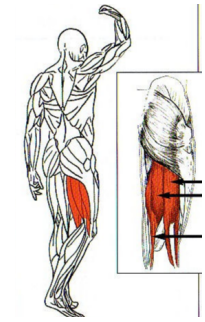
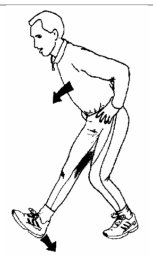
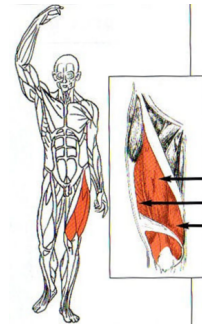
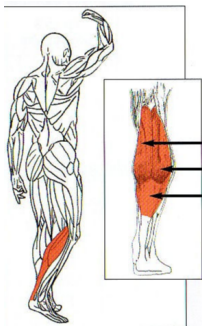
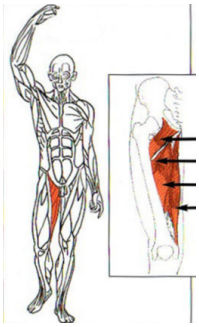
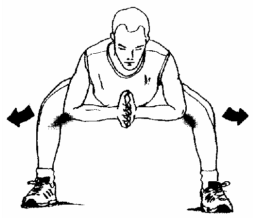
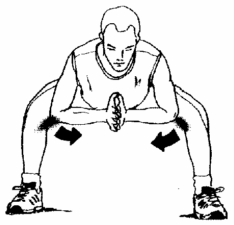
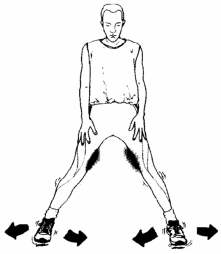
Etirements activo-dynamique.

	ALLONGEMENT (6 à 8 secondes)	**CONTRACTION** (6 à 8 secondes)	**ACTIVATION** (8 à 10 secondes)
Ischio-jambiers 			
	➢ Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière. ➢ Remonter la pointe du pied avant. ➢ Basculer le bassin vers l'avant. (tirer les fesses vers le haut)	➢ Enfoncer le talon dans le sol. ➢ Descendre la poitrine ou le buste vers le sol.	➢ Talons-fesses rapides.
Quadriceps 			
	➢ Basculer le bassin vers l'arrière, pour cela serrer les fessiers et contracter les abdominaux, en évitant que le genou remonte en avant. ➢ Tout en maintenant le bassin basculé, ramener le pied contre la fesse.	➢ Bassin toujours basculé, pousser avec le pied sur la main qui résiste (le genou cherche à sétendrecomme pour shooter).	➢ Effectuer des montées de genoux rapides.
Mollets 			
	➢ En fente avant, la jambe arrière doit être tendu. ➢ Basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut)	➢ Fléchir le genou avant, jusqu'à ce que le talon arrièrecommence à se décollee du sol. ➢ Pousser sur l'avant du pied en gardant le talon de la jambe arrière sur le sol tout en fléchissant un peu plus le genou avant.	➢ Saut rapides sur pieds joints et sur place.
Adducteurs 			
	➢ Pieds écartés, jambes fléchies, dos droit. ➢ Placer les couds à l'intérieur des genoux (paume contre paume).	➢ Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant contre les coudes. ➢ Descendre le buste vers l'avant, relever les fesses.	➢ Ecarter et ramener rapidement les pieds.