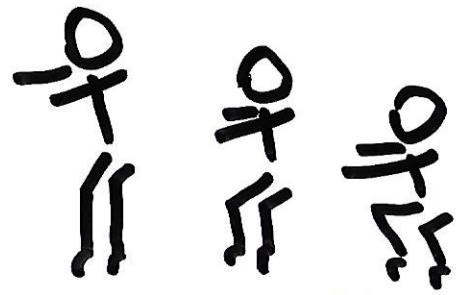


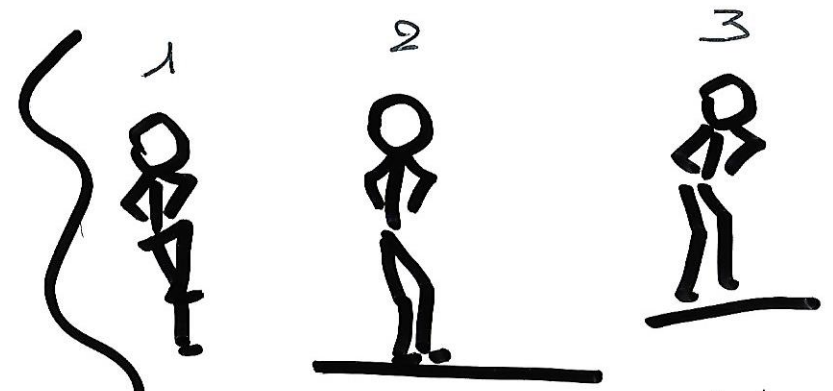
NE PERDEZ PAS L'ÉQUILIBRE ☺

Penser au petit échauffement préalable -
roulement des épaules (avant/arrière), Rotation du buste ↑ ↘
échauffement de la nuque ↗ tête 'côté' devant - ↘
 Quelques plies jambes! ↘



Debout sur la pointe des pieds (nus)
 les bras tendus devant, s'accroupir
 sur la pointe des pieds et effectuer
 10 répétitions en ajustant l'amplitude
 en fonction de ses capacités.

MOVEMENT ASSEZ DIFFICILE - on commence
 par une ou deux fois, puis on augmente
 progressivement - ON PEUT ESSAYER LES YEUX FERMÉS



- 1 - debout, mais sur les haunches, soulever
 un pied de 20cm (au niveau du mollet de
 l'autre jambe) - fermer les yeux et tenir le
 plus longtemps possible - objectif 60 secondes
- 2 - DEBOUT, STATIQUE, un pied à plat devant
 l'autre sur une ligne imaginaire - le talon
 de l'un touche la pointe de l'autre. Soit
 les yeux ouverts, soit les yeux fermés, tenir
 au moins 60 secondes -
- 3 - mais toujours sur les haunches, avancez
 pointe contre talon, en suivant la ligne
 imaginaire puis reculez - Sur 4 ou 6 pas -
 commencez yeux ouverts et essayez
 les yeux fermés -



Se relever d'une chaise

Assis sur une chaise, les bras croisés
 le dos bien droit. Regarder devant soi,
 (les pieds nus de préférence afin de
 travailler la proprioception) se lever de
 la chaise en INSPIRANT, se rasseoir en
EXPIRANT. 3 séries de 10, 2 fois par semaine

1ère série : se relever RAPIDEMENT et s'asseoir LENTEMENT - 2ème série
 se relever et s'asseoir le + rapidement possible. OBJECTIF effectuer la série de 10 en moins
 de 20 secondes