



En action

1. L'ARC-EN-CIEL

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

- Placez vos deux mains sur la hanche droite, puis regardez vers elle.
- Ensuite, tracez un arc de cercle vers le haut, tel un arc-en-ciel puis placez vos mains sur la hanche gauche.
- Pendant le mouvement, suivez vos mains du regard.
- Faites le même mouvement dans le sens contraire.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



2. LE MAMBO

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

- Faites un pas vers l'avant avec le pied droit, puis appuyez le poids du corps dans le pied avant.
- Ensuite, déplacez le pied droit dans un pas vers l'arrière.
- Reprenez le pas avant dans un mouvement de danse appelé : le mambo.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



3. LE BALANCIER DE LA HANCHE

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

- Placez vos bras de chaque côté afin de bien stabiliser votre position.
- Soulevez un pied du sol en dégageant votre jambe vers l'avant.
- Puis balancez la jambe de l'avant vers l'arrière sans déposer votre pied au sol.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

10 À 12 RÉPÉTITIONS



4. LES GENOUX ET LES TALONS FESSIERS

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

- Soulevez le genou droit puis le genou gauche, deux fois chacun en alternant.
- Ensuite, pliez le genou en alignant le talon de votre jambe droite vers la fesse, puis faites de même à gauche et répétez le mouvement.
- Au total, faites 4 genoux hauts suivis de 4 talons-fessiers.
- Répétez l'exercice.

12 À 16 RÉPÉTITIONS



5. L'ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

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

- Fléchissez le genou droit, puis saisissez votre cheville à l'arrière.
- Maintenez l'alignement du pied avec la jambe et la fesse.
- Maintenez la position 30 secondes, puis répétez de l'autre côté.
- En cas de douleur au genou, évitez cet exercice.

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



6. L'ÉTIREMENT DE LA FENTE LATÉRALE

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

- Faites un pas sur le côté avec votre jambe droite puis fléchissez le genou droit.
- Allongez bien votre jambe gauche en maintenant les fesses reculées vers l'arrière.
- Maintenez la position au moins 30 secondes. Faites le même mouvement de l'autre côté.

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



7. L'ÉTIREMENT DES PECTORAUX

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

- Faites un grand pas vers l'avant et ouvrez vos bras de chaque côté avec la plus grande amplitude possible.
- Remplacez ensuite vos pieds à la largeur de vos hanches, puis recommencez en avançant l'autre jambe.
- Recommencez en alternant la droite et la gauche.

30 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



8. L'ÉTIREMENT DU DOS PLAT ET DU DÉROULÉ

·En position debout, près d'un appui, les pieds à la largeur des hanches ou légèrement plus larges:

- Faites une bascule du bassin, fléchissez légèrement les genoux, puis creusez le bas-ventre en rondissant le dos.
- Resentez l'effet dos rond en allongeant les bras et en rejoignant vos mains vers l'avant. Expirez.
- Ensuite, inspirez, puis allongez vos jambes et ouvrez les bras.
- Alternez les mouvements dos rond et dos long, puis respirez à chacun des mouvements.

8 RÉPÉTITIONS

