



## MARCHE VIRTUELLE

**Description :** Marcher sur place.

**Position de départ :**

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, épaules relâchées.
- ✓ Bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Tête droite + Fermer les yeux (ou ouverts si besoin).

**Consignes :**

Enchaînement à répéter 3 fois :

- ✓ Marcher sur place en décomposant les mouvements.
- ✓ S'arrêter selon votre souhait.