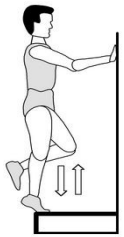
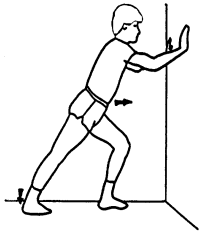
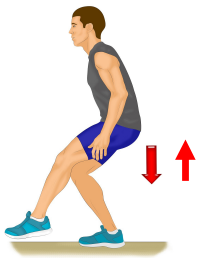
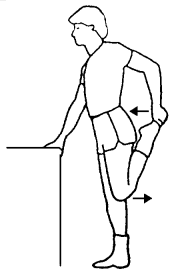
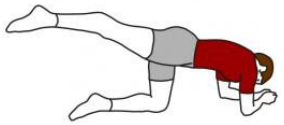
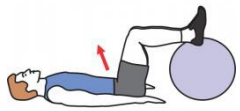
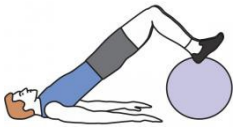
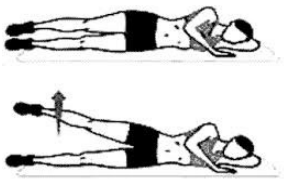
LES MEMBRES INFERIEURS (1)

MUSCLE	SA LOCALISATION	SON ACTION	ÉCHAUFFEMENT	DÉVELOPPEMENT	ÉTIREMENT	SON ANTAGONISTE
TRICEPS SURAL = JUMEAUX + SOLEAIRE	Derrière la jambe	Extension du pied	Monter sur la pointe des pieds			JAMBIER ANTERIEUR
JAMBIER ANTERIEUR	Devant la jambe	Flexion du pied	Ramener la pointe de pied vers le tibia			JUMEAUX
QUADRICEPS	Devant la cuisse	Extension du genou	Faire des sauts extension			ISCHIOS-JAMBIERS
FESSIERS	Au niveau des fesses	Extension de la hanche et stabilisateur en position debout	Faire des sauts extension			PSOAS ILIAQUE

LES MEMBRES INFERIEURS (2)

MUSCLE	SA LOCALISATION	SON ACTION	ÉCHAUFFEMENT	DÉVELOPPEMENT	ÉTIREMENT	SON ANTAGONISTE
ISCHIOS-JAMBIERS	Derrière la cuisse	Flexion du genou = amener le talon à la fesse	Faire des talons fesses	 		QUADRICEPS
ADDUCTEURS	A l'intérieur de la cuisse	Serrer les jambes	Pas chassés ou pas croisés			ABDUCTEURS
ABDUCTEURS	Sur le côté extérieur de la fesse	Ecarter les jambes			Etire aussi les fessiers	ADDUCTEURS