

## Mini-poussines

30 secondes Montées de genou (2x)



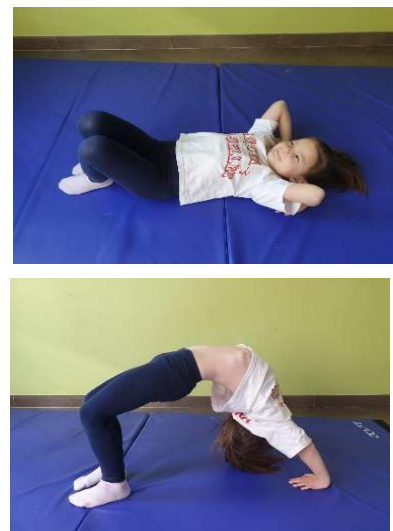
30 secondes Jumping jacks (2x)



10 secondes Chapeau chinois (2x)



5 secondes de Pont (2x)



10 secondes de Chandelle (2x)



30 secondes de Papillon



**15 secondes Grand écart jambe Droite**



**15 secondes Grand écart jambe Gauche**



**10 secondes Écrasement facial  
position assise jambes écartées (2x)**



**10 secondes soulever les fesses  
position assise jambes écartées (2x)**



**30 secondes Monter/Descendre  
sur 1/2 pointes**



**5 secondes Placement du dos  
(avec l'aide d'un adulte)**

