

Devenir une **JEDI** comme Rey tu veux ?
Alors faire les exercices ci-dessous tu dois, et bientôt toi aussi comme elle tu deviendras !
Pour le moment un **Padawan** tu es, l'apprenti des Jedi !
Commencer une séance d'étirements, nous devons.
Es-tu prêt(e) ? Alors que **LA FORCE** soit avec toi !

1^{er} exercice

RESPIRER

S'asseoir en tailleur, puis expirer et inspirer calmement.

Et tout cela 20 fois



2^{ème} exercice

LE PAPILLON

Rester en tailleur et faire la figure du papillon, en tenant ses pieds et faire bouger les genoux
Répéter 20 battements

3^{ème} exercice

LE GRAND ECART

Assis, jambes tendues et écartées,
Venir toucher alternativement ses pieds avec la main opposée.

5 fois de chaque côté



4^{ème} exercice

LES FENTES

Poser une jambe derrière vous, elle doit être tendue, puis plier votre autre jambe. Changer de côté à chaque fois.

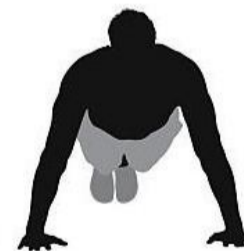
5 fois de chaque côté



5^{ème} exercice

GAINAGE

En position pompe
Rester 15 secondes
Répéter 3 fois



3 niveaux accomplir il te faudra :
Niveau 1 : simple, faire le parcours 1 fois
Niveau 2 : moyen, faire le parcours 2 fois
Niveau 3 : difficile, faire le parcours 3 fois