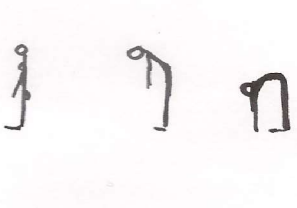
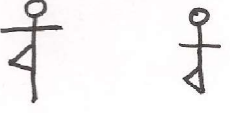


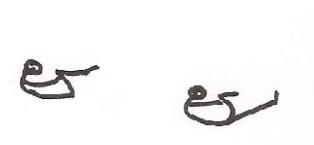






Echauffement :

1* SEANCE

- Inspiration, expiration long et profond (x5)
- enroulement des épaules vers l'avant, vers l'arrière (x5D 5G)
- mouvement du bassin, rétroversion, antéversion (debout, pied largeur du bassin, genoux déverrouillés)

Mouvements	Rep	Consignes de placement	Consignes d'exécution	Consignes de ressenti	Options + ou - intenses	Critères de réussite
<p>*Le roulement vers le bas.</p> 	5	Pieds serrés Debout sur sol, colonne verticale.	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer, étirer le dos, nuque • Expirer, enrouler le dos entièrement votre colonne vertébrale vers l'avant et vers le bas. • Inspirer, remonter vertèbres par vertèbres 	<p>*Relâchement complet de la colonne vert. *Mobilité du dos</p>	+ garder les jambes -Fléchir les jambes	De poser les doigts en gardant les jambes tendus
<p>*Pose de l'arbre</p> 	3	1 Pied au sol, colonne V. droite L'autre jambe fléchis, pied sur l'intérieur de la cuisse. Si besoin cheville, si besoin pointe de pied au sol.	<p>Tenir 10 secondes D/G Inspirer profond – expirer profond 3 fois à D/G</p>	<p>*Fessier stabilisateur *cheville</p>	+ pieds au dessus du genou -pointe de pied au sol	Tenir 10 longues secondes
<p>*La sirène</p> 	3	Assis au sol, les jambes basculées sur un coté,(D) les jambes si ça va a 90 °, colonne V. alignée avec coup et tête. 1 main au sol devant, l'autre derrière au sol	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer, lever le bras du coté de la même Jambe devant. (D) • expirer basculer à (G) • Inspirer, rester allonger bras D • Expirer descendre plus bas • Inspirer, revenir dans la position de départ <p>3 fois à D/G</p>	<p>L'étirement oblique (D) Tous le coté D Au retour, il se renforce</p>	+ descendre l'avant bras (G) au sol	*Ne pas décoller la fesse D du sol *poser l'avant bras G au sol

<p>*Le pont</p> 	<p>5 5 D/ G</p>	<p>Sur le dos. Jambes fléchies Pieds largeur bassin Bras au sol, épaules basses. Colonne V complète au sol Bassin en rétroversion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer, décoller les fesses le bas, pour aligner sur 1 seule ligne (genou, hanche, épaule) Centre du corps engagé (fesses contacté, nombril rentré) expirer redescendre vertèbres par vertèbres au sol, sans relâcher le bassin remonter. Aspirer bien le nombril pour redescendre 	<p>Renforcement fessier, ischio. (arrière des cuisses) lombaire (bas du dos)</p>	<p>Après les 5 fois, pieds complets au sol, le faire avec un pied décollé, jambe tendu. Les 2 cuisses parallèles</p>	<p>*Alignement (genou, hanche, épaule) *Garder les genoux dans l'axe des hanches</p>
<p>*L'étirement de la jambe.</p> 	<p>5</p>	<p>Allonger sur le dos, bras le long du corps. Jambes à 90°</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer, lever le haut du corps, pour saisir le genou (D) expirer tendre la jambe (G) Inspirer, rapprocher plus le genou (D) Expirer changer de jambe (D) Inspirer, rester sur la position Expirer redescendre <p>5 Fois la combinaison.</p>	<p>Le transverse, la ceinture abdos. Qui se renforce Etirement fessier, psoas, quadriceps (le dessus de la jambe)</p>	<p>Attention à la tension de la nuque. + effectuer 5 fois la combinaison -En faire 3</p>	<p>*Bien garder le bas du dos au sol De la longueur dans les jambes jusqu'à la pointe de pied</p>
<p>*Le mouvement circulaire de la jambe</p> 	<p>3</p>	<p>Allonger sur le sol Jambe tendu, rétroversion du bassin (au maxi) Bras à 45° au sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer, lever la jambe (D) à 45° et commencer faire un cercle à droite. (cercle autour de la hanche) Le centre du corps doit être très engagé, pour ne pas avoir le bas du dos qui monte. Expirer finir le cercle Sans poser la jambe recommencer. Faire 3 rotations avant de poser. 10 secondes la rotation <p>3 fois D/G 5 fois cette combinaison.</p>	<p>Ceinture abdos. Psoas, et fessier</p>	<p>-si besoin fléchir l'autre (G) pour garder plus facile le bas du dos au sol</p>	<p>Maintenir le bassin fixe. Le dos ne bouge pas, si il est légèrement décollé du sol, il sera identique pour le mouvement.</p>

<p>*La centaine</p> 	2	<p>Allonger sur le sol Jambe à 90° Rétroversion du bassin Epaules basses, bras tendus</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer, lever la tête, les épaules. Les bras 10 cm environ décollés du sol. Regard vers les genoux. Le centre du corps doit être engagé. Batte des bras toniques Environ 5 battements sur chaque respiration. Tenir 5 insp. 5 exp. Avant de poser 	<p>Ceinture abdos. Psoas (haut de la cuisse)</p>	<p>+ tendre les jambes à 45° pour plus de tensions dans la ceinture abdos. -Mettre une main derrière la tête pour soulager la nuque</p>	<p>Maintenir le bas du au sol, avoir des bras bien tonique. Mouvement toujours à partir des épaules.</p>
<p>*le cobra</p> 	7	<p>Allonger sur le ventre. Les mains sous les aisselles. Les avant bras collés au corps, collés au sol</p>	<p>Le centre du corps doit être engagé. Et les fesses contractés.</p> <ul style="list-style-type: none"> Inspirer, lever le buste, (décollé le visage, poitrine, le ventre du sol) Tendre les bras et bien descendre les épaules en haut du mouvement. Expirer rentrer le nombril et redescendre lentement, ventre, poitrine, visage, avant bras au sol. 	<p>Fessier, bas du dos, biceps et triceps</p> <p>Bonne mobilité du dos</p> <p>Etirement du ventre, cage thoracique.</p>	<p>-avancer les bras vers l'avant si trop de tension du dos.</p>	<p>Redescendre les épaules en fin de mouvement, enrrouler les épaules et resserrer les omoplates.</p>
<p>*Le pointeur</p> 	5 D/G	<p>Position à cheval. Mains sous les épaules, genoux sous les hanches.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inspirer, lever le bras (D) et la jambe(G) Expirer redescendre le bras et la jambe. Chercher de la longueur dans vos mouvements, garder les hanches et épaules parallèle au sol. 	<p>Epaules, dos, ceinture abdo.</p>	<p>+ ouvrir bras et jambe à 45° après l'extension dans l'axe.</p>	<p>Garder bien épaules, hanches dans l'axe parallèle au sol.</p>

Etirement. Pose de l'enfant (fesse sur les talons), étirement des épaules, des fessiers et quadriceps.