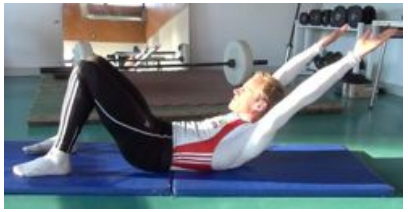
Tapis 1

Durée : 15 x 1 minute

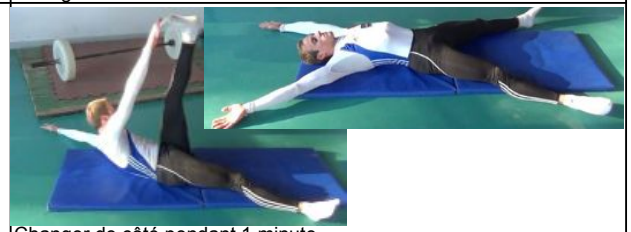
Tenir les positions sans pause entre les ateliers (le niveau de difficulté peut être augmenté avec un médecine ball)

1 1mn		**6** 1mn		**11** 1mn	
2 1mn		**7** 1mn	 Changer de côté au bout de 30 secondes	**12** 1mn	Changer de côté toutes les 10s
3 30s		**8** 1mn		**13** 1mn	 Basculer en gardant l'angle initial
4 30s		**9** 1mn	 Changer de côté toutes les 10 secondes	**14** 1mn	
5 2mn		**10** 1mn	 Changer de côté toutes les 15 secondes	**15** 1mn	 Changer de côté après 30 secondes

Tapis 2

Durée : 15 x 1 minute

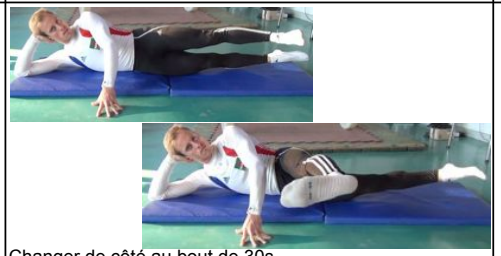
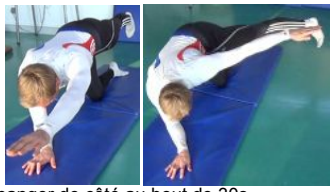
Enchaîner rapidement les ateliers

1 1mn	 Changer de côté toutes les 15 secondes	**6** 1mn	 Tenir pendant une minute	**11** 1mn	 Répéter 15 fois en 15 secondes avant de changer de côté
2 1mn	 Répéter pendant 1 minute	**7** 1mn	 Changer de côté toutes les 15 secondes	**12** 1mn	 Changer de côté toutes les 15 secondes
3 1mn	 Changer de côté pendant 1 minute	**8** 1mn	Répéter pendant 1 minute 	**13** 1mn	 Changer de côté pendant 1 minute
4 1mn	 Changer de côté toutes les 15 s (possible sur les mains)	**9** 1mn	 Changer de côté toutes les 15 s (possible sur les mains)	**14** 1mn	 Tenir pendant une minute sans tirer sur la nuque
5 1mn	 Répéter pendant 1 minute	**10** 1mn	 Changer de côté toutes les 15 secondes	**15** 1mn	 Changer de côté toutes les 15 secondes

Tapis 3

Durée : 15 x 1minute

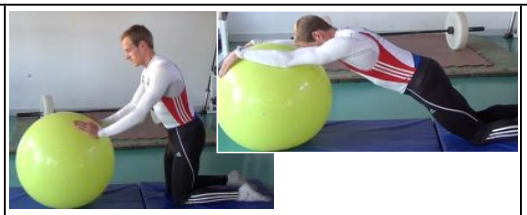
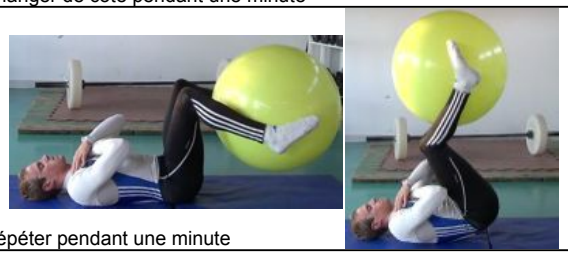
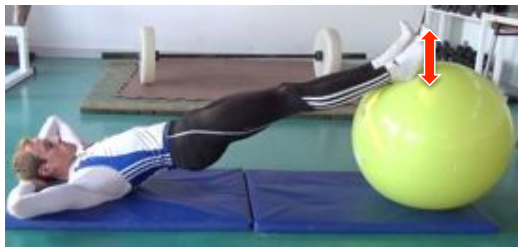
Enchaîner rapidement les ateliers

1 1mn	 Ralentir et décomposer la course (-> fermer les yeux)	**6** 1mn	 Rouler et revenir sans tirer sur les bras	**11** 1mn	 Descendre lentement, en enroulant le dos et en posant les vertebres une à une au sol puis remonter doucement. Répéter durant 1 min
2 1mn	 Courir 5s, stopper et tenir la position 5s puis repartir	**7** 1mn	 Changer de côté au bout de 30s	**12** 1mn	 Se déplacer à quatre pattes en étant proche du sol
3 1mn	 Répéter puis changer de côté au bout de 30s	**8** 1mn	 Répéter puis changer de côté au bout de 30s	**13** 1mn	 Répéter puis changer de côté au bout de 30s
4 1mn	 Changer de côté au bout de 15 s	**9** 1mn	 Changer de côté au bout de 30s	**14** 1mn	 Changer de côté toutes les 15 secondes
5 1mn	 Répéter puis changer de côté au bout de 30s	**10** 1mn	 Répéter et changer de côté au bout de 30s	**15** 1mn	 Répéter et changer de côté au bout de 30s

Ballon 1

Durée : 15 x 1 minute

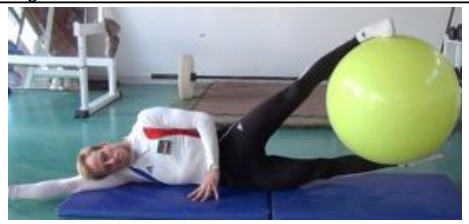
Enchaîner rapidement les ateliers

1 1mn		**6** 1mn	 Répéter pendant une minute	**11** 1mn	 Répéter pendant une minute
2 1mn	 Répéter pendant une minute	**7** 1mn	 Changer de côté toutes les dix secondes	**12** 1mn	 Changer de côté pendant une minute
3 1mn	 Faire tourner légèrement le ballon de gauche à droite	**8** 1mn	 Passer d'un côté à l'autre pendant une minute	**13** 1mn	 Répéter pendant une minute
4 1mn		**9** 1mn		**14** 1mn	
5 1mn		**10** 1mn	 Rebondir ou faire des battements avec les jambes	**15** 1mn	

Ballon 2

Durée : 15 x 1 minute

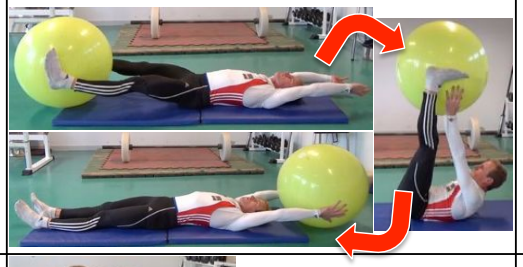
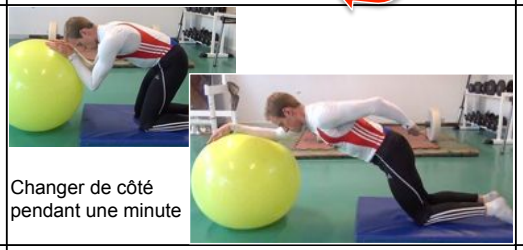
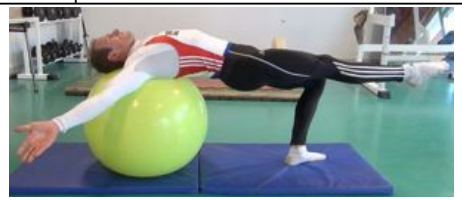
Enchaîner rapidement les ateliers

1 1mn	 Changer de côté pendant une minute	**6** 1mn	 Changer de côté pendant une minute	**11** 1mn	
2 1mn		**7** 1mn	 Changer de côté au bout de trente secondes	**12** 1mn	
3 1mn	 Changer de côté pendant une minute	**8** 1mn	 Changer de côté au bout de trente secondes	**13** 1mn	 Changer de côté pendant une minute
4 1mn	 Changer de côté au bout de trente secondes	**9** 1mn		**14** 1mn	
5 1mn		**10** 1mn		**15** 1mn	

Ballon 3

Durée : 15 x 1 minute

Enchaîner rapidement les ateliers

1 1mn	 Changer de côté au bout de trente secondes	**6** 1mn	Changer de côté au bout de trente secondes 	**11** 1mn	
2 1mn	 Changer de côté pendant une minute	**7** 1mn		**12** 1mn	Changer de côté au bout de trente secondes
3 1mn		**8** 1mn	 Changer de côté pendant une minute	**13** 1mn	
4 1mn	 Rebondir pendant une minute	**9** 1mn	Changer de côté pendant une minute 	**14** 1mn	Passer le poids d'une main à l'autre pendant 1 mn
5 1mn	 Changer de côté au bout de trente secondes	**10** 1mn	Changer de côté après trente secondes 	**15** 1mn	