

## Domino (exercices pour la mise en train)



Ouvrir 5x la cage thoracique



Rotations d'épaules



Se détendre et s'étirer 5x



Rotations du bassin (10x dans chaque sens)



Inspirer et expirer 3x de manière consciente



Faire bouger la colonne vertébrale



Mobiliser l'articulation du pied

## Domino (exercices pour la partie principale)



Marcher 3 tours rapidement



Stabilisation globale du tronc  
(15-30 s)



Sautiller 1 tour



Stabilisation latérale du tronc  
(15-30 s par côté)



Marcher rapidement 4 tours avec des  
mouvements de bras



Etirement du dos  
10x par côté



Trotter 2 tours

## Domino (exercices pour le retour au calme)



Se redresser depuis la position fléchie



Etirer les quadriceps



Etirer les ischio-jambiers



Etirer les mollets



Inspirer et expirer 3x de manière consciente



Ouvrir 5x la cage thoracique



Se détendre et s'étirer 5x