

Ce protocole est à réaliser toute l'année, tournois et hors tournois.

Réaliser « la salutation au soleil » en suivant rigoureusement le schéma ci-dessous :



### Consigne :

- Maintenir les postions 8 à 10 secondes.
- Réaliser 2 tours tous les matins de l'année et en tournois 4 tours.
- Tour 1 : se concentrer sur la technique
- Tour 2 : Technique et respiration
- Tour 3/4 : Intensité des étirements et mobilité des articulations

Liens YouTube pour vidéos complémentaires :

<https://www.youtube.com/watch?v=STNry5WIBbM>

<https://www.youtube.com/watch?v=2QILUypvffg>