Echauffement Complet (cf document échauffement):
- articulaire
- musculaire
- cardio
  —> environ 10 min

Thème de la séance: Mobilité et mouvements fonctionnels

Corps de séance (cf vidéo): https://www.youtube.com/watch?v=21JhWTIPQSw&t=1506s

- Culbuto-cueillette verticale (15 à 20 rép) « rock up to reach »
- Marche silencieuse (4 pattes) sur place (20 à 30 rép) « Crawling 2 point balance »
- Trépied stand (15 à 20 rép par coté) « tripot get up »
- Equilibre sur les fesses (45sec à 1 min) « balance sit »
- Equilibre sur 1 pied (15 à 20 rép) « hinge balance »
- Culbuto avant (15 à 20 rép) « rock up front »
- Marche silencieuse en déplacement (20 à 30 rép) « prône crawl »
- Trépied stand (15 à 20 rép par coté) « tripot get up »
- Equilibre sur les fesses (45sec à 1 min) « balance sit »
- Equilibre sur 1 pied (15 à 20 rép) « hinge balance »

Répéter 2 à 3 fois

Etirement (cf fiche étirement): —> environ 10-15 minutes