

# Corriger la posture et les instabilités articulaires

Page Youtube



	Nb de répétitions	Nb de séries	Nb /par semaine	Remarques
Dissociation				
Exercices préparatoires				
Samba - Double gainage				
MSP				
CSP				
Rebond sur place				
Glissé EAD				
EAD step touch				
EAD touch				
Pas chassés 50/50				
Pas chassés triangulaires				
Side				
Pas chassés carrés				
Pivot à 45°				
Cigarette				
Pirouette/pivot				
¼ de tour sauté interne - externe				

Nom :

Prénom :

Date :

Afin de mieux visualiser les exercices, flashez le **Qrcode**

ou rdv à cette adresse : <http://bit.ly/corrigerpostureqrcode>



[www.eadconcept.com](http://www.eadconcept.com)

# Corriger la posture et les instabilités articulaires

Page Youtube



	Nb de répétitions	Nb de séries	Nb /par semaine	Remarques
Front/back				
Front touch				
Pas chassés front/back				
Bondissement 2P/2P				
Bondissement 2P/1P				
½ squat				
Bondissement 1P/1P				
Course en cercle				
Course en 8				
Course en S				
Course barefoot terrain plat				
Course barefoot terrain varié				
Course barefoot terrain technique				
Balayage				
Hip circle				
Abduction de hanche sur le côté				
Abduction de hanche sur le dos				
Rotation de hanche sur le côté				
Newtball				

Nom :

Prénom :

Date :

Afin de mieux visualiser les exercices, flashez le **Qrcode**

ou rdv à cette adresse : <http://bit.ly/corrigerpostureqrcode>



[www.eadconcept.com](http://www.eadconcept.com)