
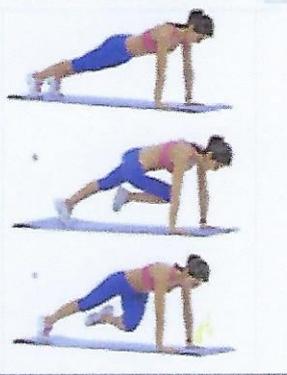
NOM	ETIREMENTS	
<b>BURPEES</b>		Bien garder les pieds joints
<b>CHAISE</b>		Le dos appuyé sur le mur, pieds écartés de 20 cm et obtenir un angle de 90° entre le tronc et les cuisses. On reste dans cette position.
<b>FENTES</b>		Change de jambes à chaque fois. Pieds écartés largeur des épaules, faire un grand pas derrière, attention le genou avant ne dépasse pas la pointe de pied. On contrôle le mouvement. Le genou vient toucher le sol.
<b>FENTES ROTATION</b>		Amener le pied à côté de la main. Lever la main près du genou vers le ciel en la suivant du regard. Tenir la position 5 seconde et refaire la même chose de l'autre côté.
<b>FENTES STATIQUES</b>		Avancer la jambe en angle droit (90° ^^), contractez les abdos, buste bien droit, le genou opposé <b>NE touche PAS</b> le sol et maintenir la position.
<b>GAINAGE</b>		Jambes – bassin-tronc sont bien alignés et vos abdos contractés
<b>GAINAGE ACTIF</b>		Partir bras tendus, <b>tout en restant bien gainé</b> descendre sur un coude puis l'autre. Une fois les 2 coudes au sol, on remonte sur une main puis l'autre.
<b>GAINAGE CÔTÉ</b>		Se mettre en position latérale en s'appuyant sur l'avant-bras et en gardant les deux jambes l'une sur l'autre. On décolle le bassin dans le but d'obtenir un alignement parfait entre les jambes, le bassin et le tronc.

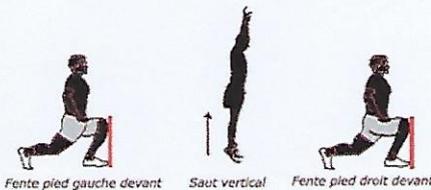
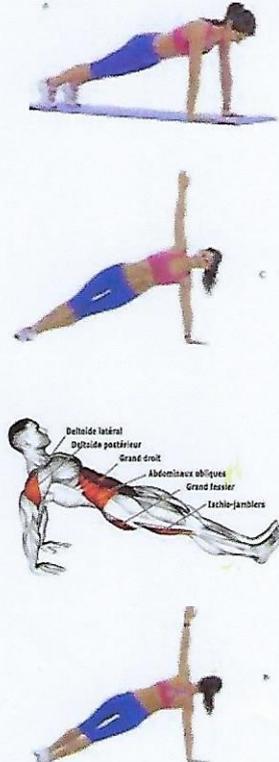
<b>GAINAGE CROISÉ</b>		Partir bras tendus, pliez une jambe et glissez-la sous le corps en direction du coude opposé, ramener la jambe dans sa position initiale et faire la même chose avec l'autre jambe. <b>Rester bien gainé.</b>
<b>GAINAGE DOS</b>		Couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaules et à plat sur le sol. Je soulève les hanches de 10 à 15 cm du sol. SI TROP FACILE : mettre les pieds sur le canapé, chaise ou petite table.
<b>GAINAGE EPAULES</b>		Sur les mains, on vient toucher les épaules, sans bouger les fesses
<b>GAINAGE EN T</b>		5secondes sur le côté droit, je reviens au milieu, puis 5secondes sur le côté gauche et je recommence.
<b>GAINAGE TOURNANT</b>		Sur les mains, on reste bien gainé, et on lève la jambe gauche, puis on la repose, on fait la même avec la jambe droite, puis avec le bras droit et enfin le bras gauche.
<b>GRIMPEUR</b>	 <p>position de pompe bras tendus</p> <p>contracter les abdominaux</p> <p>corps droit et gainé</p> <p>amenez un genou à la poitrine sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté</p>	Position semblable à la pompe, faire remonter le genou droit puis gauche au niveau des bras de façon dynamique. Garder un gainage correct
<b>JUMPING-JACK</b>		Les pieds joints et les bras le long du corps. On relève les mains au-dessus de la tête, tout en écartant les jambes de façon dynamique.
<b>JUMPING-JACK SAUTE</b>		Pliez légèrement les jambes en position de départ avec les pieds serrés et les mains au sol Sautez en l'air, jambes tendues et écartées avec les bras tendues et écartés à la hauteur des oreilles pour former une « étoile » revenez ensuite en position départ. Vous touchez le sol avec les mains entre chaque saut.
<b>MONTER 1 PIED T3-3-3</b>		Sur 1 pied, je monte en 3sec, je tiens en haut 3sec et je redescends en 3sec. Je fais la même chose sur l'autre pied. Au début vous pouvez vous tenir sur le mur, sinon vous pouvez le faire sans.

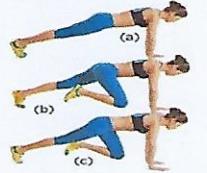
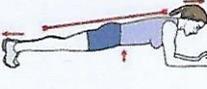
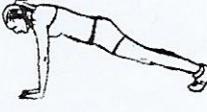
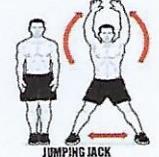
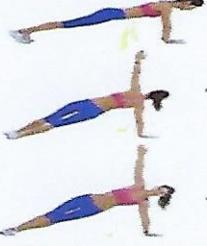
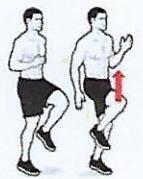
<p><b>OBLIQUES</b></p>		<p>Allongé sur le dos, sans cambrer, les jambes pliées. Décollez les épaules du sol en contractant les abdominaux et gardez les bras tendus le long de votre corps. Touchez le talon gauche avec la main gauche puis idem à droites. Les abdominaux restent contractés et les épaules décollées du sol.</p>
<p><b>OUVERTURES LATÉRALES</b></p>		<p>Positionner l'élastique soit sous le pied, soit avec une main, au niveau de la hanche. De la main opposée vous tenez l'autre extrémité. L'exercice consiste à élever latéralement la main. On reste gainé et on serre les omoplates.</p> <p><b>Si pas d'élastique on remplace par une bouteille d'eau.</b></p>
<p><b>PATINEUR</b></p>		<p>Debout, le dos bien droit, les pieds légèrement écartés et les bras le long du corps. Sautez sur le côté droit. La jambe droite reste devant pendant que la gauche passe derrière celle-ci. Dans le même temps, votre bras gauche va vers l'avant quand votre bras droit va en arrière. Sautez ensuite sur le côté gauche en changeant l'ordre</p>
<p><b>MONTÉES DE GENOUX</b></p>		<p>Attention on reste bien gainé, on cherche à se grandir. On coordonne avec le bras opposé. Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine Répétez l'opération le plus vite possible.</p>
<p><b>POMPES</b></p>		<p><b>NIVEAU CONFIRMÉ</b></p> <p>Pieds légèrement écartés, mains espacées de la largeur des épaules, fléchir les bras en <b>gardant le corps droit et les coudes collés au corps</b>, jusqu'au moment où la poitrine touche le sol puis remonter.</p> <p>Si le gainage n'est pas maintenu ou les coudes pas collés, on passe sur le niveau intermédiaire.</p> <p><b>NIVEAU INTERMEDIAIRE (sur les genoux)</b></p> <p>Même consigne mais avec une partie du corps délesté. Si le gainage n'est pas maintenu ou les coudes pas collés, on passe sur le niveau initial.</p> <p><b>NIVEAU INITIAL (sur un support)</b></p> <p>Même consigne mais les mains surélevées, la poitrine va toucher le support (chaise, canapé, petite table, ...)</p>
<p><b>PONT</b></p>		<p>Le buste est parallèle au sol. Les bras repoussent le sol.</p>
<p><b>RELEVÉ DE BASSIN</b></p>		<p>Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les jambes tendues en direction du plafond. Rentrez le nombril, pour enrouler le bassin et décoller les fessiers du tapis (pas le dos). Revenir en position initiale.</p>
<p><b>RELEVÉ DE BUSTE</b></p>		<p>Allongé sur le dos, les mains derrière les épaules, contractez la partie supérieure des abdos (au-dessus du nombril) pour ramener le buste en direction des genoux. Revenez en position initiale en posant les omoplates puis les épaules sur le tapis.</p>

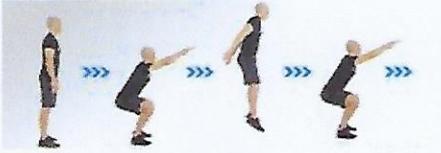
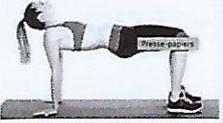
<p><b>RELEVÉ DE FESSIERS</b></p>		<p>Couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaules et à plat sur le sol. Je soulève les hanches de 10 à 15 cm puis je reviens au sol. SI TROP FACILE : mettre les pieds sur le canapé, chaise ou petite table.</p>
<p><b>SUPERMAN</b></p>		<p>Garder la tête en position neutre.</p>
<p><b>SQUATS</b></p>		<p>Jambes largeur des épaules, descendre dos droit, le poids du corps sur les talons qui ne se décollent pas. Attention les genoux ne vont pas vers l'intérieur.</p>
<p><b>SQUATS SAUTÉS</b></p>		<p>On combine un squat et un saut vertical. Atterrir sur l'avant des pieds en amortissant au max. Aidez-vous de vos bras.</p>
<p><b>TALONS FESSES</b></p>		<p>Amener le talon toucher les fesses. Contrôler le mouvement et amortir sur l'avant pied.</p>

<p><b>FENTES ROTATION</b></p>		<p>Amener le pied à côté de la main. Lever la main près du genou vers le ciel en la suivant du regard. Tenir la position 5 seconde et refaire la même chose de l'autre côté.</p>
<p><b>GAINAGE ACTIF</b></p>		<p>Partir bras tendus, <b>tout en restant bien gainé</b> descendre sur un coude puis l'autre. Une fois les 2 coudes au sol, on remonte sur une main puis l'autre.</p>
<p><b>CHAISE</b></p>		<p>Le dos appuyé sur le mur, pieds écartés de 20 cm et obtenir un angle de 90° entre le tronc et les cuisses. On reste dans cette position.</p>
<p><b>GAINAGE DOS</b></p>		<p>Couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaules et à plat sur le sol. Je soulève les hanches de 10 à 15 cm du sol.</p>
<p><b>TALONS FESSES</b></p>		<p>Amener le talon toucher les fesses. Contrôler le mouvement et amortir sur l'avant pied.</p>
<p><b>FENTES ARRIERES</b></p>		<p>Change de jambes à chaque fois. Pieds écartés largeur des épaules, faire un grand pas derrière, attention le genou avant ne dépasse pas la pointe de pied. On contrôle le mouvement. Le genou vient toucher le sol.</p>
<p><b>GAINAGE CÔTÉ</b></p>		<p>Se mettre en position latérale en s'appuyant sur l'avant-bras et en gardant les deux jambes l'une sur l'autre. On décolle le bassin dans le but d'obtenir un alignement parfait entre les jambes, le bassin et le tronc.</p>

<p><b>POMPES</b></p>		<p><b>3 NIVEAUX DE DIFFICULTÉS</b></p> <p><b>NIVEAU CONFIRMÉ</b>  Pieds légèrement écartés, mains espacées de la largeur des épaules, fléchir les bras en <b>gardant le corps droit et les coudes collés au corps</b>, jusqu'au moment où la poitrine touche le sol puis remonter.</p> <p>Si le gainage n'est pas maintenu ou les coudes pas collés, on passe sur le niveau intermédiaire.</p> <p><b>NIVEAU INTERMEDIAIRE (sur les genoux)</b>  Même consigne mais avec une partie du corps délesté.</p> <p>Si le gainage n'est pas maintenu ou les coudes pas collés, on passe sur le niveau intermédiaire.</p> <p><b>NIVEAU INITIAL (sur un support)</b>  Même consigne mais les mains surélevée, la poitrine va toucher le support (chaise, canapé, petite table, ...)</p>
<p><b>GAINAGE CROISÉ</b></p>		<p>Partir bras tendus, pliez une jambe et glissez-là sous le corps en direction du coude opposé, ramener la jambe dans sa position initiale et faire la même chose avec l'autre jambe. <b>Rester bien gainé.</b></p>

<p><b>FENTES STATIQUES</b></p>		<p>Avancer la jambe en angle droit, contractez les abdos, buste bien droit, le genou opposé NE touche PAS le sol et maintenir la position.</p>
<p><b>FENTES SAUTÉES</b></p>	 <p><i>Fente pied gauche devant    Saut vertical    Fente pied droit devant</i></p>	<p>Effectuer un grand pas devant, de manière à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol sans que le genou dépasse les orteils.</p> <p>Sauter afin de changer de jambe et d'atterrir en fente à nouveau. Répéter en alternant les jambes sans arrêter.</p>
<p><b>GAINAGE EN ROTATION</b></p>		<p>On part en gainage sur le ventre (30sec), puis on tourne sur le côté Droit (30sec), puis on tourne sur le dos (30sec) et enfin sur le côté gauche (30sec)</p>

<p><b>BURPEES</b></p>		<p>Bien garder les pieds joints</p>
<p><b>GRIMPEUR</b></p>		<p>Position semblable à la pompe, faire remonter le genou droit puis gauche au niveau des bras de façon dynamique. Garder un gainage correct</p>
<p><b>GAINAGE</b></p>		<p>Jambes – bassin-tronc sont bien alignés et vos abdos contractés</p>
<p><b>GAINAGE EPAULES</b></p>		<p>Sur les mains, on vient toucher les épaules, sans bouger les fesses</p>
<p><b>SQUATS</b></p>		<p>Jambes largeur des épaules, descendre dos droit, le poids du corps sur les talons qui ne se décollent pas. Attention les genoux ne vont pas vers l'intérieur.</p>
<p><b>JUMPING-JACK</b></p>		<p>Les pieds joints et les bras le long du corps. On relève les mains au-dessus de la tête, tout en écartant les jambes de façon dynamique.</p>
<p><b>GAINAGE EN T</b></p>		<p>5secondes sur le côté droit, je reviens au milieu, puis 5secondes sur le côté gauche et je recommence.</p>
<p><b>FENTE</b></p>		<p>Change de jambes à chaque fois. Pieds écartés largeur des épaules, faire un grand pas devant, attention le genou ne dépasse pas la pointe de pied. On contrôle le mouvement. Le genou opposé touche le sol.</p>
<p><b>MONTÉES DE GENOUX</b></p>		<p>Attention on reste bien gainé, on cherche à se grandir. On coordonne avec le bras opposé. Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine Répétez l'opération le plus vite possible.</p>

<p><b>SQUATS SAUTÉS</b></p>		<p>On combine un squat et un saut vertical. Atterrir sur l'avant des pieds en amortissant au max. Aidez-vous de vos bras.</p>
<p><b>PONT</b></p>		<p>Le buste est parallèle au sol. Les bras repoussent le sol.</p>
<p><b>SUPERMAN</b></p>		<p>Garder la tête en position neutre.</p>