

**CONSIGNES**






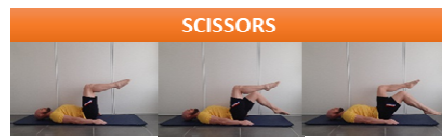
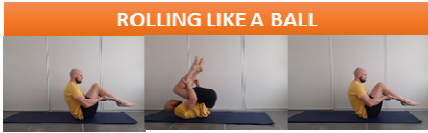
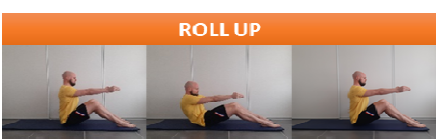





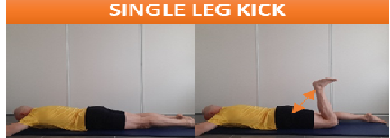
Enchaîner les 14 exercices dans l'ordre indiqué

Faire un échauffement de 5 minutes afin d'intégrer parfaitement les 5 référentiels : bassin neutre, centrage, respiration thoracique, épaules basses, autograndissement de la tête.

Garder les référentiels en place sur chaque exercice. Inspirer l'air frais par le nez et la bouche, expirer l'air chaud par le fond de la

**Exercices de renforcement**

**Exercices de Mobilité**

<p>3</p> <p>ONE LEG CIRCLE</p>  <p>5 tours dans chaque sens par jambe</p>	<p>1</p> <p>HUNDRED</p>  <p>100 battements de bras</p>	<p>2</p> <p>SINGLE LEG STRETCH</p>  <p>5 - 10 mouvements par côté</p>
<p>6</p> <p>SHOULDER BRIDGE</p>  <p>10 répétitions</p>	<p>4</p> <p>DOUBLE LEG STRETCH</p>  <p>10 cycles respiratoires</p>	<p>5</p> <p>SCISSORS</p>  <p>5 à 10 mouvements par côté - Alternier</p>
<p>9</p> <p>ROLLING LIKE A BALL</p>  <p>10 répétitions</p>	<p>7</p> <p>ROLL UP</p>  <p>5 - 10 répétitions</p>	<p>8</p> <p>SWIMMING 4 PATTES</p>  <p>10 répétitions par côté - Alternier</p>
<p>12</p> <p>SWAN DIVE</p>  <p>10 répétitions</p>	<p>10</p> <p>SIDE KICK</p>  <p>10 répétitions par côté</p>	<p>11</p> <p>SIDE BEND</p>  <p>10 répétitions par côté</p>
<p>13</p> <p>SWIMMING PLAT VENTRE</p>  <p>10 répétitions par jambe</p>	<p>14</p> <p>SINGLE LEG KICK</p>  <p>10 répétitions par côté - Alternier</p>	