

**Notes:**

**1- Rotation des hanches et mains derrière** - Durée:1min



Assoyez-vous par terre, placez les pieds au sol, séparez-les à une distance supérieure de celle des hanches et placez les bras au sol derrière vous.  
Laissez tomber les genoux d'un côté jusqu'à ce qu'ils soient au sol et fléchis à 90 °.  
Ensuite, pivotez pour amener les genoux au sol de l'autre.  
Répétez l'exercice.

**2- Balancement de jambe** - Répétition:15 de chaque côté



Se tenir devant un mur pour maintenir l'équilibre ou faire le mouvement sans support.  
Balancer la jambe dans un mouvement côté-côté, en initiant le mouvement des hanches.  
Ne pas arrondir le haut du dos.

**3- Balancement de jambe** - Répétition:15 de chaque côté



Placer une main au mur pour aider à l'équilibre et balancer la jambe d'avant vers l'arrière.  
Maintenir une bonne posture du haut du corps durant le mouvement.  
Balancer vers l'avant mais serrer les fesses et les ischio-jambiers pour amener la jambe vers l'arrière à partir de la position haute au lieu de forcer l'élan.  
Ne pas arquer le bas du dos alors que vous amenez la jambe vers l'arrière.  
Faire le mouvement à partir des hanches.

**4- Genoux hauts** - Répétition:1 aller-retour



Courrez sur place en levant les genoux à la hauteur de la taille.

**5- Course dynamique talon-fesse** - Répétition:1 aller-retour



Courrez vers l'avant et amener le talon à la fesse en levant le genou.  
Faites un mouvement de course dynamique avec les bras qui est synchronisé avec les jambes.  
Gardez le tronc bien droit.

**6- Pas chassés latéraux** - Répétition:1 aller-retour pour chaque variante



Tenez-vous debout genou fléchit légèrement.  
\*\* Effectuer pas chassés classique et ensuite effectuer pas chassé croisé de chaque côté. \*\*  
Regardez autant que possible devant vous lorsque vous vous déplacez.

**7- Ouvrir et fermer la jambe** - Répétition:1 aller-retour



Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe en amenant le genou vers votre poitrine.  
Ensuite, ouvrez la jambe libre vers le côté puis ramenez-la au centre.  
Répétez l'exercice pour le nombre de répétitions indiquées.

**8- Étirement en rotation en fente profonde** - Répétition:10 de chaque côté



Placez-vous en position de fente profonde avec la jambe arrière étirée. Placez l'avant-bras au sol à l'intérieur du pied avant et laissez tomber les hanches le plus possible vers le sol.  
Puis, faites la rotation du tronc du côté de la jambe avant en amenant la main vers le plafond et en la suivant des yeux.  
Ramenez la main sur le genou puis appliquez une pression vers l'extérieur pour ouvrir la hanche.  
Conservez la position de fente tout au long du mouvement.  
Effectuez ensuite de l'autre côté.

**9- Fente avec rotation dynamique** - Répétition:1 aller-retour



Placez les pieds à la largeur des hanches et les mains sur le ventre puis faites un grand pas devant afin que les genoux fléchissent à 90 degrés.  
En gardant le tronc vertical, tournez-le du même côté que la jambe avant d'une façon dynamique.  
Revenez droit devant puis à la position de départ.  
Répétez en alternant les jambes.

**10- Squats sautés + sprint** - Séries:2 / Répétition:3 saut avec sprint après le 3e saut



Descendez en squat contrôlé, sautez de façon explosive le plus haut possible et atterrissez dans la même position de départ (position squat) et répétez 3 fois.

À la suite des 3 sauts, sprint sur courte distance