**NIVEAU SUPÉRIEUR ⭧**

**NIVEAU INFÉRIEUR ⭨**

**MÊME NIVEAU ⭢**

**MÊME NIVEAU ⭢**

**L’exercice est difficile**

**L’exercice est facile**

**L’exercice est difficile**

**L’exercice est facile**

**Ma posture est bonne**

**Ma posture est incorrecte c**

**POSTURE**

**◾ PAS DE DOS CREUX**

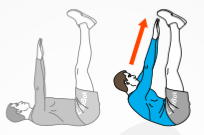
**◾ ABDOMINAUX SERRÉS**

**◾ JAMBES TENDUES**

**CONSIGNES  → COMMENCER AU NIVEAU 1 OU 2 ET RÉALISER 4 SÉRIES DE 10 REPÉTITIONS EN AUGMENTANT PROGRESSIVEMENT LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ SI BESOIN**

**ATELIER ABDOMINAUX**





**NIVEAU 1**

**Mains aux pieds**

**NIVEAU 2**

**Fermeture**

**NIVEAU 4**

**V-UP**

**NIVEAU 3**

**V-UP Alternés**