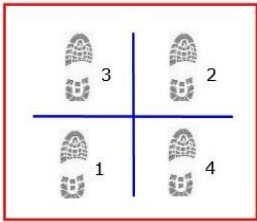

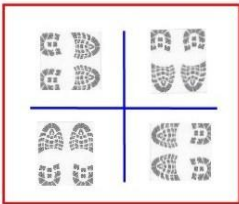
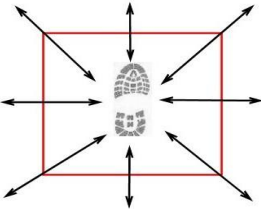
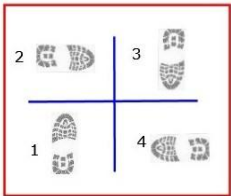
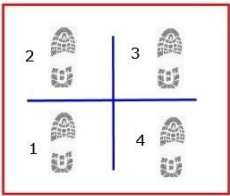
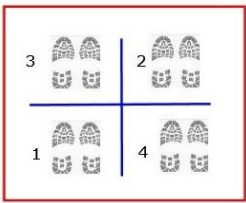
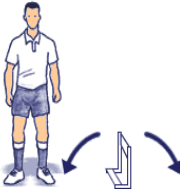


ROYAL STADE WAREMMIEN F.C.

Thème: proprioception travail 30'' - Récup: 30''

1	Proprioception croisé 1 pied	2	Slalom 1 pied
<p>Sauts croisés 1 pied</p>  <p>Alterner pied gauche et droit</p>		<p>Slalom 1 pied</p> 	
3	Proprioception 2 pieds	4	Stabilisation de face 1 pied
<p>Sauts pieds joints</p> 		<p>Saut 1 pied de face</p>  <p>Alterner pied gauche et droit</p>	
5	Proprioception avec rotation 1 pied	6	Proprioception croisé 1 pied
<p>Proprioception 1 pied</p>  <p>Alterner pied gauche et droit</p>		<p>Proprioception 1 pied</p>  <p>Alterner pied gauche et droit</p>	
7	Proprioception croisé 2 pieds	8	Stabilisation latérale 1 pied
<p>Proprioception 2 pieds</p> 		 <p>Alterner pied gauche et droit</p> <p>Hauteur : plot</p>	

CRITERES DE REUSSITE

1. Après le saut, garder la position 3''
2. Fixer un point devant soi
3. Ne pas poser l'autre pied, garder l'équilibre
4. Utiliser les bras lors du saut