

FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : Gym posturale



Accessibilité

Temps de préparation : 5 min

Indicateur de mise en place : ☆☆☆☆☆
Difficile Facile

Matériel nécessaire : Bouteille d'eau, chaise

Déroulement / Consignes	Schémas
<ul style="list-style-type: none"> > 6 exercices de 45 secondes > 15 secondes de repos <p>→ Les temps d'efforts peuvent être adaptable.</p> <p>Exercice n°1 : Déplacement latéral / flexion – extension</p> <ul style="list-style-type: none"> > Regarder devant soi > Dos droit > Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds > Pieds écartés à largeur de bassin 	

Exercice n°2 : Fentes avant puis levé de genou

- › Regarder devant soi
- › Dos droit
- › Pieds écartés à largeur du bassin
- › Attention à l'équilibre unipodal



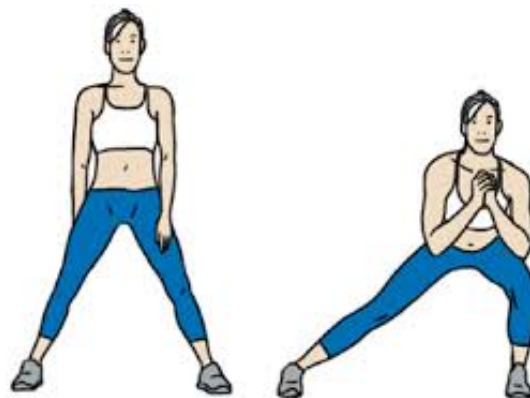
Exercice n°3 : Flexion / rotation / extension de jambe

- › Regarder devant soi
- › Dos droit
- › Pieds écartés à largeur du bassin
- › Attention à l'équilibre unipodal en tendant la jambe



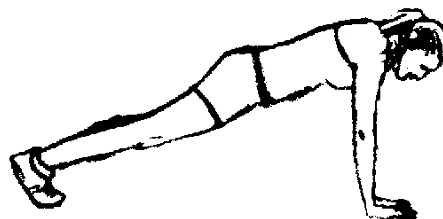
Exercice n°4 : Flexion sur le côté

- › Placer son poids sur la jambe fléchie
- › Genoux ne dépassant pas la pointe des pieds
- › Pieds pointant vers l'avant
- › Dos droit
- › Regarder devant soi



Exercice n°5 :

- › Départ debout
- › Puis descente sur les mains
- › Ne creusez pas le dos
- › Pieds écartés à la largeur de bassin
- › Regard au sol



Exercice n°6 :

- › Pieds écartés à largeur de bassin
- › Rétroversion du bassin
- › Genou au plus près du torse

