

DEVOIRS POUR 29 MARS 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 29 mars.

Journal de bord :

Pratiquez la séance pratiquée en studio le 22 mars:

- Quelle emphase est la plus difficile à maintenir pour vous? Il peut y en avoir plus d'une. Justifiez.
- Pour la posture 8, nommez les mouvements articulaires de la hanche et des épaules.
- Pour la posture 10, nommez les mouvements articulaires de la hanche et des épaules. Puisque la posture est asymétrique, il faut identifier les mouvements articulaires du côté droit du corps et du côté gauche.
- Identifiez 2 postures qui ont des mouvements articulaires similaires. Identifiez les mouvements articulaires des hanches et des épaules de chacune des postures identifiées. Il n'est pas nécessaire que les mouvements articulaires soient exactement les mêmes.