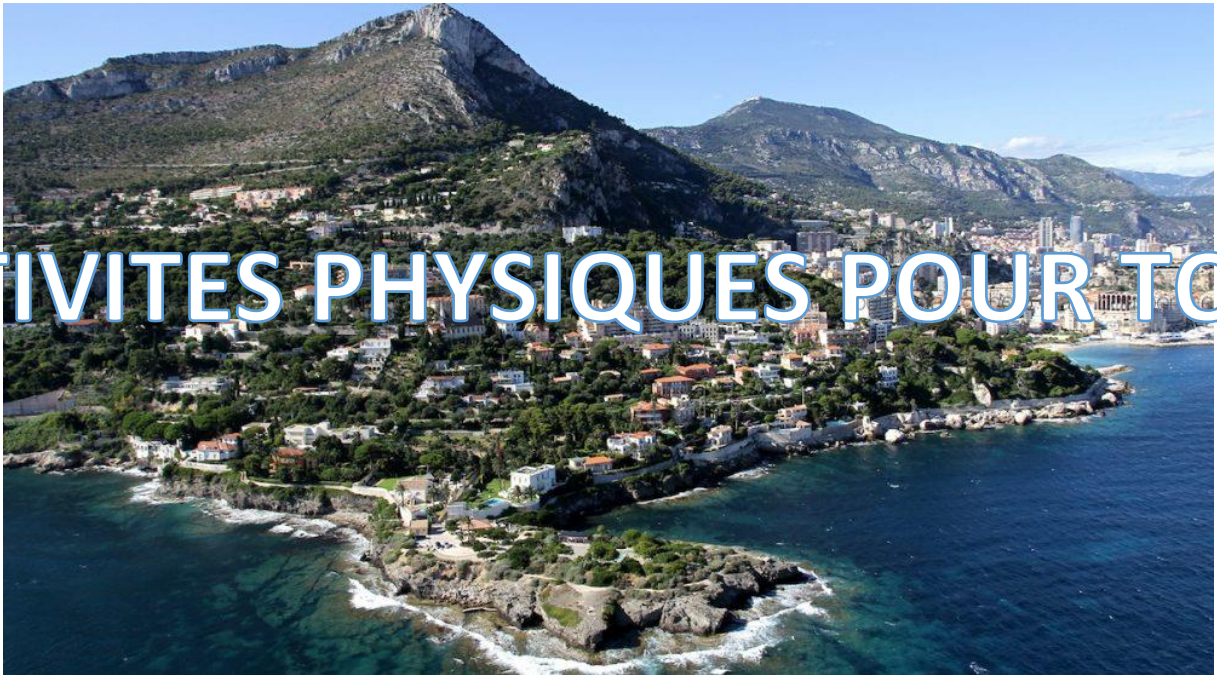



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

	<p>Exercice de cardio : L'iceman</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif : Mettez-vous debout, gardez le dos droit. Vos pieds sont un peu écartés et vos bras le long du corps. Sautez alors sur le côté droit. La jambe est devant tandis que la gauche passe derrière. Votre bras gauche va vers l'avant pendant que le droit part vers l'arrière. Sautez ensuite du côté gauche en effectuant les mouvements inverses. Pour vous aider, imaginez que vous êtes un patineur.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez 10 séries d'une minute de travail avec 30 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Cœur, Fessiers, Quadriceps, Ischio-jambiers, Mollets.</p>
	<p>Nos conseils : Cet exercice demande une grande coordination et un certain équilibre pour être réalisé correctement.</p>