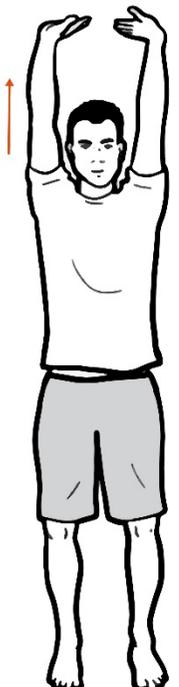


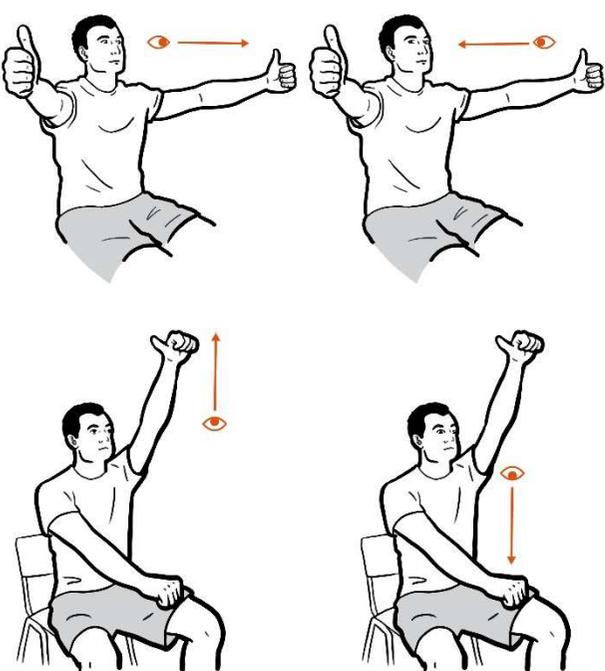
OBJECTIF : FAIRE UNE PAUSE ACTIVE

Exercice N° 1
PANDICULATION - ETIREMENT



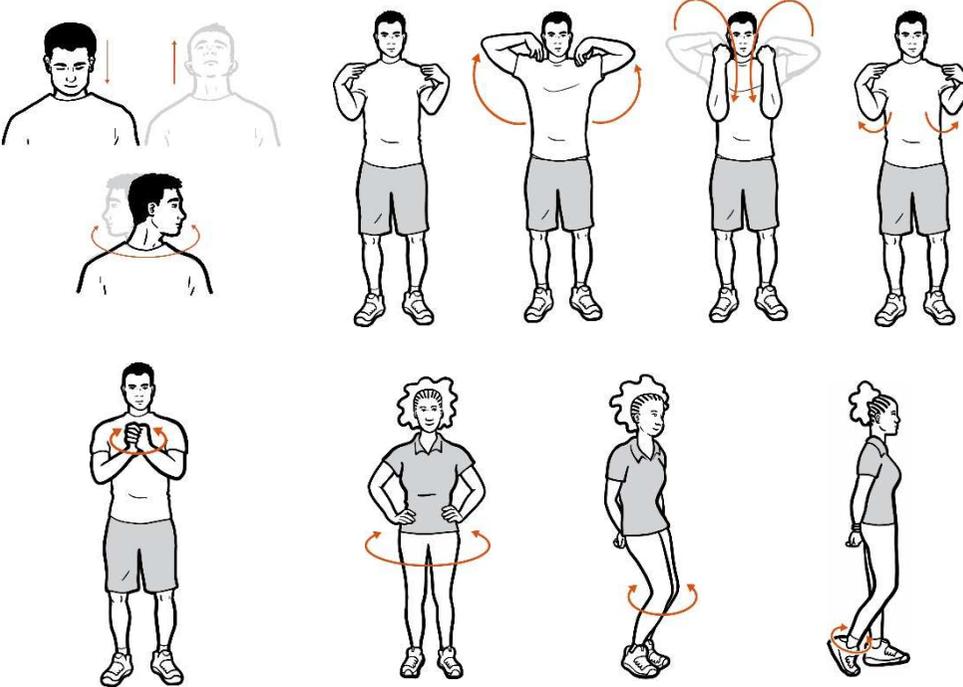
Bailler et s'étirer 1 ou 2 fois vers le haut et sur les côtés

Exercice N° 2
SACCADES OCULAIRE HAUT ET COTES



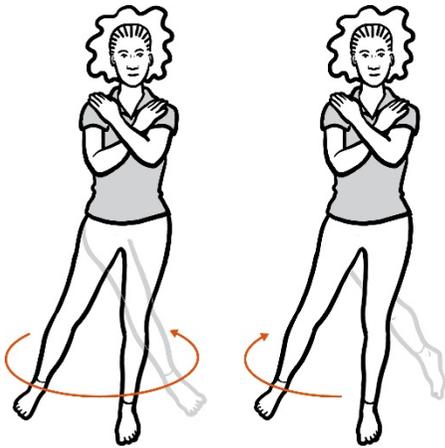
5 à 10 répétitions

Exercice N° 3
MOBILISATIONS ARTICULAIRES



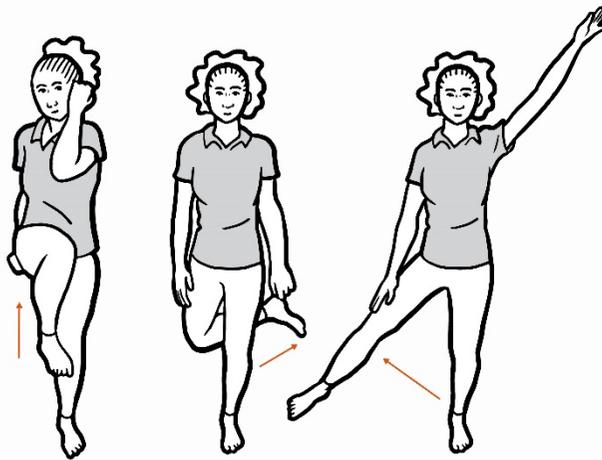
5 à 6 répétitions sur chaque articulation (1 minute maxi pour l'ensemble)

Exercice N° 4
EQUILIBRISTE



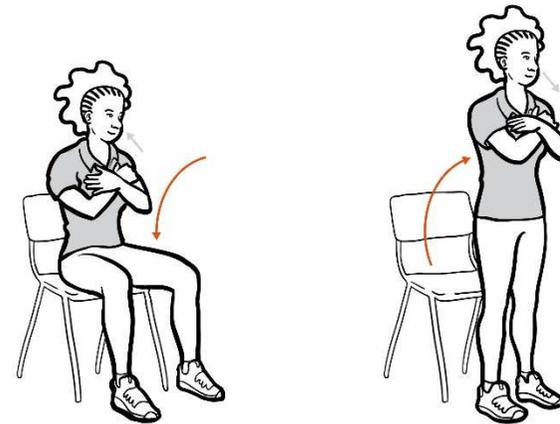
5 à 6 répétitions par côté

Exercice N° 5
CONNEXIONS CROISEES



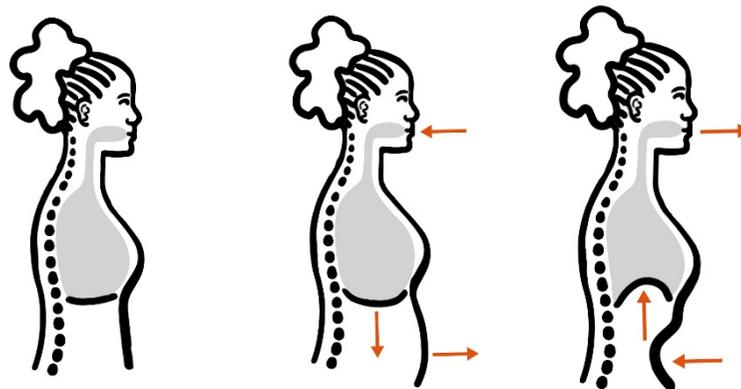
30 secondes à 1 minute, faire varier les mouvements croisés

Exercice N° 6
ASSIS + DEBOUT (DEMI-SQUAT)



5 à 10 répétitions

Exercice N° 7
EXERCICE DE RESPIRATION (COHERENCE CARDIAQUE)



30 secondes à 1 minute pour retrouver calme et concentration