1. Les parcours Vita

L'itinéraire que vous allez parcourir est ponctué de 15 postes.

Composez votre propre programme selon votre humeur et vos envies.

PARCOURS VITA 1

Prendre la position indiquée et la maintenir pendant 10 secondes

Tout en effectuant un mouvement de va-et-vient contrôlé

Inspirer et expirer profondément

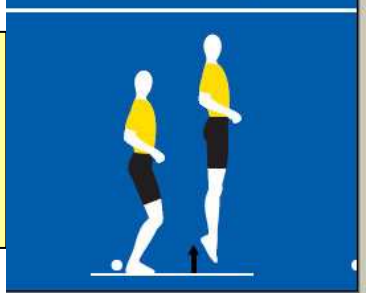
Lever alternativement les talons et les pointes des pieds.

Au moins 10 fois

S'accroupir et se relever lentement jusque sur la pointe des pieds

Au moins 10 fois

Sauter à pieds joints. Sauter en écartant les jambes. Sauter en croisant les jambes.



Dossier complémentaire -1 -

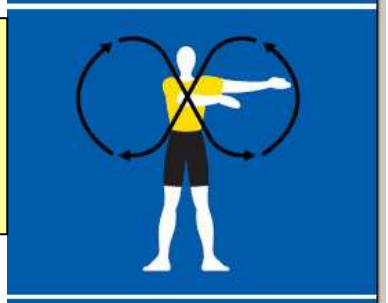
PARCOURS VITA 2

Balancement réciproque
des bras

Au moins 10 fois

Balancement
des bras en décrivant de
grands huit

Au moins 10 fois



Tirer intensivement
les bras vers l'arrière
à différentes hauteurs

Au moins 10 fois

PARCOURS VITA 3

Rester en équilibre
Pendant 5 secondes
sur le tronc, redescendre
en sautant souplement
(sur un pied également)

Au moins 1 fois

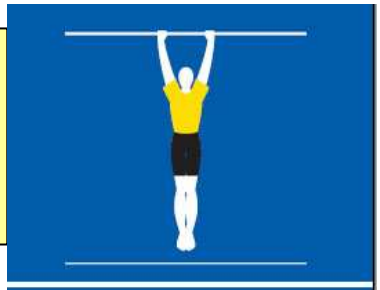
Sauter à pieds joints

Au moins 1 longueur

PARCOURS VITA 4

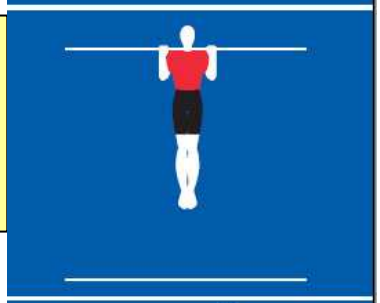
Se suspendre
et respirer
calmement.

Au moins 15 secondes



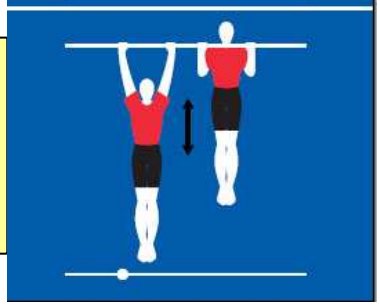
Se tenir en
suspension,
les bras fléchis

Au moins 5 secondes



Tractions

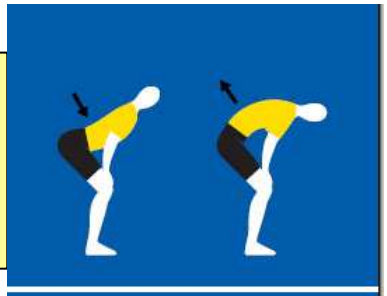
Au moins
2 fois



PARCOURS VITA 5

Creuser et
arrondir le dos

Au moins
10 fois



Rotation intense du
Torse

Au moins 10 fois de
chaque côté

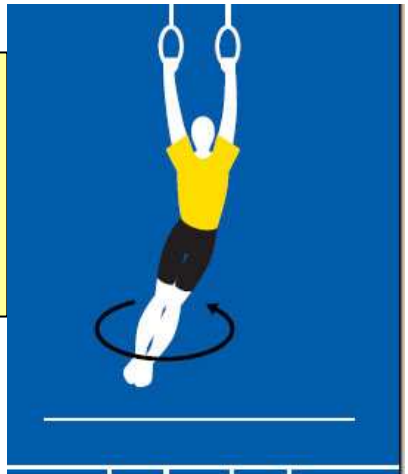
Fléchir latéralement le
haut du corps

Au moins 10 fois de chaque côté

PARCOURS VITA 6

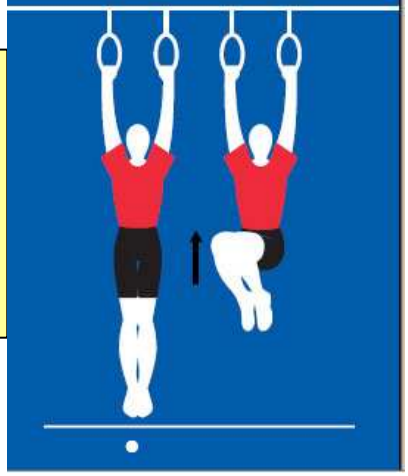
Cercles des jambes (les pieds ne touchent pas le sol, le haut du corps reste stable)

Au moins 5 fois



Lever lentement les genoux, à gauche, au milieu, à droite

Au moins 1 fois de chaque côté



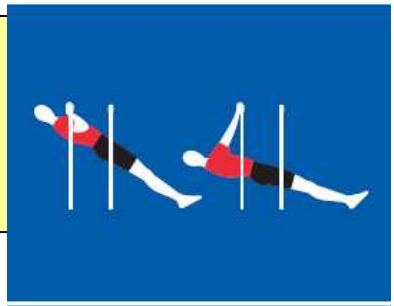
PARCOURS VITA 7

Léger balancement du corps en appui sur les bras

Au moins 2 fois

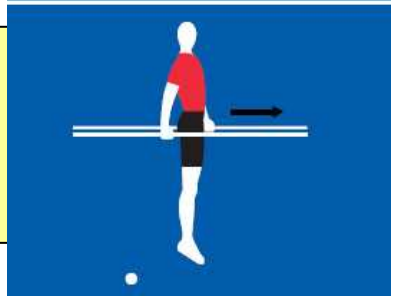
Traction des bras

Au moins 5 fois



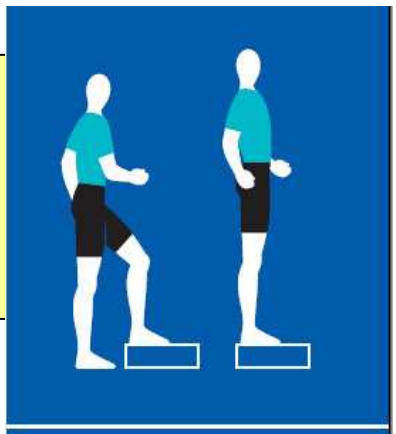
Avancer en appui sur les bras

Au moins 1 longueur



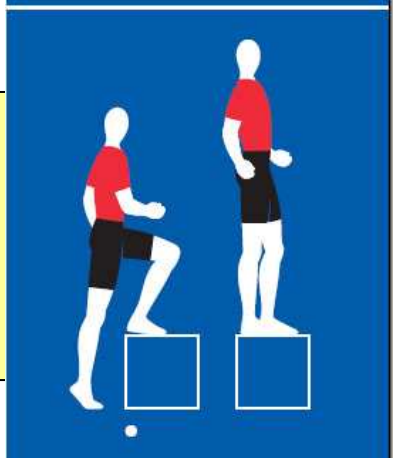
Monter et
descendre le
plus rapidement
possible

Pendant 1 minute au moins



Monter
complètement puis
redescendre

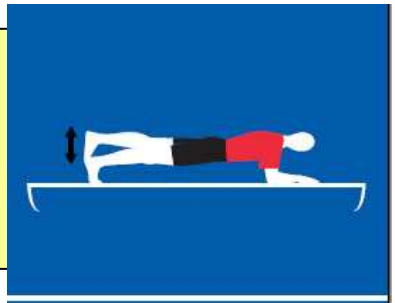
Au moins 10 fois chaque jambe



PARCOURS VITA 9

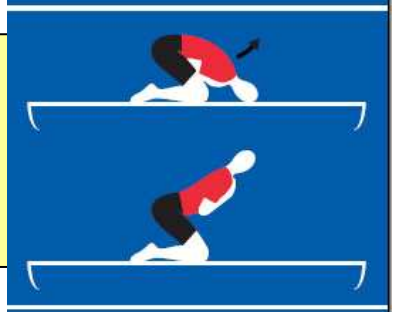
Lever les pieds
alternativement
d'une longueur de chaussure,
tronc et jambes tendus

Au moins 10 fois de chaque côté

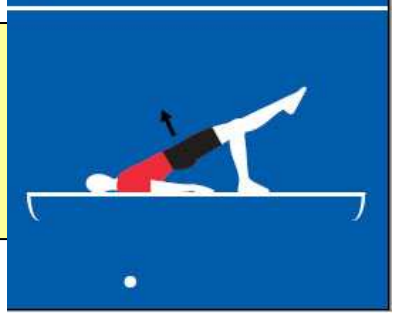


Redresser le tronc avec
extension du dos sans
modifier la position du
bassin et des jambes

Au moins 10 fois



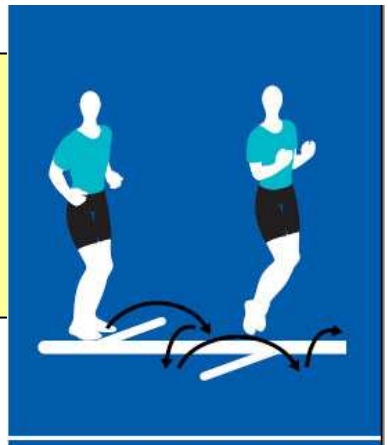
Soulever le bassin à hauteur
Maximum (redescendre
sans poser les fesses)
Au moins 8 fois de chaque côté



PARCOURS VITA 10

Sauter à pieds
Joints

Au moins
3 longueurs



Sauter alternativement
à gauche
et à droite du
tronc d'arbre

Pendant 1 minute
au moins

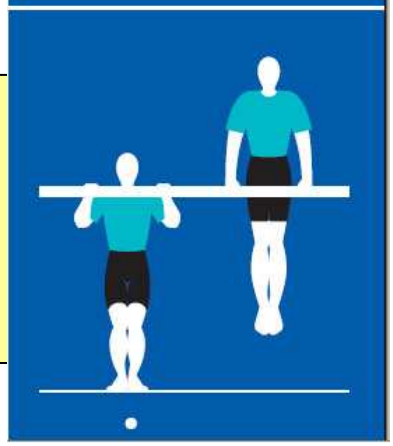
PARCOURS VITA 11

Tirer le sternum
vers le sol

Au moins
10 fois

Sauter
à l'appui

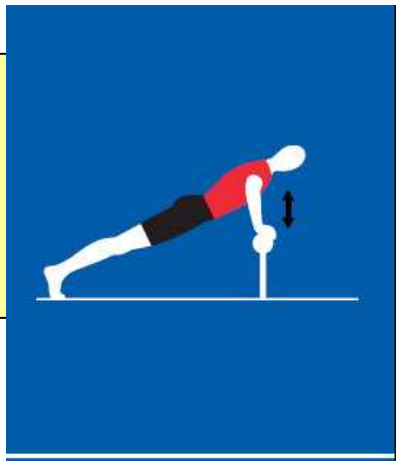
Au moins
10 fois



PARCOURS VITA 12

Appuis faciaux
(choisir la hauteur en
fonction de la force)

Au moins 5 fois



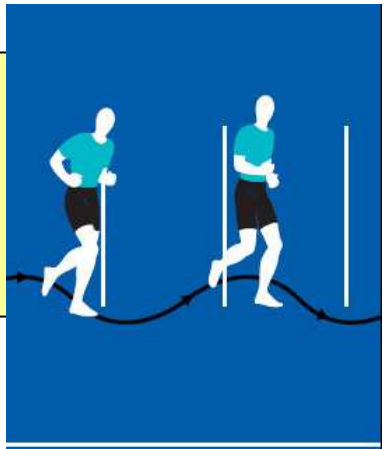
Prendre appui sur les bras
en arrière (choisir la
hauteur maximale)

Au moins 5 fois

PARCOURS VITA 13

Slalomer

Au moins
3 fois



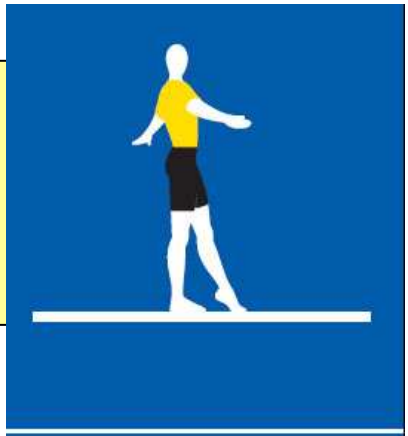
Tourner autour
de chaque poteau

Au moins 1 parcours

PARCOURS VITA 14

Marcher
en équilibre
en avant et
en arrière

Au moins 1 longueur



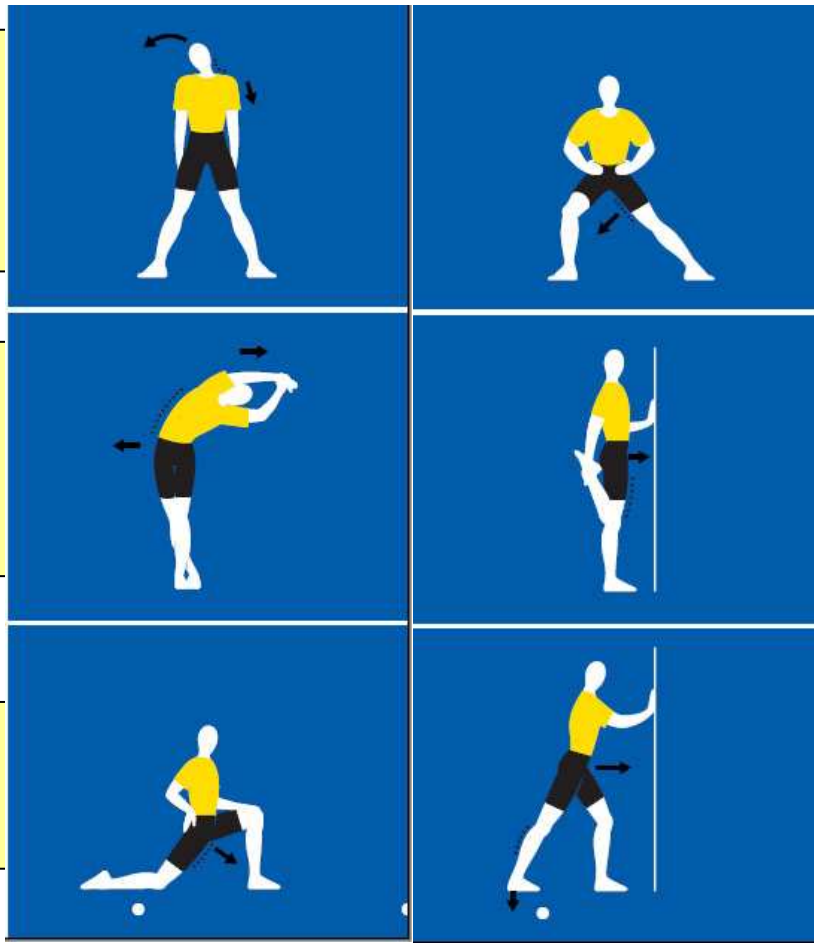
Balance
(jusqu'à
l'horizontale)

Au moins 5 secondes
sur chaque pied

PARCOURS VITA 15

Etirement statique:

Prendre la position
Indiquée.

Rechercher le point
d'étirement
musculaire et tenir au moins
15 secondes

Inspirer et
expirer
profondément