

## Déplacement/équilibre/ orientation

### Echauffement:

10' de mobilisation articulaire du haut vers le bas

### Corps de séance:

Répéter l'ensemble de la routine 1 à 2 fois.

Le pratiquant réalise chaque exercice durant 5'.

- Exercice 1

Montées de genoux en marchant: <https://www.youtube.com/embed/9F11cgSWHn8>

- Exercice 2

Montées de genoux croisés en marchant: [https://www.youtube.com/embed/BrcN9y7D\\_SI](https://www.youtube.com/embed/BrcN9y7D_SI)

- Exercice 3

Déroulé du pied bras tendus: <https://www.youtube.com/embed/lkHvig5zTLg>

- Exercice 4

Déroulé du pied avec fixation du genou: <https://www.youtube.com/embed/D8qHYBx5RKw>

- Exercice 5

Pas croisés en marchant: <https://www.youtube.com/embed/FvQiRTJtPvc>

- Exercice 6

Pas chassés en marchant: <https://www.youtube.com/embed/UhH0kC4QUiY>

- Exercice 7

Talons fesses: <https://www.youtube.com/embed/zBwVVzsrtGo>

- Exercice 8

Montées de genoux: <https://www.youtube.com/embed/TxRIOVj4js0>

### Retour au calme:

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs