

BLOC 1

Exercices niveaux 1 et 2



En mouvement

1. MARCHE PIEDS LARGES ET PIEDS ÉTROITS

En position debout, les doigts près d'une surface stable, les pieds à la largeur de vos hanches:

- Marchez sur place de manière naturelle en levant bien le pied droit puis le pied gauche du sol.

MARCHEZ PENDANT UNE MINUTE



2. LE DOUBLE POINTÉ LATÉRAL

En position debout, les pieds à la largeur des hanches et les doigts près d'un appui stable:

- Pointez un pied vers l'extérieur en ouvrant la jambe tout en maintenant votre équilibre sur la jambe d'appui.
- Pointez le pied 2 fois de suite, en remplaçant le pied à la largeur de hanches entre chacun des pointés.
- Répétez l'exercice de l'autre côté puis alternez de nouveau.

10 À 12 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



3. LE PAS AVANT ALTERNÉ

En position debout, les doigts près d'une surface stable, placez vos pieds à la largeur de vos hanches:

- Avancez ensuite le pied droit vers l'avant en y appliquant la charge du corps et en pliant très légèrement le genou.
- Puis, remplacez le pied en position de départ et répétez le mouvement avec le pied gauche.
- Altermes le pas avant.

10 À 12 RÉPÉTITIONS ALTERNÉES



4. LA PRIÈRE CIRCULAIRE

En position debout, les pieds à la largeur des hanches et les doigts près d'un appui stable:

- Placez vos mains en position de prière, jointes au centre du thorax.
- Ensuite, exécutez un cercle de droite à gauche en face de vous, en suivant vos mains du regard.
- Reprenez la position initiale, puis recommencez 5 fois avant de changer de direction.

5 À 8 RÉPÉTITIONS DANS CHAQUE DIRECTION



5. LE ASSIS DEBOUT

En position assise, le dos droit et les pieds au sol à la largeur de vos hanches:

- Placez une main sur le siège derrière vous.
- Allongez l'autre bras devant vous afin de contrebalancer le mouvement.
- Poussez fort dans vos pieds et déployez vos jambes de manière à vous relever complètement de la chaise.
- Allongez vos jambes, serrez les fessiers, puis rasseyez-vous.
- Recommencez en interchangeant la main, droite et gauche.

8 À 10 RÉPÉTITIONS



6. LA COIFFE DES ROTATEURS DE L'ÉPAULE

En position assise, les pieds au sol à la largeur de vos hanches et le dos bien allongé:

- Tournez vos paumes de mains vers le plafond et pliez vos coudes à 90 degrés en positionnant les bras vers l'avant.
- Ouvrez les 2 bras de chaque côté de manière simultanée en maintenant les coudes collés sur le côté de votre corps.
- Refermez ensuite les bras vers la position de départ.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



7. LA CONTRACTION DES MOLLETS

En position debout, les pieds à la largeur des hanches et les doigts près d'un appui stable:

- Poussez le bout de vos orteils au sol de manière à pouvoir soulever complètement les talons du plancher.
- Maintenez la contraction pendant au moins 1 à 2 secondes, puis redescendez les talons de manière à être bien stable.
- Recommencez la contraction des mollets.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



8. LA FLEXION DU GENOU AVEC UNE SERVIETTE

En position assise, le dos bien droit et les pieds à la largeur de vos hanches:

- Placez vos mains sur vos hanches puis allongez une jambe devant.
- Placer le talon de cette jambe sur une serviette placée au sol.
- Appuyez fermement dans la serviette, puis ramenez la serviette vers la chaise en maintenant la pression tout au long du mouvement.
- Répétez le mouvement.

10 À 12 RÉPÉTITIONS

