

# Les exercices à faire à la maison pendant les vacances

## Physique

- 1) Allongé sur le dos :  
Monter en même temps les jambes tendues et le buste (« livre ») 10 fois  
Pompes 10 fois  
Flexions-extensions (« grenouilles ») 10 fois

*Ces trois exercices sont à faire à la suite, trois fois de suite.*

- 2) Allongé sur le dos :  
Abdominaux 20 fois  
Monter les jambes tendues et mettez les derrière la tête 20 fois  
Allongé sur le ventre, puis le dos 20 fois

*Ces trois exercices sont à faire à la suite, trois fois de suite.*

- 3) Pistolet 20x2 sur la jambe droite et gauche
- 4) Beaucoup de corde à sauter
- 5) Courir beaucoup !!!!!!!

## Exercices d'étirements

- 1) Assis par terre les jambes ensemble et tendues  
Toucher avec les mains le bout du pied et toucher le genou avec le menton 20 fois
- 2) Assis par terre les jambes écartées  
Toucher avec les mains le bout du pied de chaque jambe 20 fois
- 3) Assis par terre les jambes écartées et le buste allongé 20 fois
- 4) Faire le grand écart sur la jambe gauche et droite et tenir 20 secondes