**J’augmente la durée ⭧**

**Je diminue la durée ⭨**

**Je conserve la durée ⭢**

**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**

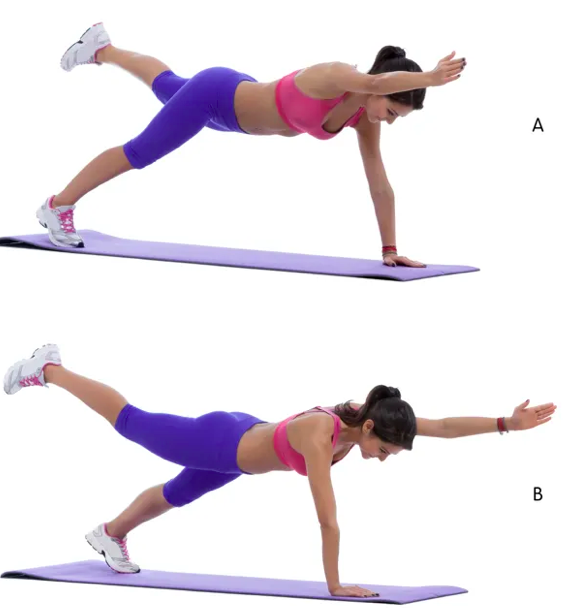
**◾ PAS DE DOS CREUX – CORPS ALIGNÉ**

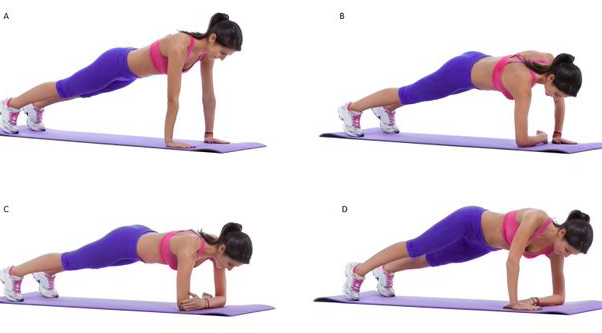
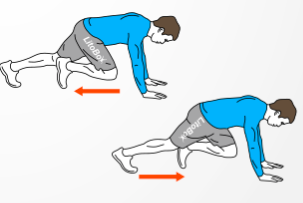
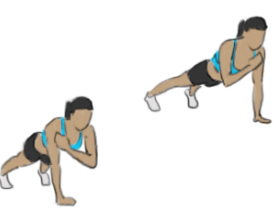
**◾ ABDOMINAUX SERRÉS**

**◾ BASSIN RESTE FACE AU SOL**

**CONSIGNES  → CHOISIR UN EXERCICE ET RÉALISER 4 SÉRIES EN AUGMENTANT PROGRESSIVEMENT LA DURÉE (20sec, 30sec, 40sec, …)**

**ATELIER GAINAGE DYNAMIQUE**





**Je conserve la durée ⭢**

**GAINAGE MOUNTAIN CLIMBER**

**GAINAGE ASCENSEUR**

**GAINAGE ALTERNÉ**

**GAINAGE TAPE EPAULE**