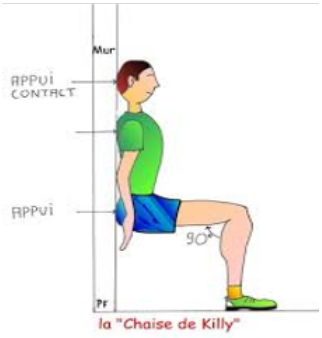
LE BAS DU CORPS

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
Squat		• Garder dos droit. • Talons collés au sol. • Genoux ne dépassent pas les pieds.	1. J'ai réussi si j'ai respecté les critères de réalisation. 2. Je ne me suis pas arrêté(e) pendant la série.
Fente		• Garder dos droit. • Talon de la jambe avant collé au sol. • Genoux ne dépassent pas le pied avant.	
Fessiers		• Garder dos droit collé au sol. • Talons collés au sol. • Bras collés au sol. • Tirer le nombril vers le haut pour avoir un alignement corporel (épaule, nombril, genoux).	
Chaise		• Garder dos droit. • Talons collés au sol. • Genoux ne dépassent pas les pieds. • Je forme un angle droit avec mes genoux.	