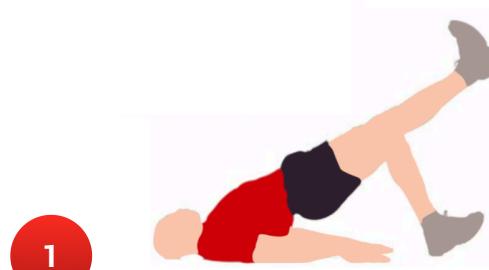


- Réaliser les ateliers dans l'ordre défini en respectant au maximum les postures et les consignes données.
- Démarrer chaque exercice en rentrant le ventre (sauf exercice 11).
- Durée totale de travail : 16 min, limiter le temps de pause au changement de position.



1

SOULEVÉS DE BASSIN

30s puis tendre une jambe. Changer de jambe toutes les 30s. A réaliser deux fois de chaque côté.

Durée total de l'exercice 2 min 30 s



4

GAINAGE VENTRAL

Rentrer le ventre.

Durée total de l'exercice 1 min 30

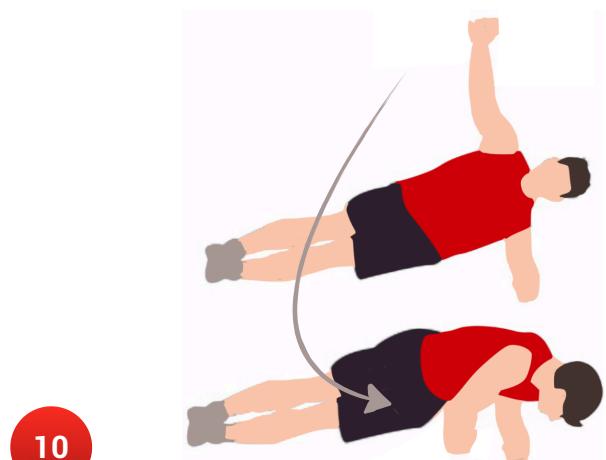


7

PENDULE BRAS ÉCARTÉS

Basculer les membres inférieurs 30 fois de chaque côté.

Durée total de l'exercice 1 min



10

GAINAGE COSTAL DYNAMIQUE

Exercer une rotation du tronc pour venir toucher le sol avec le coude. 30 fois de chaque côté.

Durée total de l'exercice 2 min



2

MOUNTAIN CLIMBER

Position initiale pompe. Venir toucher coude et genou opposés. Alterner.

Réaliser 30 répétitions de chaque côté.
Durée totale de l'exercice 1 min

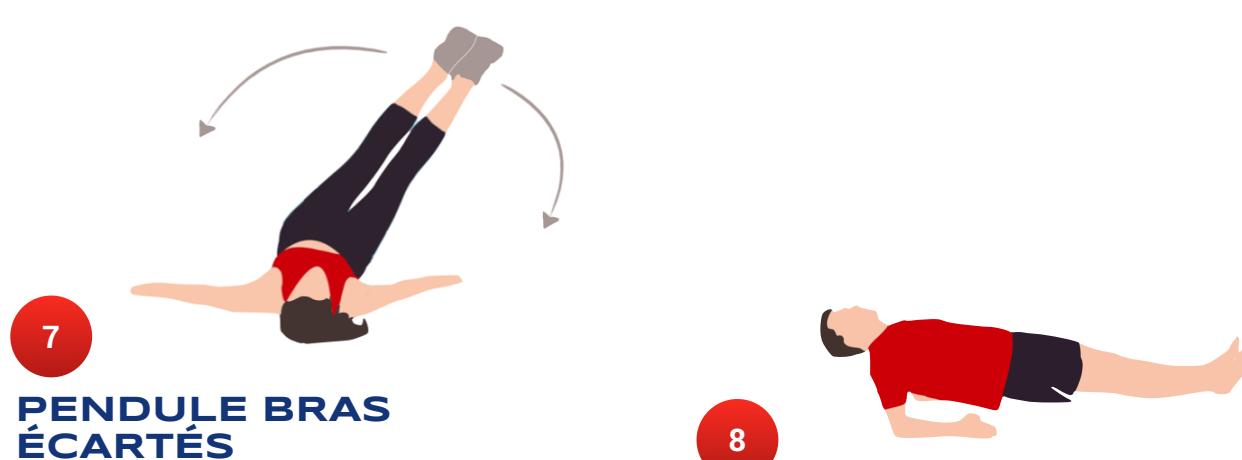


5

CRUNCHS CROISÉS

Venir toucher coude et genou opposé. 30 répétitions au total.

Durée total de l'exercice 1 min 30

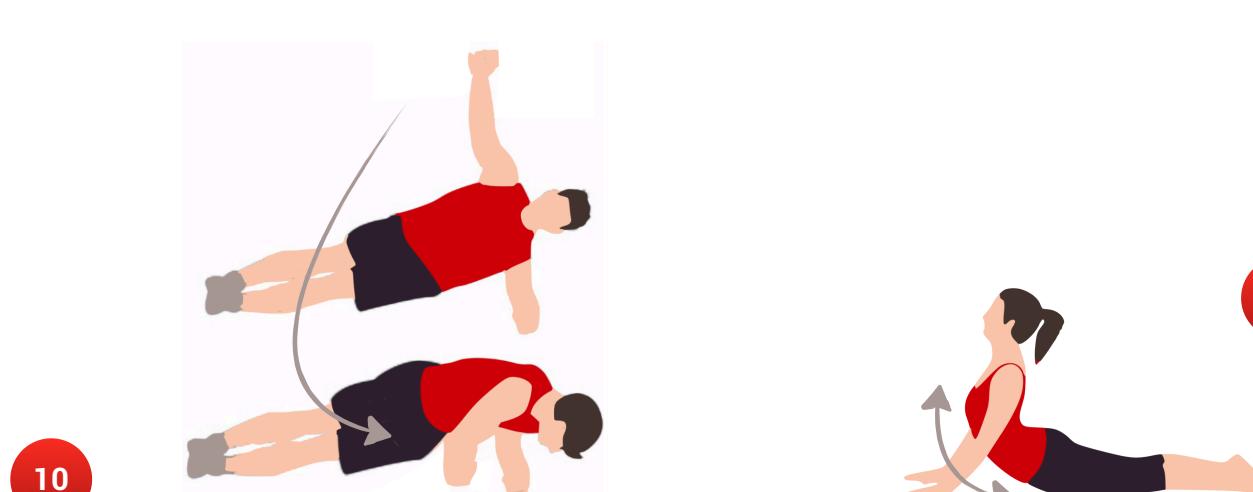


8

GAINAGE DORSAL

Rentrer le ventre.

Durée total de l'exercice 1 min 30



11

EXTENSION LOMBAIRE

Exercice d'assouplissement basé sur l'extension lombaire et thoracique. Partir de la position « sphynx » allongé sur le ventre et tendre progressivement les coudes. 30 répétitions. Prendre son temps et souffler.

Durée total de l'exercice 1 min 30 s.