

**Fiche-exercice #2 : Mountain Climber**

Position de départ:

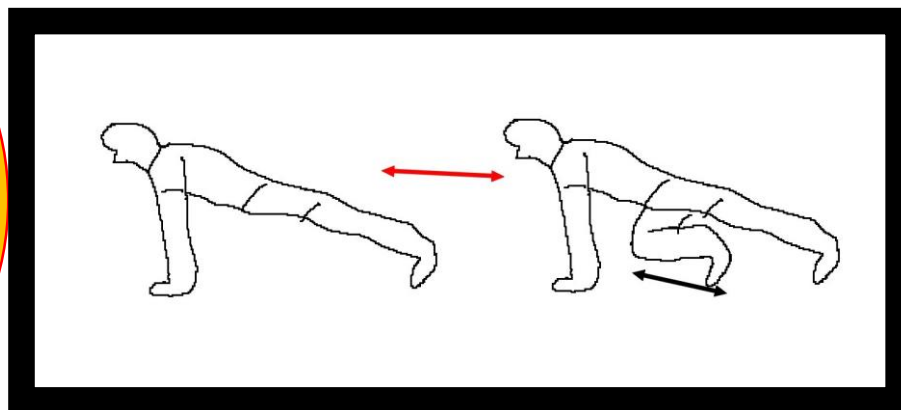
- Bras tendus ou fléchis (coudes au sol)
- En appui sur les pointes de pieds
- Dos bien droit, abdos contractés, fesses serrées

Consigne:

- Amener un pied entre les mains (ou le plus près possible), genou à la poitrine
- Retendre la jambe et réaliser la même opération avec la seconde jambe
- Ainsi de suite

ATTENTION:

- Rester le plus aligné possible (chevilles, genoux, bassin, épaules): NE PAS CREUSER LE DOS même durant le déplacement du genou



Remarque:

- Niveau 0: rester en statique (ne pas bouger les genoux)
- Niveau 1: "casser l'alignement" au niveau du bassin (en montant légèrement les fesses)
- Niveau 3: réaliser l'exercice de manière dynamique (en "sautillant")