



### En mouvement

#### 1. LA VALSE AVANT ALTERNÉE

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur de vos hanches:

- Alternez la jambe droite et la jambe gauche dans un mouvement alterné de pas vers l'avant.
- Décollez le talon arrière puis allongez les deux mains vers l'avant à chacun des pas.
- Remplacez le pied avant sous les hanches entre chaque mouvement vers l'avant.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



#### 2. L'ÉTOILE

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur de vos hanches:

- Ouvrez un ou deux bras, puis une jambe dans un mouvement d'abduction.
- Remplacez ensuite vos membres en position de base, puis répétez le mouvement en ouvrant les deux bras puis l'autre jambe.
- Alternez ainsi la jambe droite et la jambe gauche dans le mouvement de l'étoile.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



#### 3. LE PAS LATÉRAL ET BRAS AU CIEL

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur de vos hanches:

- Déplacez-vous de gauche à droite en exécutant un pas latéral et en regroupant vos pieds ensemble entre les ouvertures.
- Pointez ensuite les orteils au sol en relevant vos talons du plancher, puis soulevez vos bras au ciel.
- Vous pouvez ouvrir plus ou moins les jambes selon votre niveau de confort puis lever un ou 2 bras.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



#### 4. LA RÉVÉRENCE

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur de vos hanches:

- Allongez une jambe vers l'avant et présentez les orteils vers le plafond.
- Reculer vos fesses vers l'arrière, et allongez vos bras vers l'avant, à la manière d'un salut ou d'une révérence.
- Ramenez les pieds à la largeur des hanches, puis recommencez de nouveau.
- Répétez d'un côté, puis faire le mouvement avec l'autre jambe vers l'avant.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



## 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 dépliez vos jambes de manière à vous relever complètement de la chaise,
- Allongez vos jambes, serrez les fessiers, puis rassoyez-vous.
- Recommencez en interchangeant la main droite et gauche.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



## 6. LE COMBO DES ÉPAULES ET DES ABDOMINAUX

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

- Avancez vos fesses vers l'avant du siège.
- Levez les mains et placez les coudes à 90 degrés, dans une position de boîte.
- Reculez ensuite les épaules vers l'arrière de manière à presque toucher le dossier de la chaise. Votre dos sera incliné vers l'arrière.
- Refermez les coudes vers l'avant de manière à les rejoindre devant la poitrine.
- Redressez le dos en inspirant puis recommencez.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



## 7. LA NATATION

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

- Glissez un bras vers l'avant en allongeant complètement le coude.
- Allongez l'autre bras vers l'arrière.
- Inspirez puis reprenez la position neutre, le dos bien droit.
- Allongez de nouveau en alternant les bras vers l'avant et vers l'arrière, un peu à la manière de la natation.
- Inclinez le tronc le plus loin possible pendant l'allongement des bras.
- Maintenez vos pieds fermement au sol et les fesses au centre de la chaise pendant ce mouvement.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



## 8. L'ABDUCTION DE LA HANCHE

En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur de vos hanches:

- Fléchissez légèrement les genoux en transférant le poids sur une jambe puis ouvrez l'autre jambe vers l'extérieur en soulevant le pied du sol.
- Tournez légèrement le talon vers le plafond sans toutefois déposer complètement le pied lors du retour à la position de base.
- Maintenez un appui sur une chaise lors de cet exercice.
- Soulevez la jambe de façon répétitive au moins 10 fois avant de changer de côté.

10 À 12 RÉPÉTITIONS

