

**Les - objectifs**  
 2 séries de 10 répétitions.  
**Les - réalisations**  
 Tenir un bras à deux mains devant soi.

**Condition 1**

2 séries de 10 répétitions

15 secondes

2

**La hanche**

**EXERCICE 1**

**Les - objectifs**  
 Réaliser une chaîne devant soi.  
**Les - réalisations**  
 Réaliser l'arcade sur une jambe.

**Condition 1**

2 séries de 10 répétitions

15 secondes

2

**Le mollet**

**EXERCICE 2**

- 1. Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, poids du corps sur la jambe droite.
  - 2. En sautant, décaler la jambe gauche sur le côté.
  - 3. En sautant, revenir au position initial.
- Plus forte la même chose avec l'autre jambe.*



- 1. Debout position normale.
- 2. En sautant monter le plus possible sur la pointe des pieds.
- 3. En sautant relâcher la contraction.

