

## Séance du 29 Février 2024 de 10h à 10h45

- Routine de déverrouillage articulaire (15 min) : Faire de petites rotations avec les différentes articulations afin de mettre en mouvement le corps

- Tête
- Epaules
- Coudes
- Poignets
- Rotation du dos à droite et à gauche
- Inclinaison du dos à droite et à gauche
- Bassin
- Ouverture des hanches
- Genoux
- Chevilles

- Corps de séance : Mise en place de 6 exercices permettant de travailler le haut et le bas du corps ainsi que l'équilibre

- 2 séries de 10 répétitions : Bras à hauteur d'épaule puis tirer les coudes en arrière (pieds écartés largeur de bassin)
- 4 aller/retour Marche lente sur pointe de pied en se grandissant un maximum
- 2 séries de 10 secondes : Courir sur place sur point de pied sans avancer.
- 4 aller/retour : Marche funambule (1 pied devant l'autre) en faisant un tour de pédale avant d'avancer chaque pas. En position funambule, fléchir les jambes
- 2 séries de 10 répétitions : Bras tendus au-dessus de la tête, puis descendre les bras et enrouler l'ensemble du corps de façon à ce que les mains touchent le sol (pieds écartés largeur bassin et genoux fléchis)
- 2 séries de 10 répétitions : Mettre un objet devant soi que l'on touche avec le pied droit et le pied gauche puis l'enjambe en exagérant le mouvement.