

**CONSIGNES** Réaliser le circuit 3 à 5 fois. 15 secondes de récupération entre chaque exercice.  
Pause de 1 minute par tour de circuit.

**ECHAUFFEMENT** Réaliser le circuit d'exercice "Posture - Echauffement" au préalable de ce circuit d'exercices.

**Conseils :**

Prendre connaissance du circuit avant la séance pour mieux appréhender les exercices à réaliser.

**Exécution :**

Installer le matériel puis enchaîner les cinq exercices.

**1 GAINAGE STATIQUE - 4 PHASES**



**31 secondes par face**

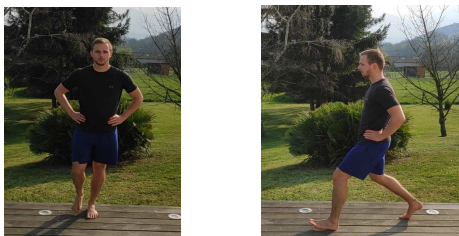
**2 EXTENSION LOMBAIRES AU SOL, BRAS TENDUS**



**8 - 10 répétitions**

*Maintenir la position haute 3 secondes, puis poser au sol*

**5 EQUILIBRE UNIPODAL / BIPODAL**



**Maintenir l'équilibre 30 secondes par côté**

Unipodal : maintenir l'équilibre sur 1 appui

Bipodal : maintenir l'équilibre sur 2 appuis ; les pieds sur une même ligne, pied arrière sur la pointe de pied, pied avant sur le talon

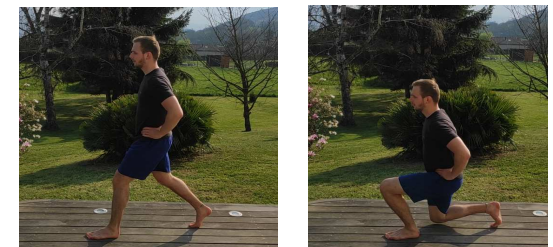
**4 HOLLOW BODY**



**Maintenir la position 30 à 40 secondes**

*Garder les lombaires collées au sol*

**3 FLEXIONS DE JAMBES, APPUIS DECALES**



**8 - 12 répétitions par jambe**

