



En mouvement

1. TROIS PAS / UN GENOU AVEC OUVERTURE DES BRAS

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

- Faites 3 pas vers l'avant, puis soulevez le genou tout en ouvrant en même temps le bras sur le côté.
- Reculer de 3 pas puis soulevez l'autre genou et le bras du même côté que celui-ci.
- Alternez ainsi le 3 pas et genou haut, avec le bras levé sur le côté.

10 RÉPÉTITIONS



2. LE PENDULE

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

- Allongez la main droite sur le côté puis soulevez le pied gauche du sol en même temps.
- Allongez-vous le plus possible.
- Maintenez la position 1 à 2 secondes puis alternez de l'autre côté.

10 À 12 RÉPÉTITIONS AU TOTAL



3. LE DOUBLE PAS LATÉRAL AVEC GENOU HAUT

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

- Déplacez-vous de deux pas sur le côté, puis levez le genou du deuxième pied à l'arrivée.
- Groupez les pieds à la largeur de vos hanches, puis répétez la séquence de mouvements de l'autre côté.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



4. LE PATIN DE VITESSE

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

- Croisez un pied vers l'arrière et allongez le bras opposé vers l'avant de manière à balayer devant vous.
- Imitez le mouvement du patineur de vitesse en alternant les croisés avec le pied gauche et le pied droit.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



5. LE SQUAT AVEC DEUX GENOUX HAUTS

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

- Pliez les deux genoux à un maximum de 90 degrés en reculant les fesses vers l'arrière et en appliquant le poids de votre corps principalement sur les talons.
- Allongez ensuite vos jambes pour vous redresser complètement.
- Pliez ensuite le genou pour lever votre pied droit du sol puis déposez-le.
- Faites de même immédiatement avec le genou et le pied gauche.
- Recommencez la séquence squat et levez les deux genoux.

8 À 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



6. LE SUPERMAN À DEUX BRAS

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

- Allongez une jambe vers l'arrière en pointant les orteils vers le sol.
- Puis allongez en même temps les deux bras devant vous.
- Maintenez la position 1 à 2 secondes, puis replacez votre pied à la largeur de vos hanches et les bras le long du corps.
- Assurez-vous d'avoir un appui à proximité.
- Répétez le mouvement avec la même jambe au moins 8 à 10 fois avant de changer.

8 À 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



7. L'ABDUCTION EN CERCLE

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

- Placez les mains sur les hanches ou de chaque côté pour aider à maintenir votre équilibre.
- Ouvrez une jambe en soulevant le pied du sol dans un mouvement d'abduction.
- Maintenez l'ouverture, puis tracez des cercles dans le sens horaire (par de petites séries de 4 à 5 cercles pour commencer) , puis anti-horaire.
- Déposez ensuite le pied au sol, et répétez l'exercice de l'autre côté.

8 À 10 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ



8. LA POMPE AU MUR

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

- Placez vos mains au mur à la largeur de vos épaules.
- Maintenez le dos et les jambes droites.
- Pliez vos coudes en rapprochant le nez du mur. Inspirez.
- Puis expirez en dépliant vos bras.

10 À 12 RÉPÉTITIONS

