
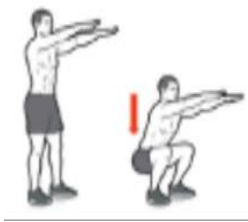


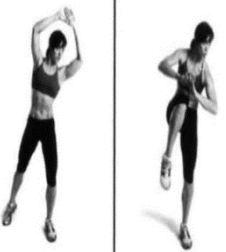


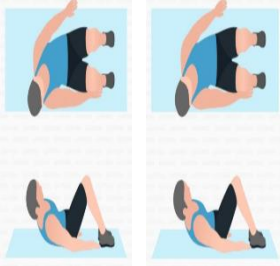











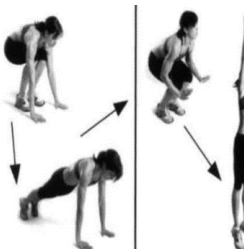


GLOSSAIRE EXERCICES

		Exercice
Chaise		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRKtJM
		Sécurité
		<p>Il ne faut pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer ses mains sur les cuisses - Cambrer le dos et se pencher vers l'avant
Demi-squat		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4
		Sécurité
		<p>Position départ debout, pied largeur épaule légèrement ouvert sur le côté pour envoyer les genoux sur l'extérieur. Demi-squat : cuisse parallèle au sol</p> <p>Il ne faut pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pousser les genoux devant les orteils
Demi-squat jump		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4
		Conseil
		<p>Pareil demi-squat + sur la remonter impulser sur les deux pieds pour faire un petit saut</p> <p>Attention à ne pas s'écraser après le saut et amortir la descente</p>
Fentes alternées		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=Y0jGY9Eie8U
		Sécurité
		<p>Il ne faut pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambrer le dos en se penchant vers l'avant - Laisser le genou toucher le sol - Amener les hanches vers l'avant
Power Knee		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=CMOcCDrV4LU
		Conseil
		<p>Rester gainé et rechercher des mouvements amples et toniques !</p>
Abdo debout		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=CMOcCDrV4LU
		Conseil
		<p>Pareil que pour power knee en alternant droite/gauche et en cherchant un contact coude/genoux opposé</p>

Levé de jambes		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=FCcSgVWhmIE
		Conseil
Simplification de l'exercice : réaliser poser les deux talons au sol avant d'effectuer un nouveau mouvement		
Toucher de talons		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=8FSPprNrqx4
		Sécurité
Il ne faut pas :		
<ul style="list-style-type: none"> - Soulever les pieds - Reposer les épaules au sol pendant le retour 		
Sit up		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=_HDZODOx7Zw
		Conseil
Bien plier les jambes devant soi et essayer à chaque mouvement de venir toucher ses pieds. Vous aidez de l'impulsion des bras en arrière.		
Superman		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=gTMTcLFM19Q
		Sécurité
Attention :		
<ul style="list-style-type: none"> - Penser à bien garder la tête droite face au sol - Rester gainé - Ne pas être brusque lors des répétitions 		
Gainage		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=b7LmuXITeVM
		Sécurité
Il ne faut pas :		
<ul style="list-style-type: none"> - Courber le dos - Soulever les fesses 		
Gainage sur les genoux		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=7wi97poi5KE
		Sécurité
Il ne faut pas :		
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir les fesses vers l'arrière - Ne pas courber le dos 		
Jumping Jack		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk
		Sécurité
Il ne faut pas :		
<ul style="list-style-type: none"> - Se pencher en avant - Ne pas s'écraser après le saut et amortir la descente 		

Mountain climber		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA
		Sécurité
		Il ne faut pas :
		- Soulever les fesses pendant les sauts
Sauter sans corde		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=WizfS2dmx1Y
		Sécurité
		Il ne faut pas :
		- Se pencher en avant
		- Ne pas s'écraser après le saut et amortir la descente
Montée de genoux		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=WoQneiFP9wU
		Conseil
		Garder le dos droit Enchaîner les impulsions sur la pointe de pied et monter les genoux à 90°
Pompes		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M
		Sécurité
		Il ne faut pas :
		- Cambrer le dos
		- Soulever les fesses
Pompes genoux		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg
		Sécurité
		Il ne faut pas :
		- Cambrer le dos
		- Soulever les fesses
Dips		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLIWONY
		Sécurité
		Il ne faut pas :
		- Allonger complètement les bras lors de la montée
		- Ecarter les coudes lors de la descente
		Conseil : Pour plus de faciliter poser les pieds au sol
Burpees		Lien vidéo
		https://www.youtube.com/watch?v=45hPKKrsFCs
		Sécurité
		Il ne faut pas :
		- Plié les genoux sur la descente, ce sont les mains qui vont au sol
		- Relâcher les abdominaux et donc cambrer le dos
		- S'écraser au sol lors de descente
		Garder le dos droit !