

# Exercices d'activation







## Échauffement

<b>EXERCICES</b>	Choisir entre <b>10 et 12 exercices</b> Prendre 1 à 2 exercices pour chacune des familles.
<b>MÉTHODES D'ÉCHAUFFEMENT</b>	Vous faites une série de 10 répétitions de chaque exercice choisi.
<b>FRÉQUENCE</b>	Échauffement à faire avant chaque entraînement.
<b>TEMPO</b>	Garder un <b>tempo lent</b> , prendre le temps de bien faire chaque répétition. Vous devez expirer pendant la phase d'effort de l'exercice et inspirer lors de la phase de retour.

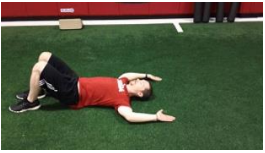



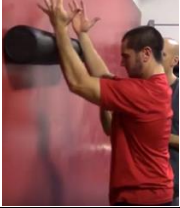



## MON AUTOENTRETIEN

IMAGE	LIEN INTERNET
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SxQkVD0UQNg">https://www.youtube.com/watch?v=SxQkVD0UQNg</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6lwVrPdm_I0">https://www.youtube.com/watch?v=6lwVrPdm_I0</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ntn8kR59LDw">https://www.youtube.com/watch?v=ntn8kR59LDw</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4Ch8iu7Y4HQ">https://www.youtube.com/watch?v=4Ch8iu7Y4HQ</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ukk_LNN_uPc">https://www.youtube.com/watch?v=Ukk_LNN_uPc</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fMfe6DnlGvA">https://www.youtube.com/watch?v=fMfe6DnlGvA</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-xPLnDiGfAY">https://www.youtube.com/watch?v=-xPLnDiGfAY</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5a3gWiMRv50">https://www.youtube.com/watch?v=5a3gWiMRv50</a>




## CORE

IMAGE	LIEN INTERNET
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xYvpDOsSQq8">https://www.youtube.com/watch?v=xYvpDOsSQq8</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gA_UAIw9Xw">https://www.youtube.com/watch?v=gA_UAIw9Xw</a> (seulement un mouvement au niveau du bassin)</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTK-V1BPIJY">https://www.youtube.com/watch?v=oTK-V1BPIJY</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rbemelnkHag">https://www.youtube.com/watch?v=rbemelnkHag</a> (bien suivre la progression présentée)</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JvwFtLGgVAk">https://www.youtube.com/watch?v=JvwFtLGgVAk</a> (On peut le faire avec seulement un bras ou la jambe)</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4d52Y9W2M0g">https://www.youtube.com/watch?v=4d52Y9W2M0g</a></p>

# ÉPAULE

IMAGE	LIEN INTERNET
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YXXUd1cKIyw">https://www.youtube.com/watch?v=YXXUd1cKIyw</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sL7fvQ2DuGE">https://www.youtube.com/watch?v=sL7fvQ2DuGE</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TvorVwQNoPM">https://www.youtube.com/watch?v=TvorVwQNoPM</a> (voir la fin du vidéo)</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=73Dm-j5wYIc">https://www.youtube.com/watch?v=73Dm-j5wYIc</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hyfb9x7VJWE">https://www.youtube.com/watch?v=hyfb9x7VJWE</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=w57IxH_eX88">https://www.youtube.com/watch?v=w57IxH_eX88</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aNBtUifgq0">https://www.youtube.com/watch?v=1aNBtUifgq0</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XeZM2JYEKnE">https://www.youtube.com/watch?v=XeZM2JYEKnE</a></p>

# HANCHE

IMAGE	LIEN INTERNET
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fGN7U21c6Js">https://www.youtube.com/watch?v=fGN7U21c6Js</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p6zKkOxu92U">https://www.youtube.com/watch?v=p6zKkOxu92U</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tu9AyI5uVy8">https://www.youtube.com/watch?v=tu9AyI5uVy8</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1WvRjYbhWnc">https://www.youtube.com/watch?v=1WvRjYbhWnc</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GsqhcbPVXDQ">https://www.youtube.com/watch?v=GsqhcbPVXDQ</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vfgm5F1Ugak">https://www.youtube.com/watch?v=vfgm5F1Ugak</a> (vous n'avez pas à descendre autant)</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=w57IxH_eX88">https://www.youtube.com/watch?v=w57IxH_eX88</a></p>

## JAMBE et ÉQUILIBRE

IMAGE	LIEN INTERNET
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ygYjZ3Oo6I">https://www.youtube.com/watch?v=3ygYjZ3Oo6I</a> (Yeux ouverts et yeux fermés)</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vCqdIDJVYxY">https://www.youtube.com/watch?v=vCqdIDJVYxY</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ABBFgh2Ux-Y">https://www.youtube.com/watch?v=ABBFgh2Ux-Y</a> (Yeux ouverts ou fermés)</p>
	<p>Pas de vidéo</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jbP4KAdtgqA">https://www.youtube.com/watch?v=jbP4KAdtgqA</a></p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3DxelcaaMU">https://www.youtube.com/watch?v=J3DxelcaaMU</a> (prendre de petits poids)</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L6qfTLKhjnk">https://www.youtube.com/watch?v=L6qfTLKhjnk</a></p>

# CHEVILLE

IMAGE	LIEN INTERNET
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPa9-fpqnUE">https://www.youtube.com/watch?v=RPa9-fpqnUE</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dVDMUuWtX00">https://www.youtube.com/watch?v=dVDMUuWtX00</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r4LBXLpFiPY">https://www.youtube.com/watch?v=r4LBXLpFiPY</a>
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q_-Z0tW3yk0">https://www.youtube.com/watch?v=Q_-Z0tW3yk0</a>