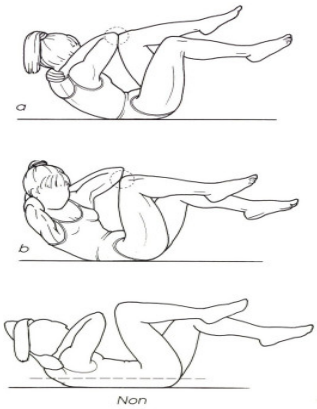
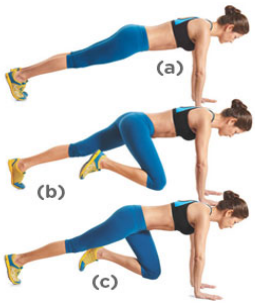
TRONC

Il est important de penser à la respiration pendant que je réalise l'exercice.

- **J'expire** pendant que je réalise le mouvement.
- **J'inspire** quand je reviens en position de départ.

Exercice	Figure	Critères de réalisation	Critères de réussite
Gainage ventral		• Garder dos droit. • Coudes largeur des épaules. • Coudes à hauteur des épaules. • Tête dans l'alignement du corps. • Pieds collés.	1. J'ai réussi si j'ai respecté les critères de réalisation. 2. Je ne me suis pas arrêté(e) pendant la série.
Gainage costal **(alterner côté droit et côté gauche)**		• Garder dos droit. • Coudes à hauteur des épaules. • Tête dans l'alignement du corps.	
Abdominaux coude genoux croisés **(alterner et enchainer coude droit / genoux gauche et coude gauche / genoux droit)**		• Épaules et haut du dos décollés du sol. • Doigts au niveau des oreilles.	
Mountain climber **(Alterner jambe droite et jambe gauche sans poser le pied au sol)**		• Garder dos droit. • Alignement tête, buste, bassin, che-villes. • Mains largeur des épaules. • Mains à hauteur des épaules.	