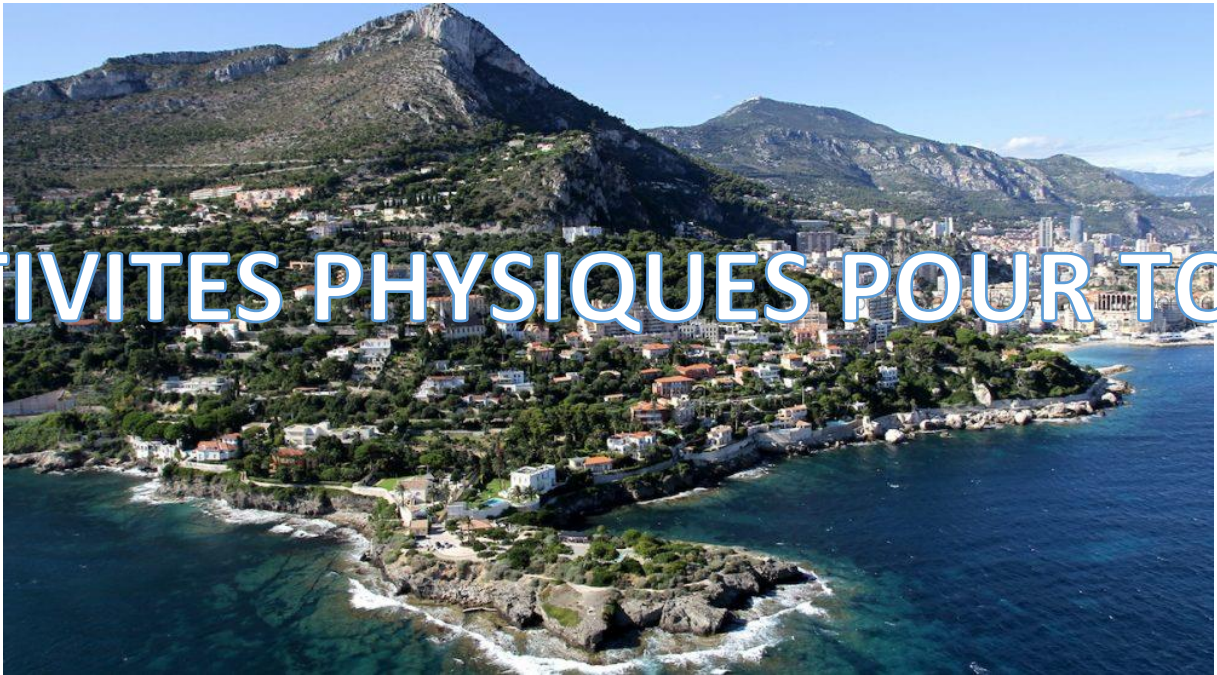


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ADULTES

	<h3>Squat grenouille</h3> <p><b>Matériel :</b> Aucun</p> <p><b>Descriptif de l'exercice :</b> Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules avec les orteils qui pointent légèrement vers l'extérieur. Descendez en position de squat jusqu'à ce que vos doigts puissent toucher le sol et tout en gardant le dos bien droit. Etendez vos bras au-dessus de la tête et faites un saut puissant. Atterrissez en douceur en position de squat et en touchant le sol avec vos doigts.</p> <p><b>Objectif de l'exercice :</b> Réalisez 4 séries de 20 répétitions avec 1 minute de repos entre chaque série.</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> Quadriceps, fessiers, adducteurs.</p>
<p><b>Notre conseil :</b> Si vous n'arrivez pas à toucher le sol sans devoir vous pencher vers l'avant, étendez tout simplement vos bras en direction du sol (comme sur l'image)</p>	