




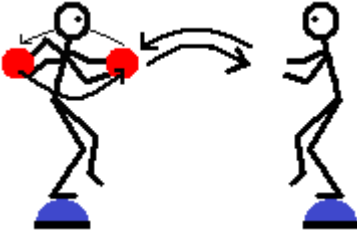



PROPRIOCEPTION

(PLATEAU DE FREEMAN BOSU TRAMPOLINE)

1. Proprioception

20'

	<p style="text-align: center;">Rester en équilibre</p> <p style="text-align: center;">1' sur chaque pied</p>
	<p style="text-align: center;">Rester en équilibre</p> <p style="text-align: center;">1' sur chaque pied</p>
	<p style="text-align: center;">Rester en équilibre</p> <p style="text-align: center;">1' sur chaque pied</p>
	<p style="text-align: center;">Echanger le MB (faire le tour de soi) en restant en équilibre</p> <p style="text-align: center;">1' sur chaque pied</p>
	<p style="text-align: center;">Rester en équilibre</p> <p>Remise intérieur du pied (10 ballons de chaque côté)</p> <p>Remise coup de pied (10 ballons de chaque côté)</p> <p>Remise intérieur du pied après rebond (10 ballons de chaque côté)</p> <p>Remise coup de pied après rebond (10 ballons de chaque côté)</p>