










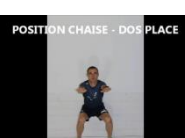















TRAVAIL GAINAGE "STATIQUE"

NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF
1 	<ul style="list-style-type: none"> * Jambes tendues. * Pointes de pieds relevées. * 10 cm du sol. * Appui sur les coudes. Attention au verrouillage du dos.	2 	<ul style="list-style-type: none"> * Jambe gauche fléchie. * Pointes de pieds relevées. * Jambe droite tendue. * Appui sur les coudes. 	3 	<ul style="list-style-type: none"> * Equilibre maintenu. * Bras croisés au niveau des épaules. * Jambes tendues à 30cm du sol. * Pointes de pieds relevés. 	4 	<ul style="list-style-type: none"> * Bras droit tendu * Bras gauche long du corps * Epaules dans l'axe * Regard légèrement vers l'avant * Epaules-bassin-Talons alignés 	5 	<ul style="list-style-type: none"> * Bras gauche tendu * Bras droit long du corps * Epaules dans l'axe * Regard légèrement vers l'avant * Epaules-bassin-Talons alignés
6 	<ul style="list-style-type: none"> * Jambe droite tendue. * Pointe de pied relevé * Mains croisés épaules opposées * Les 2 jambes dans la même direction 	7 	<ul style="list-style-type: none"> * Jambe gauche tendue. * Pointe de pied relevé * Mains croisés épaules opposées * Les 2 jambes dans la même direction 	8 	<ul style="list-style-type: none"> * Bassin haut * Mains croisés épaules opposées 	9 	<ul style="list-style-type: none"> * Bras tendus * 1 jambe tendue * Changement au bout de 15'' 	10 	<ul style="list-style-type: none"> * Bras tendus * 1 genou au sol * Changement au bout de 15'' * Alignement épaules – bassin – talons jambe tendue.
11 	<ul style="list-style-type: none"> * Jambes fléchies. * Mains derrière la tête. * Regard en arrière. 	12 	<ul style="list-style-type: none"> * Position « chaise » * Equilibration avec les bras * Dos placé 	13 	<ul style="list-style-type: none"> * Gainage « classique » avec jambe fléchie * Changement au bout de 15'' 	14 	<ul style="list-style-type: none"> * Appuis sur les coudes * 1 jambe tendue * Alternance au bout de 15'' * Bascule de la tête en arrière 	15 	<ul style="list-style-type: none"> * Coude en direction du genou opposé * Alternance au bout de 15''

TRAVAIL GAINAGE "STATIQUE"

NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF	NUMERO PHOTO	DESCRIPTIF
16 	<ul style="list-style-type: none"> * Sur les coudes * Sur les talons * Face au plafond * Bassin haut 	17 	<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendues * Equilibre * Flexion des jambes pour le niveau inférieur. 	18 	<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendues * Alignement épaules, bassin et chevilles * Regard légèrement devant 	19 	<ul style="list-style-type: none"> * Gainage latéral * Alternance droite et gauche au bout de 30'' * Veillez à l'alignement * Epaules dans l'axe 	20 	<ul style="list-style-type: none"> * Gainage latéral * Jambes tendues * Alternance droite et gauche au bout de 30'' * Veillez à l'alignement * Epaules dans l'axe
21 	<ul style="list-style-type: none"> * Gainage classique avec genoux au sol * Alignement épaules – bassin-Talons * Pointes de pieds au sol 	22 	<ul style="list-style-type: none"> * Gainage classique * Respect de l'alignement épaules-bassin-talons 	23 	<ul style="list-style-type: none"> * Gainage bras tendu. * Alternance droite et gauche au bout de 30'' * Epaules dans l'axe. 	24 	<ul style="list-style-type: none"> * Position « table » * Bascule de la tête en arrière * Bassin haut 	25 	<ul style="list-style-type: none"> * Position « table » * Bascule de la tête en arrière * Bassin haut * Alternance jambe tendue droite et gauche au bout de 30''