

# FADOQ - En mouvement



## Marche - Volume 3

(Se range dans une poche et se consulte aisément)

Vous y trouverez des exercices d'échauffement pour la marche, des exercices à pratiquer en marchant, des exercices pour vous constituer un circuit de marche ainsi qu'une multitude d'idées pour agrémenter un programme ou une activité de marche.



À chaque pas, levez le genou le plus haut possible.



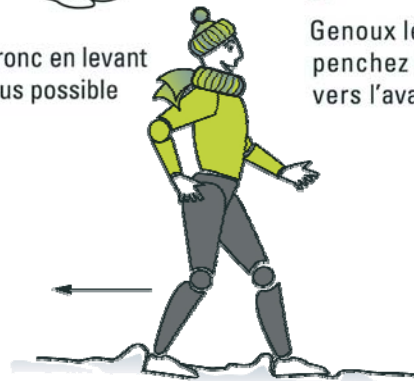
Faites 3 pas, accroupissez-vous, puis repartez.



Penchez le tronc en levant les bras le plus possible



Genoux légèrement fléchis, penchez le tronc vers l'avant puis redressez-vous.



Reculez sans lever les pieds.

