





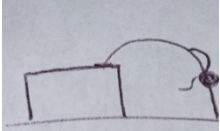



APPRENDRE LE PONT/LA SOUPLESSE ARRIERE CHEZ SOI



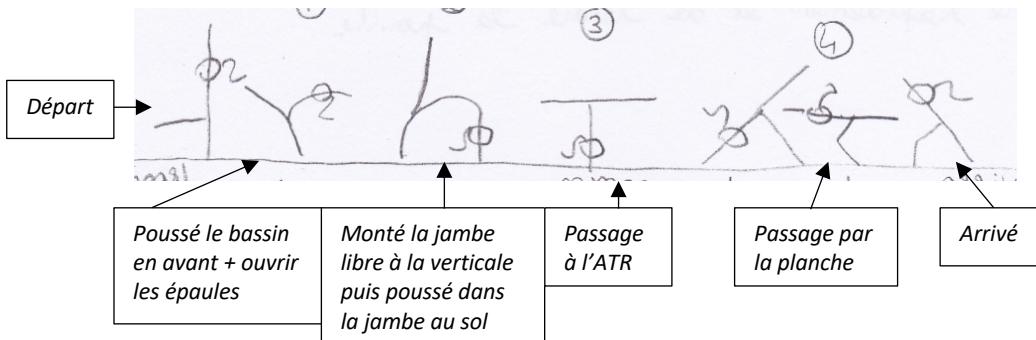
LE PONT :



Pieds serrés, jambes tendues, pied à plat, épaule au-dessus des mains, regard sur les mains

Exercices	Photo	Répétition	Consignes
Exercice N°1		3x15s	Debout, paume des mains contre un mur, on tire progressivement en amenant la tête vers le sol sans décoller et sans déplacer les mains du mur
Exercice N°2		3x15s	Sur le ventre, paume des mains au sol au niveau de la poitrine. On pousse sur ses mains de façon à étirer le dos progressivement
Exercice N°3		X3	Sur une hauteur (canapé ou matelas), mettre ses pieds, pousser dans ses bras pour monter en pont
Exercice N°4		X3	Contre un mur descente en pont en grappillant avec les mains sur le mur (jambes serrés) Pousser le bassin vers l'avant
Exercice N°5		X3	Debout dos à la hauteur, Descente en pont les mains sur la hauteur (Diminuer la hauteur selon la réussite jusqu'à le faire au sol)
Exercice N°6		X3	Descente en pont (sur un matelas ou tapis) où Allongé sur le dos poussé dans ses bras et jambes pour monter en pont

La SOUPLESSE ARRIERE :



Exercices	Photo	Répétition	Consignes
Exercice N°1		X3	Jambe libre sur une chaise, faire glisser la jambe, ouvrir les épaules en allant poser les mains sur le mur (pousser le bassin en avant)
Exercice N°2		X3	Pareil que l'exercice n°1, en descendant en pont
Exercice N°3		X3	En bout de canapé, la tête et les bras dans le vide, ouvrir les épaules jusqu'à poser les mains au sol
Exercice N°5		X3	Pareil que l'exercice n°3 en levant la jambe en même temps
Exercice N°6		X3	Pont, pieds sur une hauteur, balancé de la jambe, revenir debout en fente
Exercice N°7		X3	Idem que l'exercice n°3 sans la hauteur. Partir au sol
Exercice N°5		X3	Descente en pont au sol ou sur tapis/matelas

