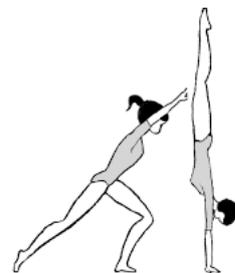


APPRENDRE L'ATR CHEZ SOI



Exercices	Photo	Répétition	Consignes
Exercice N°1		3x10s <i>bassin en haut</i>	Sur les genoux, main à côté des genoux, venir tendre ses jambes, Épaule au-dessus des mains.
Exercice N°2		X3 <i>Aller-retour</i>	Bras, tronc aligné, Pied sur le rebord du canapé, se déplacer sur le côté, regarder ses mains. Ne pas creuser le dos
Exercice N°3		2x15s	Pied sur une chaise, Aligner bassin, épaule, mains. Regard sur les mains, cacher ses oreilles. Si possible relever une jambe pour aligner le corps.
Exercice N°4		X3	Contre un mur, monter ses jambes, Regard sur les mains. Ne pas creuser le dos
Exercice N°5		X3 <i>Aller-retour</i>	Sans monter à la verticale, seul contact avec le mur les pieds , Se déplacer latéralement Regard sur les mains, Ne pas creuser le dos
Exercice N°6		X3	Départ accroupi, monter le bassin. Aligner bras et tronc, revenir sur les pieds
Exercice N°7		X5	Monter en ATR contre le mur, Se grandir, Ne pas creuser le dos
Exercice N°8		X5	Monter à l'ATR en posant les mains sur une petite hauteur, les pieds étant au sol, sentir l'action de la jambe qui permet de monter à la verticale

