



En mouvement

1. TROIS PAS ET UN COUP DE PIED

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

- Marchez sur place en comptant 3 pas puis allongez la jambe au quatrième temps de manière à donner un coup de pied vers l'avant.
- Recommencez, puis exécutez le coup de pied avec l'autre jambe.
- Répétez ainsi de manière à compléter au moins 10 à 12 répétitions.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



2. LE COUP DE PIED AVANT ARRIÈRE

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

- Allongez une jambe vers l'avant de manière à faire un coup de pied, puis redéposez votre pied dans sa position initiale.
- Allongez ensuite l'autre jambe vers l'arrière, de manière à donner un coup de pied avec votre talon. Puis, ramenez également votre pied dans sa position initiale.
- Altermuez ainsi le coup de pied avant et arrière avec chacun des pieds choisis pour la tâche. Ensuite interchangez le pied avant et le pied arrière.

10 À 12 RÉPÉTITIONS DANS CHACUNE DES DIRECTIONS



3. PLACEZ LA BOÎTE

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

- Imaginez saisir une boîte à la hauteur de votre hanche droite.
- Fixez cette "boîte" du regard pendant que vous la transportez dans un mouvement diagonal vers le haut à votre gauche.
- Maintenez le contact visuel avec la "boîte" puis replacez-la près de votre hanche droite.
- Répétez le mouvement au moins 10 répétitions, puis faites l'exercice en partant de votre hanche gauche cette fois-ci.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



4. LE DOUBLE PAS DE CÔTÉ

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

- Pliez légèrement vos genoux en reculant les fesses vers l'arrière.
- Ouvrez ensuite une jambe pour vous déplacer vers la droite en exécutant 2 pas latéraux l'un à la suite de l'autre.
- Remplacez vos pieds côte à côte, puis pointez vos orteils au sol afin de soulever vos talons du sol.
- Reprenez ensuite la séquence de mouvement dans l'autre direction.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



5. LE SQUAT DOUBLE

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

- Appuyez fortement dans vos pieds et relevez-vous de la chaise en maintenant vos bras vers l'avant pour un meilleur équilibre.
- Pliez ensuite vos genoux en reculant vos fesses vers l'arrière sans toutefois vous assoir. Relevez-vous de nouveau.
- Finalement, assoyez-vous sur la chaise.
- Vous devez donc plier vos genoux deux fois de suite pour faire ce mouvement de double squat.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



6. LA FLEXION PLANTAIRE DÉCALÉE

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

- Faites un pas vers l'avant avec la jambe de votre choix.
- Ensuite, soulevez les talons du sol en même temps afin de monter sur le bout de vos orteils pendant la contraction de vos mollets.
- Maintenez la contraction pendant 2 secondes, puis relâchez.
- Faites 8 à 10 répétitions avec une jambe puis placez l'autre devant et recommencez l'exercice.

8 À 10 RÉPÉTITIONS PIED GAUCHE ET PIED DROIT



7. L'ABDUCTION CROISÉE ARRIÈRE

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

- Maintenez votre appui près de la main gauche.
- Ouvrez la jambe droite sur le côté en soulevant bien le pied du sol dans un mouvement d'abduction de la hanche.
- Croisez ensuite le pied vers l'arrière de manière à tracer une demi-lune avec votre pied, puis replacez la jambe droite dans sa position initiale.
- Répétez au moins 10 à 12 fois d'un côté, puis de l'autre.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



8. LE DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES LES YEUX FERMÉS

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

- Levez les bras en ouvrant les coudes à 90 degrés de manière à former une boîte.
- Fermez les yeux.
- Refermez ensuite les coudes vers l'avant en maintenant ceux-ci à la hauteur de vos épaules. Puis ouvrez-les de nouveau.
- Alternez ainsi l'ouverture et la fermeture des bras à 90 degrés telles les ailes d'un papillon, tout en maintenant les yeux fermés.

10 À 12 RÉPÉTITIONS

