

# 1 Traction

Exercice d'endurance

## Variables de charge

Répétitions	35 à 40
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	6 minutes
Unités d'entraînement	Possible 3 à 4 fois par semaine

## POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit. Regard vers la salle.  
Fixer la bande élastique au-dessus de la tête. Tendre les bras vers le haut.

## DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tirer la bande élastique vers le bas le long du corps. Plier légèrement les coudes.

## POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement les bras vers le haut.  
La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue.

## 2 Ramer

### Variables de charge

Répétitions	35 à 40
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	6 minutes
Unités d'entraînement	Possible 3 à 4 fois par semaine

### Exercice d'endurance

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit. Regard vers le mur.  
Fixer la bande élastique à la hauteur du coude. Plier légèrement les coudes.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avec les coudes pliés, tirer la bande élastique vers l'arrière, près du torse. Étirer la bande élastique jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur du tronc.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'avant. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue.

## 3 Vélo ergomètre

### Variables de charge

Intensité

Rythme lent à modéré

Durée

10 à 20 minutes

Pause

Pas de pause

Unités d'entraînement

Possible 3 à 4 fois par semaine

### Activité d'endurance

### EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de vélo à vitesse modérée jusqu'à rapide. Entre 75 et 100 watts.

## 4 Marche

### Variables de charge

Intensité

Durée

Pause

Unités d'entraînement

Rythme lent à modéré

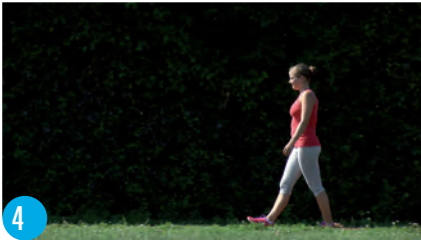
10 à 20 minutes

Pas de pause

Possible 3 à 4 fois par semaine

### Activité d'endurance

### EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de marche modérée à rapide.

## 5 Soulever des poids

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

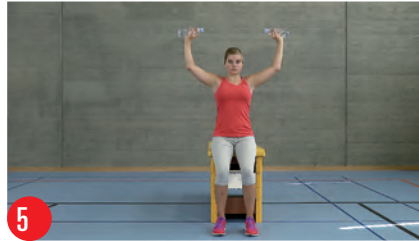
### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Tenir des bouteilles de PET pleines à la hauteur des oreilles, de chaque côté de la tête. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles de PET en décrivant un demi-cercle. En haut, les bouteilles ne devraient pas se toucher. Les coudes restent tournés vers l'extérieur.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des oreilles. Mouvement continu.

## 6 Développé couché

Exercice de force

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



Couché sur un banc, sur le dos. Les pieds au sol de chaque côté. Tête reposée. Tenir des bouteilles de PET pleines sur les côtés, à la hauteur des épaules. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles verticalement.

### POSITION D'ARRIVÉE



Les redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des épaules. Mouvement continu.

## 7 Cri de joie

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

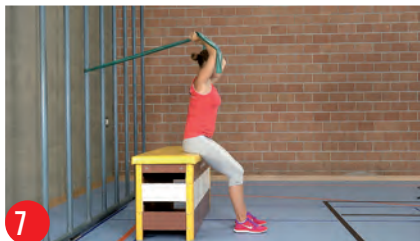
### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Regard vers la salle. Fixer la bande élastique derrière soi, à la hauteur des épaules / de la tête.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Étirer la bande élastique depuis l'arrière de la tête vers l'avant et le haut jusqu'à ce que les mains entrent dans le champ de vision.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras derrière la tête. La bande élastique ne doit jamais être complètement détendue. Mouvement continu.

## 12 Cobra

Exercice de force

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



Sur le ventre. Étirer les bras de côté.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever la tête et le torse. Faire rouler une balle de tennis d'un côté vers l'autre, devant le torse.

### POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre le torse sur le sol. La tête reste en permanence en hauteur. Mouvement continu.



## 13 La grenouille

Exercice de force

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



Sur le dos. Bras tendus vers le haut et jambes vers le bas, à plat. Tête sur le sol.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Ramener les bras vers le milieu du corps en commençant par les coudes. Plier et soulever les jambes en rapprochant les talons des fesses. La tête suit le mouvement des bras.

### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

# 14 Flexion des genoux

## Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

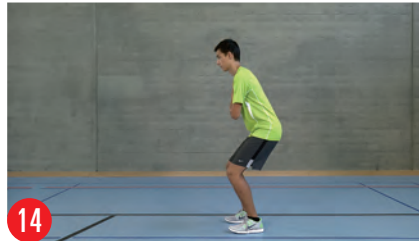
## Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



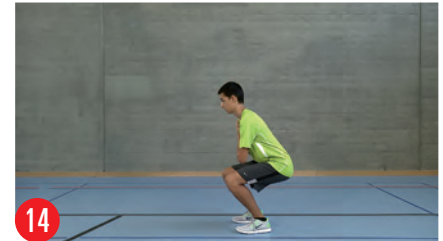
Debout. Pieds écartés (largeur du bassin).  
Dos toujours droit. Bras croisés sur le torse.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Déplacer les fesses vers l'arrière et le bas  
tout en pliant les genoux. Appuyer surtout  
sur les talons. Plier les genoux jusqu'à  
environ 90°.

### POSITION D'ARRIVÉE



Étendre les jambes lentement. Mouvement  
continu.

# 16 Télémark

Exercice de force

## Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



Fente en avant, au sol. Pied avant à plat sur le sol. Jambe avant légèrement fléchie. Pied arrière sur les orteils. Jambe arrière presque tendue. Bras relâchés le long du corps.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Plier les genoux avant et arrière jusqu'à ce que le genou arrière touche presque le sol. Le haut du corps descend tout en restant bien droit.

### POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement le torse vers le haut. Ne jamais tendre complètement le genou avant. Mouvement continu.

## 18 Lever la jambe (avec appui sur le côté)

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Allongé sur le côté sur un tapis. Jambe inférieure légèrement fléchie. Attacher la bande élastique autour de la jambe inférieure et de la jambe supérieure.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever légèrement la jambe supérieure. Effectuer ce mouvement aussi loin que possible, tout en maintenant le bassin droit. Veiller à ce que le pied reste droit.

### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement la jambe supérieure vers le bas, jusqu'à l'horizontale. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

## 20 Soulever la jambe (avec appui sur le côté)

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Allongé sur le côté sur un tapis. Jambe supérieure fléchie devant la jambe inférieure. Attacher la bande élastique autour de la jambe supérieure et de la jambe inférieure.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever légèrement la jambe inférieure derrière la jambe fléchie. Veiller à ce que le pied reste droit.

### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener la jambe inférieure lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

## 21 Soulever la hanche (léger)

Exercice de force

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Bras relâchés le long du corps.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant des genoux jusqu'aux épaules.

### POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu.

## 22 Soulever la hanche (intensif)

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Sur le dos. Plier une jambe. Lever et tendre l'autre. Bras relâchés le long du corps.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant du genou de la jambe levée jusqu'aux épaules.

### POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

## 23 Sur la pointe des pieds (deux jambes)

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



Debout sur un caisson suédois, en équilibre sur la partie avant des deux pieds. Les talons ne touchent pas le caisson. S'aider légèrement d'une main sur le devant ou sur le côté.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Descendre lentement les talons jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de poids sur l'avant du pied.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement les talons aussi haut que possible. Mouvement continu.



## 24 Sur la pointe des pieds (une jambe)

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



Debout sur un caisson suédois, en équilibre sur la partie avant d'un seul pied. Le talon ne touche pas le caisson. Maintenir l'autre jambe en avant. S'aider légèrement d'une main sur le devant ou sur le côté.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Descendre lentement le talon de la jambe d'appui jusqu'à ce qu'il ne reste que peu de poids sur l'avant du pied.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement le talon aussi haut que possible. Mouvement continu.

# 31 Remonter les épaules

Exercice de mobilité

## Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Assis sur le caisson suédois. Pieds au sol.  
Bras relâchés le long du corps.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Monter les épaules lentement jusqu'à la  
hauteur des oreilles.

### POSITION D'ARRIVÉE



Lentement redescendre les épaules.

## 32 Étirement du bas du dos

Étirement

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



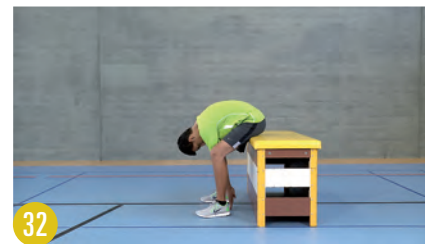
Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dos rond, laisser pendre les bras et se pencher vers l'avant et vers le bas. Le bassin peut suivre le mouvement. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos pour reprendre une position verticale.

## 33 Étirement latéral

Étirement

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Sur le dos. Bras relâchés le long du corps.  
Jambes tendues.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre le bras gauche en haut vers la gauche. Tendre le bras droit par-dessus le torse en haut vers la gauche. Laisser la jambe droite sur le sol. Tendre la jambe gauche fléchie vers la droite, au-dessus de la jambe droite. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement en position allongée sur le dos et effectuer le même mouvement du côté opposé.

## 34 Rotation du tronc

Étirement

### Critères quantitatifs

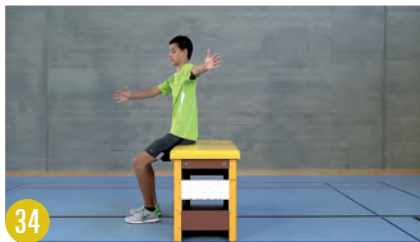
Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tourner les deux bras vers l'arrière (du même côté), à la hauteur des épaules. Le haut du corps tourne également mais le bassin reste stable. Maintenir la position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'avant et effectuer le même mouvement du côté opposé.

## 35 Plier vers le côté

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Étirement

### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Passer un bras au-dessus de la tête, vers  
l'autre côté du corps, et tirer vers le sol. Le  
tronc se déplace également. Maintenir la  
position.

### POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement le bras et effectuer le  
même mouvement du côté opposé.

## 36 Faire le dos rond

### Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Étirement

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.  
Dos droit.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Se pencher lentement vers l'avant pour faire le dos rond. Étirer jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Reculer le bassin. Maintenir la position.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos depuis le bas. Placer la tête légèrement en arrière. Ressortir le bassin vers l'avant. Cambrer légèrement le dos. Maintenir la position.

## 42 Jonglage

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à ce que des balles tombent

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

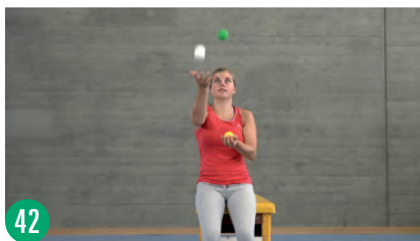
### Coordination - Jonglage

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Jongler avec plusieurs balles.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.



## 43 Dribbler avec une balle

### Critères quantitatifs

Répétitions

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Rythme de mouvement

Mouvement continu

Séries

3 à 5

Pause

Pas de pause

Temps total de l'exercice

5 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

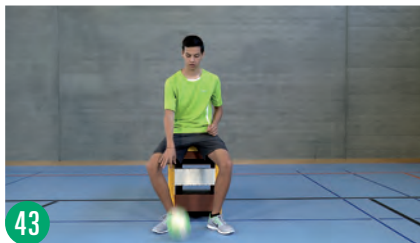
### Coordination - Dribbler

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec la balle d'un côté vers l'autre puis en sens inverse. Changement de main possible.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 44 Dribbler avec deux balles identiques

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Dribbler

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 45 Dribbler avec deux balles différentes

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

30 ou jusqu'à la perte de la balle

Mouvement continu

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Dribbler

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dribbler avec une balle du côté droit et une du côté gauche.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 46 Exercice d'équilibre sur une jambe instable

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Équilibre

#### POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur un tapis. Dos droit. Bras relâchés le long du corps.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever l'autre jambe à l'horizontale. Rester stable aussi longtemps que possible.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de côté.

## 47 Balance

### Critères quantitatifs

Répétitions

Rythme de mouvement

Séries

Pause

Temps total de l'exercice

Unités d'entraînement

Jusqu'à perte de l'équilibre, 30 secondes au maximum

Statique

3 à 5

Pas de pause

5 minutes

Possible tous les jours

### Coordination - Équilibre

#### POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur le sol. Bras relâchés le long du corps. Lever l'autre jambe à l'horizontale.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre la jambe vers l'arrière. En même temps, pencher tout le haut du corps vers l'avant et étirer les bras sur les côtés.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et répéter le mouvement. Changer ensuite de côté.

## 48 Agent de la circulation faisant un rêve (facile)

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de coordination

#### POSITION DE DÉPART



Debout sur les talons. Bras relâchés le long du corps. Dos droit.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Faire le mouvement en sens inverse puis le répéter de manière continue.

## 49 Agent de la circulation faisant un rêve (moyen)

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de coordination

#### POSITION DE DÉPART



Debout avec une jambe sur le talon et l'autre sur la pointe du pied.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pour le premier pied, déplacer l'appui des talons vers la pointe du pied, en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, déplacer l'appui de la pointe du pied vers les talons, en passant par la plante du pied.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

## 50 Agent de la circulation faisant un rêve (difficile)

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de coordination

#### POSITION DE DÉPART



Position de marche. La jambe avant sur le talon, la jambe arrière sur la pointe du pied. Les bras en position de marche, l'un devant et l'autre derrière, à l'inverse des jambes.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire pivoter le corps à 180° et en même temps changer l'appui d'un pied du talon à la pointe du pied et l'appui de l'autre pied de la pointe du pied au talon. Les bras intervertissent également leur position.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.



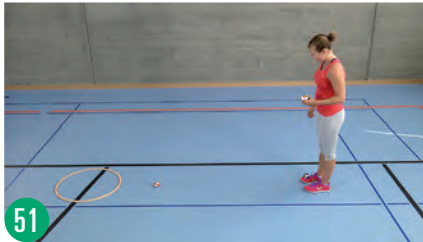
## 51 Lancer ciblé

### Critères quantitatifs

Répétitions	10 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	Pas de pause
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

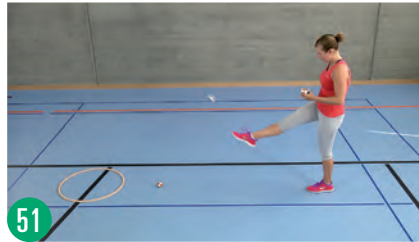
Coordination - Équilibre

### POSITION DE DÉPART



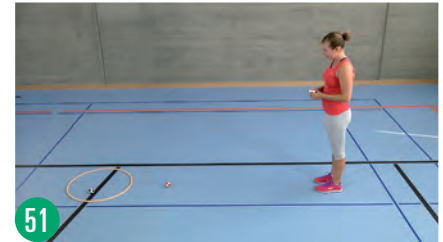
Debout.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer une balle en tissu sur le dos du pied et tenter de la lancer dans le cercle.

### POSITION D'ARRIVÉE



Plusieurs répétitions. Changer ensuite de pied.

## 52 Exercice de respiration

### Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de relaxation

#### POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Placer une main sur le nombril et tenir un ballon avec l'autre. Variante: tenir le ballon avec les deux mains.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Inspirer profondément par le nez. Expirer par la bouche pour faire tenir le ballon en équilibre dans les airs. Expirer aussi longtemps et lentement que possible.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Ne pas répéter l'exercice trop souvent sans interruption. Cinq fois au plus, puis faire une pause.

## 53 Massage des pieds

### Critères quantitatifs

Durée	30 secondes
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Massage - Relâchement

### POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies.

### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Poser un pied sur la balle de tennis et bouger la balle en appuyant légèrement avec la plante du pied.

### POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de pied.

## 54 Cowboy

### Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### Exercice de relaxation

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un ballon de gymnastique. Pieds au sol. Dos droit. Bras croisés sur le torse.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Sauter légèrement sur le ballon.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.