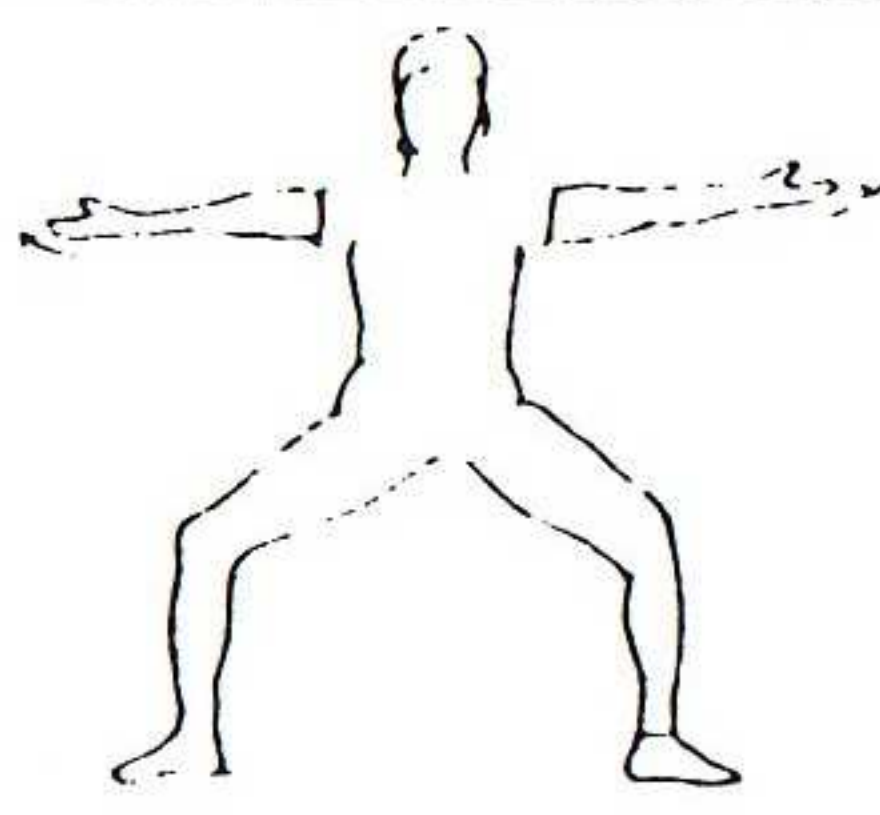

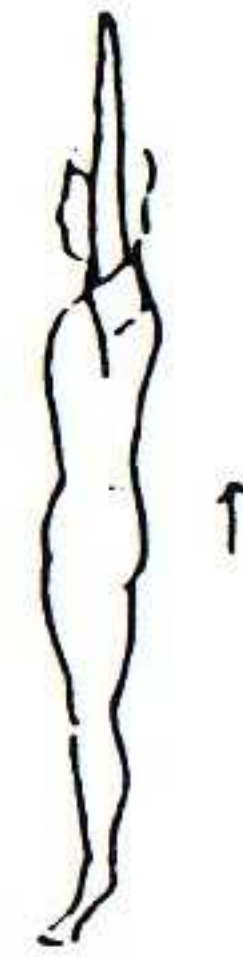
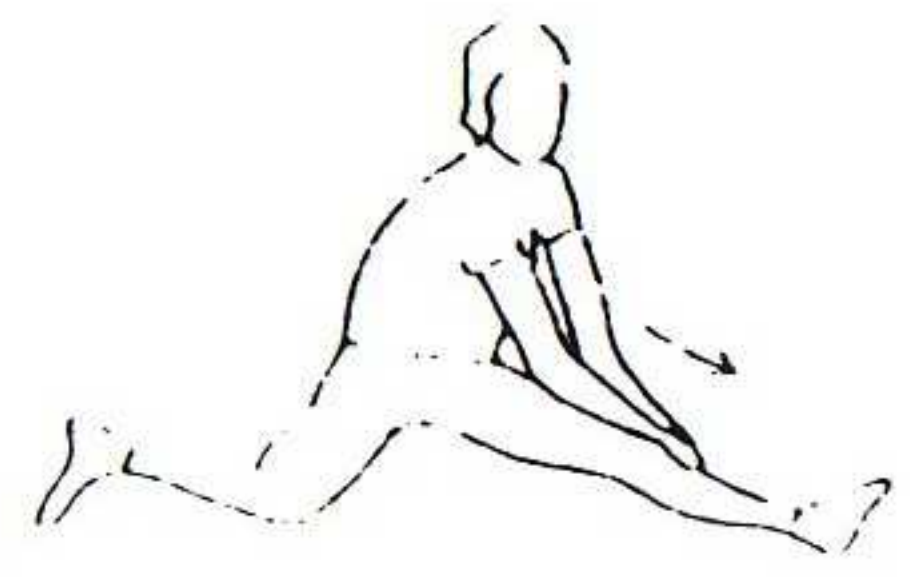


N°	OBJECTIF	MISE EN SITUATION		CRITERES DE REALISATION				CRITERES DE REUSSITE POUR L'ENSEIGNANT
		Croquis	Consignes	charge	nb répét	tps récup	nb séries	
8	Etirement pectoraux, abdominaux et adducteurs		<p>Debout, jambes fléchies écartées. Pieds tournés en dehors. Bras écartés tendus à l'horizontale. Paumes des mains vers le haut et pouces tournés vers l'arrière. Tirer les bras vers l'arrière.</p>	30 sec.	3	5 sec.	1	
9	Etirement tendon d'Achille, jumeaux, soléaire, quadriceps, psoas, abdominaux		<p>En fente avant, jambe avant fléchie. Jambe arrière tendue, en appui sur avant-pied. Mains placées sur genou avant. Amener bassin vers le bas et vers l'avant.</p>	30 sec.	3	5 sec.	1 jambe gauche 1 jambe droite	Maintien du buste droit pendant l'exercice.
10	Etirement ensemble chaîne des extenseurs		<p>Debout, jambes tendues et pieds joints. Bras tendus vers le haut. Monter au maximum sur l'avant-pied en auto-grandissement, sans déséquilibre (plus facile à réaliser dos contre un mur).</p>	30 sec.	3	5 sec.	1	Exercice correctement réalisé si le sujet "tremble".
11	Etirement adducteurs, ischio jambiers, masses lombaires		<p>Assis, jambe avant tendue, pied fléchi. Jambe arrière fléchie (ouverture entre les 2 cuisses = 90°). Bras tendus, descendre les 2 mains vers le pied avant.</p>	30 sec.	3	5 sec.	1 jambe gauche 1 jambe droite	Jambe avant bien tendue.