


































# TRAVAIL DYNAMIQUE SUR PLACE

## SANS MATERIEL

NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO
<b>1</b> <b>Déplacements Latéraux toniques</b> 	 <a href="#">lien vidéo 1</a>	<b>2</b> <b>Cloche pied droit avec Rotation bassin</b> 	 <a href="#">lien vidéo 2</a>	<b>3</b> <b>Cloche pied gauche avec Rotation bassin</b> 	 <a href="#">lien vidéo 3</a>	<b>4</b> <b>Déplacement Avant/Arrière</b> 	 <a href="#">lien vidéo 4</a>	<b>5</b> <b>Course Jambes tendues</b> 	 <a href="#">lien vidéo 5</a>
<b>6</b> <b>Course tonique sur place</b> 	 <a href="#">lien vidéo 6</a>	<b>7</b> <b>Croisés devant/derrière</b> 	 <a href="#">lien vidéo 7</a>	<b>8</b> <b>Fente arrière</b> 	 <a href="#">lien vidéo 8</a>	<b>9</b> <b>Fente avant</b> 	 <a href="#">lien vidéo 9</a>	<b>10</b> <b>Fente double Appuis</b> 	 <a href="#">lien vidéo 10</a>
<b>11</b> <b>Fentes toniques</b> 	 <a href="#">lien vidéo 11</a>	<b>12</b> <b>Flexion jambe Droite</b> 	 <a href="#">lien vidéo 12</a>	<b>13</b> <b>Flexion jambe Gauche</b> 	 <a href="#">lien vidéo 13</a>	<b>14</b> <b>Jambes écartés/jambes serrées + bras</b> 	 <a href="#">lien vidéo 14</a>	<b>15</b> <b>Jambes écartés/jambes serrées</b> 	 <a href="#">lien vidéo 15</a>

# TRAVAIL DYNAMIQUE SUR PLACE

## SANS MATERIEL

NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO
<b>16</b> Montée de genoux 	 <a href="#">lien vidéo 16</a>	<b>17</b> Saut à la corde fictif 	 <a href="#">lien vidéo 17</a>	<b>18</b> Pieds joints devant/derrière 	 <a href="#">lien vidéo 18</a>	<b>19</b> Pieds joints latéralement 	 <a href="#">lien vidéo 19</a>	<b>20</b> Cloche pied droit avant/arrière 	 <a href="#">lien vidéo 20</a>
<b>21</b> Cloche pied gauche avant/arrière 	 <a href="#">lien vidéo 21</a>	<b>22</b> Cloche pied droit Droite/gauche 	 <a href="#">lien vidéo 22</a>	<b>23</b> Cloche pied gauche Droite/gauche 	 <a href="#">lien vidéo 23</a>	<b>24</b> Rotation du bassin 	 <a href="#">lien vidéo 24</a>	<b>25</b> Sauts avec utilisation des bras 	 <a href="#">lien vidéo 25</a>
<b>26</b> Squats+ Impulsions 	 <a href="#">lien vidéo 26</a>	<b>27</b> Sursauts Jambes écarts 	 <a href="#">lien vidéo 27</a>	<b>28</b> Talons fesses toniques 	 <a href="#">lien vidéo 28</a>	<b>29</b> Balancer de Jambes 	 <a href="#">lien vidéo 29</a>	<b>30</b> Déplacements en « V » 	 <a href="#">lien vidéo 30</a>