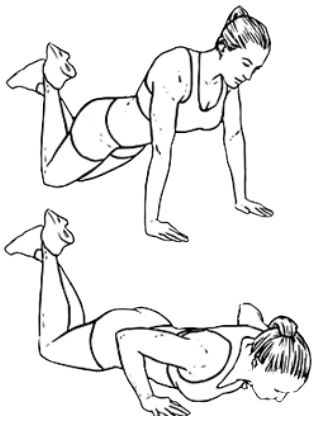
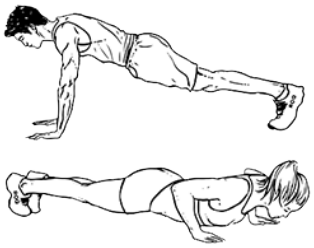
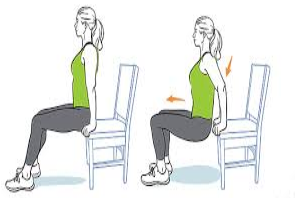
LE HAUT DU CORPS

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
Pompe	 OU 	• Garder dos droit. • Mains espacées de la largeur de ses épaules. • Mains positionnées à hauteur des épaules.	1. J'ai réussi si j'ai respecté les critères de réalisation. 2. Je ne me suis pas arrêté(e) pendant la série.
Dips **(sur une chaise, bord de lit, banc… etc)**		• Garder dos droit. • Mains espacées de la largeur de ses épaules.	
Curl bras **(à réaliser avec bouteille d'eau)**		• Garder dos droit collé au mur. • Coudes collés et fixés au mur. • Réaliser avec les 2 bras en simultanés.	
Élévation haltères **(à réaliser avec bouteille d'eau)**		• Garder dos droit. • Coudes à hauteur d'épaules.	