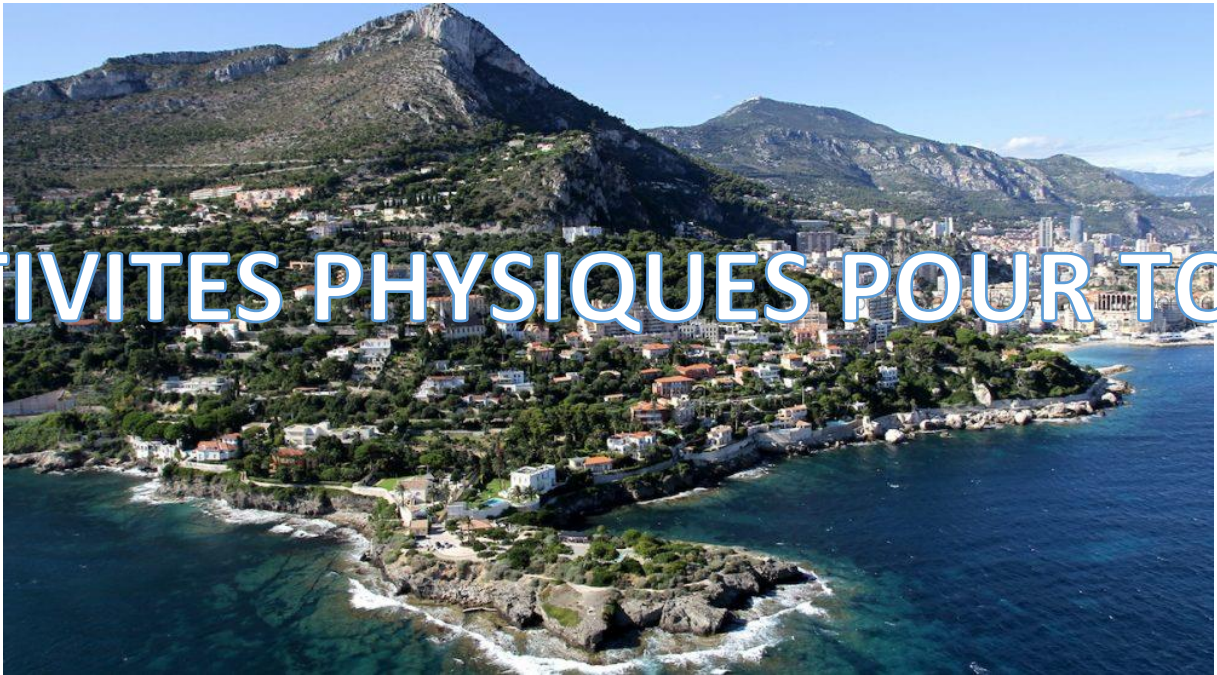
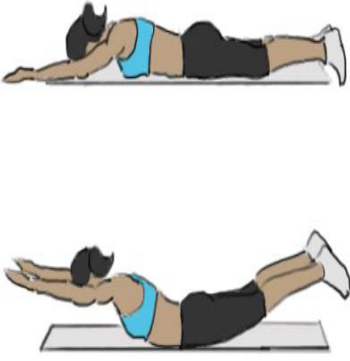


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

	<p style="text-align: center;">Superman</p> <p>Matériel : Un tapis</p> <p>Descriptif : Allongez-vous à plat ventre, bras et jambes tendus. Décollez le torse du sol tout en levant les jambes et les mains les plus hauts possible. Contractez les fessiers pendant la montée et poussez le bassin contre le sol.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez des répétitions (monter-descendre) pendant 30 secondes et cela 4 fois avec 30 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Muscles des épaules, du dos, fessiers, ischios jambiers.</p>
<p>Conseil : Gardez la tête droite face au sol, gardez le ventre rentré.</p>	