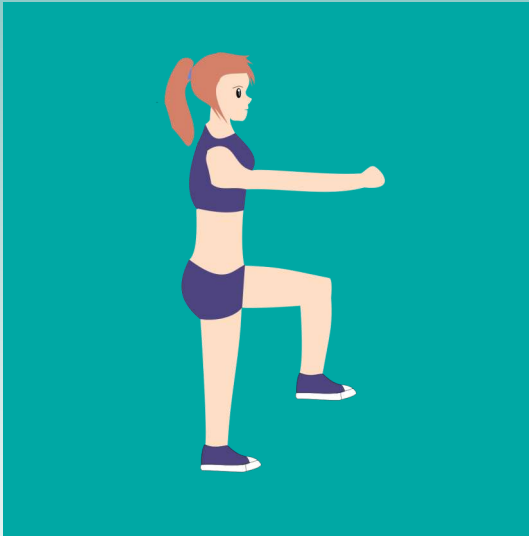


SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

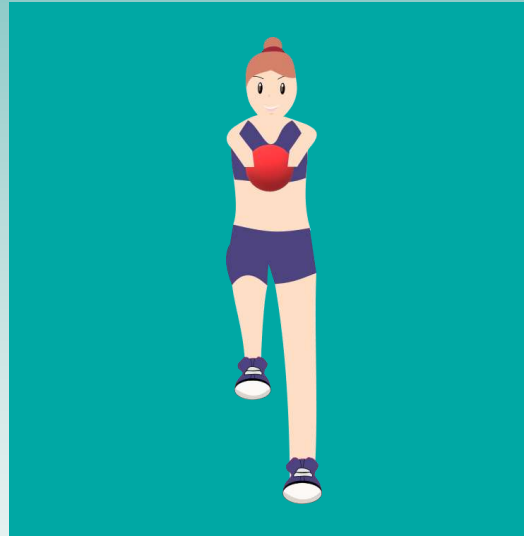
LE GAINAGE (2/2)

EXERCICES DYNAMIQUES

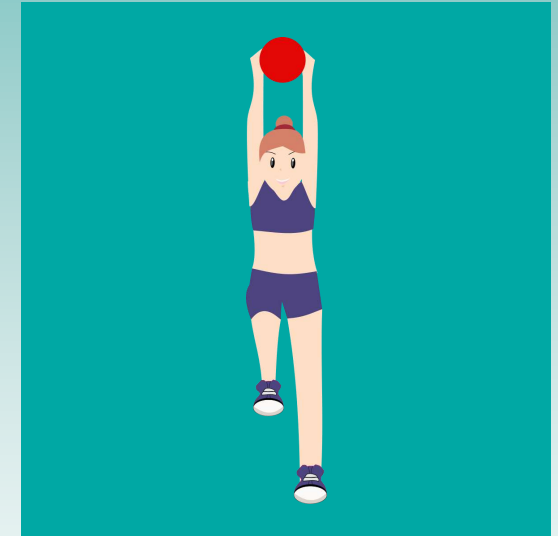
Marcher en effectuant des montées de genoux. Garder le dos droit et le regard loin devant. Faire 10 pas vers l'avant et 10 pas vers l'arrière, en faisant un de ces deux exercices :



Tendre le bras opposé
à la jambe levée



Tenir un ballon entre les bras tendus
À l'horizontal



À la verticale

- ⚠ L'alignement du corps doit être conservé. Jambes au sol / dos / tête.
- ⚠ En regardant loin devant, on maintient le cou sans cassure et on aide l'équilibre.
- ⚠ Conserver une respiration régulière pendant tout l'exercice.