**TRICEPS**

**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITES**

**ATELIER DIPS**

**CONSIGNES  → JE COMMENCE AU NIVEAU 1 OU AU NIVEAU 2 → J’EFFECTUE 10 RÉPÉTITIONS**

**NIVEAU SUPÉRIEUR ⭧**

**NIVEAU INFÉRIEUR ⭨**

**MÊME NIVEAU ⭢**

**MÊME NIVEAU ⭢**

**L’exercice est difficile**

**L’exercice est facile**

**L’exercice est difficile**

**L’exercice est facile**

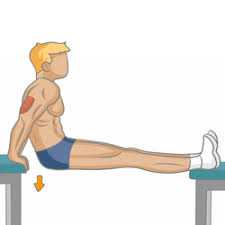
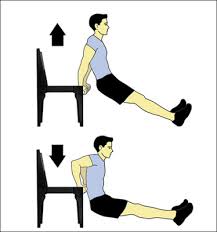
**Ma posture est bonne**

**Ma posture est incorrecte c**

**NIVEAU 2**

**NIVEAU 3**

**NIVEAU 1**



**Pieds au sol**

**Jambes fléchies**

**Pieds au sol**

**Jambes Tendues**

**Pieds surélevés**

**Jambes tendues**

**POSTURE**

**◾ FLEXION DE BRAS A 90° MAIS PAS AU-DELA**